

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології
Кафедра психології

Терпелюк Августин Андрійович

УДК 159.9

Кваліфікаційна робота
«Гендерні особливості емоційного інтелекту студентської молоді»

053 «Психологія»
«Екстремальна та кризова психологія»

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____ А. А. Терпелюк

Науковий керівник (консультант) Апішева Амінет Шабанівна,
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПОНЯТТЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ	6
1.1. Сутність поняття «емоційний інтелект».....	6
1.2. Чинники, що впливають на розвиток емоційного інтелекту.....	15
1.3. Гендерні особливості емоційного інтелекту у дівчат та юнаків.....	20
Висновки до розділу 1	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	26
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	26
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	31
Висновки до розділу 2	44
РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	46
3.1. Рекомендації з підвищення емоційного інтелекту студентів.....	46
3.2. Програма розвитку емоційного інтелекту для покращення комунікації, емпатії та співпраці в особистому житті та командній роботі.....	51
Висновки до розділу 3	64
ВИСНОВКИ	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	69
ДОДАТКИ	77

ВСТУП

Актуальність дослідження зумовлена тим, що у світі велика увага приділяється емоційному компоненту, як у ділових, так і у сімейних відносинах. В наш час як зразок часто виступає незламна, раціональна і «беземоційна» людина. У зв'язку з цим важливо підкреслити соціальну значущість емоцій. Емоційний інтелект грає важливу роль в житті людини, включаючи вміння розуміти свої і чужі емоції, так само керувати ними. Компоненти емоційного інтелекту впливають як на взаємини з оточуючими, так і на психологічне здоров'я самого індивіда.

Дослідженням емоційного інтелекту займалися такі зарубіжні вчені, як Д. Гоулман (теорія емоційної компетентності), Р. Бар-Он (некогнітивна теорія емоційного інтелекту), Х. Вайсбах і У. Дакс (емоційний інтелект як уміння «інтелектуально» керувати своїм емоційним життям), Дж. Майер, П. Селовей, Д. Карузо (теорія емоційно-інтелектуальних здібностей) та інші.

В Україні також проводяться дослідження, що стосуються концептуалізації емоційного інтелекту. Е. Носенко досліджує функції емоційного інтелекту, Г. Березюк вивчає EQ як визначальний чинник внутрішньої свободи особистості та показника її цілісного розвитку, а О. Філатова присвячує свої дослідження розумінню того, як люди можуть побудувати емоційну силу.

Зростаюча увага приділяється ролі емоційного інтелекту в різних сферах життя, таких як освіта, кар'єра, міжособистісні відносини та інше. Виявлення відмінностей між емоційним інтелектом дівчат та хлопців може мати практичне значення для розуміння різниць у сприйнятті та реакціях на емоційні стимули, а також у формуванні та підтримці міжособистісних відносин. Крім того, дослідження може бути корисним для формування статевих стереотипів та попередження дискримінації на основі статі.

Отже, дослідження відмінностей емоційного інтелекту у дівчат та юнаків є актуальним і важливим для сучасного суспільства, тому обрано тему «Гендерні особливості емоційного інтелекту студентської молоді».

Мета дослідження – теоретично та емпірично дослідити гендерні відмінності емоційного інтелекту у студентів.

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект.

Предмет дослідження – гендерні особливості емоційного інтелекту студентської молоді.

Виходячи з мети роботи, було сформульовано такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми визначення поняття емоційного інтелекту та виокремити чинники, що впливають на розвиток емоційного інтелекту.
2. З'ясувати гендерні особливості емоційного інтелекту у дівчат та юнаків.
3. Провести емпіричне дослідження особливостей рівня емоціонального інтелекту у дівчат юнаків.
4. Розробити програму розвитку емоційного інтелекту.

Для виконання поставлених завдань були використані наступні методи:

– *теоретичні*: аналіз, синтез, систематизація, що дозволило узагальнити погляди вчених на проблему;

– *емпіричні*: опитувальник «Емоційний інтелект» Д. В. Люсіна – для виявлення рівня емоційного інтелекту; тест на емоційний інтелект Н. Холла – для доповнення результатів, щодо емоційного інтелекту; методика вивчення гендерної ідентичності (МВГИ) – для визначення гендерної ідентичності серед студентів; авторський опитувальник який дозволить з'ясувати як студенти розуміють свої емоції.

– *математико-статистичні*: коефіцієнт Пірсона.

Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою пакета програм Excell Microsoft Office for Windows XP Professional.

Вибірку склали студенти 1-2 курсів Університету «КРОК», різних спеціальностей в кількості 60 людей віком від 17 до 22 років, з яких 28 юнаків та 32 дівчини.

Наукова новизна – полягає в його спрямованості на виявлення відмінностей емоційного інтелекту у дівчат та хлопців.

Практичне значення – результати дослідження можуть бути використані психологами, викладачами, для розробки програм розвитку емоційного інтелекту студентів.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (73 найменувань) та додатків. Загальний обсяг дипломної роботи – 89 сторінок, основний обсяг – 70 сторінок. Робота містить 6 рисунків, 6 таблиць та 4 додатки (на 11 сторінках).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПОНЯТТЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

1.1. Сутність поняття «емоційний інтелект»

У сучасній психології вивчення емоційного інтелекту та факторів, що його визначають, спирається на стійкий суспільний запит, оскільки рівень емоційного інтелекту постає як важлива ланка у прогнозі успішності у різних сферах діяльності – від ефективності продажів, наприклад, до перспектив у розвитку систем безпеки.

Серед визначень емоційного інтелекту можна виділити такі [31]:

- здатність розуміти відносини особистості, що репрезентуються в емоціях, та керувати емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу та синтезу;
- сукупність емоційних, особистісних та соціальних здібностей, які впливають на загальну здатність людини ефективно справлятися з вимогами довкілля;
- сукупність взаємопов'язаних емоційних рис, що відображають типовий спосіб обробки інформації, пов'язаної з емоціями, та реакції у ситуаціях з емоційним контекстом.

Серед компонентів емоційного інтелекту заведено виділяти [14]:

Самосвідомість: цей компонент описує здатність розпізнавати та розуміти свої власні емоції, а також визначати, як вони впливають на наше поведінка, думки та рішення. Самосвідомість також включає в себе здатність оцінювати власні сильні та слабкі сторони, здібності та обмеження.

Саморегулювання: цей компонент описує здатність керувати власними емоціями та поведінкою, щоб досягти мети. Це включає в себе здатність контролювати інтенсивність емоцій, керувати власними діями та реакціями на події та ситуації.

Соціальні навички: цей компонент описує здатність ефективно комунікувати з іншими, будувати відносини та працювати в команді. Він включає в себе здатність розуміти та відповідно реагувати на емоції інших людей, а також здатність використовувати вміння співпраці та переговорів.

Емпатія: цей компонент описує здатність розуміти та співчувати емоціям інших людей. Це включає в себе здатність поставитися на місце іншої людини, розуміти її переживання та емоції, а також відповідно реагувати на них.

Мотивація: цей компонент описує здатність стимулювати та контролювати свою поведінку та емоції для досягнення мети. Це включає в себе здатність знаходити мотивацію для досягнення мети

Поняття про емоційний інтелект взяло свій початок у вивченні соціального інтелекту такими вченими, як Г. Айзенк, Дж. Гілфорд, Х. Гарднер.

До однієї із сучасних концепцій емоційного інтелекту відноситься модель «множинного інтелекту» Х. Гарднера. Дана модель включає сім основних форм інтелекту, в які повз традиційних вербальних і логіко-математичних, входять:

- музичний,
- просторовий,
- тілесно-кінестетичний,
- міжособистісний та внутрішній інтелекти [14].

Усе це він описував у своїй теорії «множинного інтелекту».

Першими, хто запровадив поняття «емоційний інтелект», були Майєр і П. Селовей [68] у 1990 році. На їхню думку емоційний інтелект визначається засвоєнням, розумінням, умінням сприймати і виражати емоції, це ставитися як до своїх емоцій, так і до емоцій інших [31].

Цей термін швидко став вживати в англомовній літературі після робіт Д. Голема [53]. «Емоційний інтелект» був складним конструктом, що складається з трьох типів здібностей:

1. Здатність до розуміння та вираження емоцій:
 - вербальні та невербальні компоненти,
 - невербального сприйняття та емпатії;
2. Здатність до відновлення емоцій:
 - регуляція своїх емоцій,
 - регуляція чужих емоцій;
3. Здатність до використання емоцій у мисленні та діяльності:
 - гнучке планування,
 - творче мислення,
 - перенаправлення уваги
 - та мотивації.

Пізніше вони доопрацювали цю модель. Поліпшений варіант заснований на тому, що інформацію про зв'язок із предметом або об'єктом людина отримує за допомогою емоцій, тобто емоції передають інформацію про характер цих зв'язків. У разі зміни цих зв'язків з об'єктом змінюються і емоції, переживання, які випробовуються стосовно цього об'єкту. З вище сказаного «емоційний інтелект» це здатність обробляти одержувану за допомогою емоцій інформацію, здатність визначати значення і зв'язок між емоціями [16].

П. Селовей та Дж. Мейер виділили чотири «гілки», які представляють будову емоційного інтелекту. Ці компоненти вишиковуються в ієрархію, щаблі якої освоюються в онтогенезі послідовно [60].

1. Розпізнавання емоцій. Включає здатність сприймати емоції, тобто факт їх наявності, розпізнавати, адекватно виражати і розрізняти справжні і хибні емоції. Маленька дитина пізнає емоції через вираз обличчя, міміку. Оскільки батьки чіткіше висловлюють почуття, дитина спостерігає емоції відбиті з їхньої обличчях. У процесі дорослішання дитина починає розрізняти щирі почуття, наприклад ввічливу посмішку. Чимало важливим фактом є те, що люди генералізують емоції щодо об'єктів.

2. Емоції, як ресурс підвищення продуктивності розумової діяльності. Освоєння емоцій, набір досвіду включає розумовий процес. Емоційне

переживання зберігається у свідомості, дозволяючи у майбутньому порівнювати його з подібним почуттям.

3. Розуміння емоцій. Несе в собі здатність розуміння та міркування про емоції. Емоційний інтелект дає здатність розпізнавати емоції та адекватно міркувати про них.

4. Управління емоціями. Найвищий рівень емоційного інтелекту. На цьому етапі людина може керувати та регулювати емоційними станами в собі та в інших. Наприклад, вміння заспокоїти в себе ситуації гніву чи вміння заспокоїти людину після гніву [9].

У 1990 роки почали з'являтися і інші моделі, які мають інший погляд на емоційний інтелект. Найбільш відомими вважаються моделі Д. Гоулмена та Р. Бар-Она [45]. Р. Бар-Она трактує «емоційний інтелект» як сукупність когнітивних здібностей, знань та компетентностей, які створюють людині можливості для ефективною життєдіяльності.

Він виділяв 5 основних компонентів, які можна ототожнювати з компонентами емоційного інтелекту:

1. Пізнання себе:

- усвідомлення своїх емоцій,
- впевненість у собі,
- самоповагу,
- самоактуалізація,
- незалежність;

2. Навички міжособистісного спілкування:

- емпатія,
- міжособистісні взаємини,
- соціальна відповідальність;

3. Здатність до адаптації:

- вирішення проблем,
- зв'язок з реальністю,
- гнучкість;

4. Управління стресовими ситуаціями:

- стійкість до стресу,
- контролю над імпульсивністю;

5. Переважний настрій:

- щастя,
- оптимізм [27].

В останнє десятиліття різноманітність моделей призвело до необхідності їхньої класифікації.

Дж. Мейер, Д. Карузо і П. Селовей [68] запропонували розрізнити моделі здібностей, де емоційний інтелект визначається когнітивними здібностями, і змішані моделі, де емоційний інтелект визначається не тільки когнітивними здібностями, а й особистісними характеристиками. Друга спроба класифікувати моделі належить К. В. Петрідесу та Е. Фернхему [57]. Вони запропонували ширшу класифікацію, поділяючи емоційний інтелект:

1. як здатність;
2. як характеристику.

К. В. Петрідес та Е. Фёрнхем [57] відзначають, що характер моделі визначається методами виміру емоційного інтелекту. Емоційний інтелект проявляється як характеристика, стійка поведінка у різних ситуаціях, щодо його виміру застосовують опитувальники.

Емоційний інтелект як здатність ставитися до традиційної психології інтелекту, звідси випливає, що для вимірювання емоційного інтелекту слід застосовувати завдання, подібні до завдань в інтелектуальному тесті.

Дослідники говорять про існування динамічної смислової системи, представленої у вигляді сукупності афективних та інтелектуальних процесів. Сукупність афекту та інтелекту показує:

- по-перше, взаємовплив та взаємозв'язок цих сторін на різних рівнях розвитку,
- по-друге, динамічність цих сторін, причому кожній з щаблі розвитку мислення відповідає свій щабель у розвитку афекту [8].

Мислення вже само по собі є єдністю емоційного та раціонального.

На підтвердження цього можна навести, що на сьогодні істотним недоліком розгляду психічного розвитку є розрив між процесами розумового розвитку та розвитку особистості (зокрема і емоційного) [12].

У юнацькому віці рівень емоційного інтелекту пов'язан з індивідуальним проявом самоактуалізації. Високий рівень розвиненості внутрішнього емоційного інтелекту супроводжує природні емоційні прояви і позитивні самовідносини, внаслідок чого встановлювати глибокі та тісні взаємини з іншими людьми ставати набагато простіше [19].

Деякі вчені вважають, що при вимірі емоційного інтелекту слід використовувати не опитувальники, а тести. Оскільки опитувальники затуманюють вимірювані конструкти, а тести, у свою чергу, оцінюють переробку емоційної інформації в реальному часі [30].

Вітчизняні як і зарубіжні психології, говорять про можливості емоційного інтелекту проводити лідерські якості особистості. Лідери з високим рівнем емоційного інтелекту не тільки можуть створювати сприятливий психологічний клімат у колективі, а й мотивувати співробітників виконання завдання організації [7].

Слідом за П. Саловеєм та Дж. Майєром Д. Гоулман [68] говорить про наявність 19 компетенцій емоційного інтелекту, які забезпечують, підтримують, лежать в основі цих структурних компонентів моделі.

1. Емоційна самосвідомість:

- ідентифікація власних емоцій,
- усвідомлення їхнього впливу на спілкування,
- взаємодія,
- активність,
- мотивацію.

2. Точна самооцінка:

- усвідомлення,
- аналіз своїх сильних та слабких сторін.

3. Впевненість у собі:

- розуміння,
- усвідомлення своєї значимості,
- цінності,
- своїх можливостей,
- оцінка свого внеску до загального справа.

4. Емоційний самоконтроль: здатність контролювати та керувати своїми негативними емоціями та імпульсами.

5. Прозорість:

- трансляція назовні,
- демонстрація своєї відкритості,
- довіри,
- чесності.

6. Адаптивність:

– здатність пристосуватися при подоланні перешкод, при зміні ситуації,
– гнучкість у взаємодії з навколишнім середовищем та оточуючими людьми.

7. Схильність до постійного розвитку: прагнення підвищувати свій рівень компетенцій, кваліфікації, особисту ефективність, щоб відповідати насамперед своїм внутрішнім стандартам.

8. Ініціативність: готовність висувати ідеї та діяти, не чекаючи, що хтось ухвалить рішення за Вас у цій ситуації.

9. Оптимізм: здатність та вміння знаходити позитивне у будь-яких подіях, що відбуваються у Вашому житті.

10. Емпатія: здатність та вміння відчувати чужі емоції, зрозуміти точку зору інших, виявляти інтерес до інших, до їх проблем.

11. Організаційна обізнаність: розуміння того, що відбувається в організації:

- процесів,
- причин прийняття рішень,

- причинно-наслідкових зв'язків організаційних подій,
- організаційних тактик та політик.

12. Запобіжність: здатність розуміти потреби та очікування інших людей та вміння при необхідності їм відповідати.

13. Натхненний посібник:

- вміння вести за собою людей,
- мотивувати їх у усвідомлене досягнення результату.

14. Вплив: вміння використовувати різноманіття способів та видів соціального впливу.

15. Розвиток інших: здатність через конструктивний зворотний зв'язок та розумне управління розвивати та вдосконалювати інших людей.

16. Управління змінами: вміння зрозуміти, які зміни необхідні, ініціювати інновації та організувати людей на досягнення результату у новій сфері чи новому напрямку.

17. Управління конфліктами: вміння конструктивно вирішувати розбіжності, конфліктні ситуації, не доводячи до сильного, емоційного, деструктивного конфлікту.

18. Створення зв'язків:

- вміння створювати,
- підтримувати,
- розвивати соціальні зв'язки.

19. Спільна робота та співробітництво:

- вміння створювати команду,
- підтримувати та розвивати команду,
- організовувати атмосферу командної роботи та співробітництва.

Емоційний інтелект визначають як здатність розуміти та керувати своїми та чужими емоціями. Здатність розуміти емоції означає, що людина:

- може розпізнавати емоції, встановлювати сам факт наявності емоційного переживання, як у себе, так і в інших;

– може розпізнавати емоції, тобто розуміти яку саме емоцію відчуває інша людина чи вона сама, уміння описати її словесно;

– розуміє причини, що супроводжують появу даної емоції та наслідків, до яких вона призведе [20].

Здатність до управління емоцій означає, що людина:

– вміє контролювати силу емоцій, тобто здатність приглушувати сильні емоції;

– вміє контролювати вираження емоцій у зовнішньому середовищі, наприклад: сльози, крики;

– вміє викликати ту чи іншу емоцію за потреби [4].

Розуміння та вміння керувати своїми та чужими емоціями дає нам можливість виділити внутрішньоособистісний та міжособистісний емоційний інтелект. Ці два варіанти передбачають актуалізацію та взаємозв'язок різних когнітивних навичок та процесів [21].

Неправильно трактувати емоційний інтелект як суто когнітивну здатність як і вербальний чи просторовий інтелект. Справедливо припустити, що і управління емоціями залежить від спрямованості особистості емоційну сферу, тобто її інтерес до внутрішнього світу іншої людини та до свого власного, здатністю аналізувати поведінку. Виходячи з цього, емоційний інтелект має подвійну природу. З одного боку він пов'язаний з особистісними характеристиками, з другого з когнітивними здібностями. Емоційний інтелект – це психологічне утворення, яке формується в ході життя людини під впливом ряду факторів, які зумовлюють рівень та індивідуальні можливості [33].

Виділяються три групи факторів:

1. уявлення про емоції (як джерело інформації про інших і себе і ін.);
2. особливості емоційності (емоційна чутливість тощо);
3. когнітивні здібності (точна та швидка переробка емоційної інформації)

Ця модель емоційного інтелекту має відмінність від суміжних моделей у цьому, що у конструкт не вводяться всі особистісні особливості, лише ті які

найбільше прямо впливають на індивідуальні здібності і рівень емоційного інтелекту.

Для вимірювання запропонованого конструкту, передбачають використовувати такі завдання, як у тестах і опитувальниках IQ.

Для вимірювання внутрішньоособистісного інтелекту – опитувальники (оскільки внутрішній рефлексивний досвід людини неможливо оцінити з допомогою завдань, де є правильні і правильні відповіді).

Для міжособистісного емоційного інтелекту використовують завдання [21].

Управління своїми емоціями та почуттями інших людей – свідоме прагнення та вміння викликати певні емоції або знижувати їх виразність залежно від їхньої доцільності в поточних обставинах, з усвідомленням усіх наслідків такого управління.

Дана модель визначає емоційний інтелект як сукупність здібностей, що вимірюються за допомогою тестів, що включають завдання, що мають правильні і неправильні відповіді. Завдання є розпізнавання емоційних виразів обличчя, приписування емоції пейзажам, словесні визначення та пошук причин емоцій, приписування емоцій людям, які опинилися за різних обставин.

Примітно, що правильною вважається не відповідь, підготовлена розробниками, а рівень згоди кожного учасника з іншими. Тобто бал, який учасник отримує за одне питання, дорівнює частці учасників, які так само відповіли. Це допомагає усереднити всі відповіді піддослідних та емпірично визначити внутрішньогрупові норми.

1.2. Чинники, що впливають на розвиток емоційного інтелекту

Існує багато чинників, які можуть впливати на розвиток емоційного інтелекту:

Сімейний виховний стиль: Спосіб, яким батьки виховують своїх дітей, може мати значний вплив на їх емоційний інтелект. Дослідження показують,

що діти, які виростають у сім'ях з підтримуючим і емоційно дотепним виховним стилем, мають кращі результати у розвитку емоційного інтелекту, ніж діти з більш авторитарним або байдужим виховним стилем.

Соціальне середовище: Середовище, в якому людина живе, працює і навчається, також може впливати на її розвиток емоційного інтелекту. Наприклад, люди, які взаємодіють з більш емоційно дотепними та емпатичними людьми, можуть набувати цих якостей за прикладом.

Самопізнання: Розвиток самопізнання і здатності аналізувати свої думки, почуття та поведінку може допомогти вдосконалити емоційний інтелект. Це може включати вивчення своїх сильних і слабких сторін, причин своїх емоційних реакцій та способів керування ними.

Розвиток емоційного інтелекту залежить від багатьох факторів. Ось декілька з них:

Ранні дитячі роки: Взаємодія з батьками та оточенням у ранньому дитинстві може суттєво впливати на розвиток емоційного інтелекту. Дитина повинна мати можливість відчувати та висловлювати свої емоції, а батьки повинні навчити дитину розуміти та керувати своїми емоціями.

Досвід життя: Досвід, який ми набуваємо в житті, може впливати на розвиток нашого емоційного інтелекту. Для прикладу, досвід успіхів та невдач може навчити нас керувати нашими емоціями, а також розвивати емпатію та соціальні навички.

Навчання: Навчання може бути корисним для розвитку емоційного інтелекту, оскільки навчання дає можливість вивчати та розвивати навички, які допоможуть керувати емоціями та спілкуватися з іншими.

Тренування: Як і будь-яка інша навичка, розвиток емоційного інтелекту вимагає тренування. Це може бути через виконання різних вправ та завдань, які допоможуть краще розуміти та керувати своїми емоціями, а також спілкуватися з іншими.

За результатами багатьох досліджень сенситивний вік припадає на три роки, але так само є дані, що важливі зміни можуть відбуватися до 20 (другий сенситивний період).

Крім того, є дані про те, що значні зміни емоційного інтелекту можуть відбуватися на протязі всього життя людини. Цей висновок спирається на безліч досліджень не завжди пов'язаних з вивченням емоційного інтелекту, але опосередковано належать до нього.

Розвиток емоційного інтелекту розглядається у двох основних аспектах: вивчення онтогенетичних змін в управлінні та здатності до розуміння емоцій та в контексті цілеспрямованого розвитку окремих сторін емоційного інтелекту [5].

На даний момент є роботи, в яких представлені результати досліджень розвитку здібностей емоційного інтелекту в онтогенезі, виділено рівні форсованості емоційного інтелекту, розкрито його соціальні та біологічні передумови.

До біологічних передумов емоційного інтелекту можна віднести:

1. Рівень емоційного інтелекту батьків. Відомо, що індивідуальні відмінності у рівнях емоційного інтелекту на 50-70% зумовлені спадковістю. Знання про схожість емоційних реакцій однояйцевих близнюків свідчить про певну міру спадковості внутрішніх компонентів емоційного інтелекту;

2. Спадкові задатки емоційної сприйнятливості;

3. Узгоджена взаємодія правої та лівої півкулі головного мозку при переважанні правої півкулі, тобто одномоментне схоплювання широкого числа суперечливих (з погляду формальної логіки) зв'язків і з цього формування єдиного і неоднозначного контексту;

4. Властивості темпераменту (належать до вроджених завдатків емоційної сприйнятливості), як і інтелект, і темперамент є характеристиками інструментальної сфери індивідуальності, тільки темперамент характеризує її із боку активності, енергії, а інтелект – із боку можливостей суб'єкта, вміння розпорядитися цієї енергією;

5. Особливості переробки інформації;

6. Здатність до емоційної ідентифікації. У дослідженнях раннього розвитку встановлено, що компонент емоційного «маркування», що декодує, та експресивні реакції немовлят на зовнішні емоційні сигнали обумовлені внутрішніми детермінантами і є переважно функціями сприйняття емоцій та емоційної експресії. Емоційна перцепція та вираження емоцій у дитячому віці;

7. Високо преадаптовані для комунікації дитини з іншими людьми [10].

До соціальних передумов відносять емоційний інтелект можна віднести:

Синтонія. Становленню синтонічності дитини перешкоджає, по-перше, гіперопіка і переоцінка його батьками. По-друге, розвиток синтонії блокується, якщо дитина, потенційно здатна до встановлення емоційного контакту, позбавляється такої можливості через байдужість або ворожість оточення. Асинтонічність, що виникла як наслідок депривації потреби в емоційному контакті, ускладнює процес вираження емоцій суб'єктом та розуміння його партнерами зі спілкування [2].

Ступінь розвитку самосвідомості дитини. Емоційна реакція близького оточення на дії дитини є не тільки умовою до розвитку синтонії, а й є орієнтиром для її самовідносини та самооцінки.

Впевненість у своїй емоційній компетентності. Уявлення людини про те, чи може вона розуміти емоції та керувати ними та міжособистісними взаємовідносинами.

Рівень освіти батьків та сімейний дохід. Люди з високим рівнем освіти можуть віддавати більше часу на саморозвиток та свідомість, при цьому їхні діти ростуть і емоційно та інтелектуально «збагаченому середовищу» [2].

Емоційно благополучні стосунки між батьками. Батьки з високим рівнем емоційного інтелекту здатні створювати гармонійні умови для розвитку емоційного інтелекту своєї дитини.

Андрогінність може формуватися в результаті певної стратегії виховання в сім'ї, де у дівчаток заохочується самоконтроль та витримка, а у хлопчиків прояв емпатії та ніжних почуттів.

Зовнішній локус. Дослідження показують, що респонденти з внутрішнім локус-контролем частіше звинувачують себе і більш чутливі до ситуації, коли обговорюють інших, а їхні колеги із зовнішньою локалізацією контролю більш схильні пробачати як інших, так і себе. Здатність до прощення пов'язана з розумінням власних емоцій та управлінням ними, емпатією по відношенню до кривдника.

Релігійність. Релігійне виховання передбачає виховання моральних почуттів, насамперед розвиток почуттів безумовного кохання. Також підготовка до церковних обрядів не можлива без самоаналізу діяльності та супроводження її емоціями.

Істотну роль розвитку емоційної поінформованості та володіння емоціями грає вдосконалення процесу сприйняття та емоційної оцінки дійсності. Головним компонентом розвитку емоційного інтелекту є активізація фантазії. Для розвитку уяви дитини дошкільного віку використовується сюжетно-рольова гра як головний засіб розвитку емоційного інтелекту [26].

Як стверджують дитячі психологи, не можна пропускати стадію ігрової діяльності, оскільки на цьому етапі у дитини розвивається фантазія та уява. Але нині у домашньому вихованні дитини посилюють орієнтацію в розвитку абстрактно-логічного. У результаті у дошкільному віці майже завжди виникають проблеми з розвитком емоційного інтелекту. Крім цього, такі обставини призводять до проблем самоактуалізації багатьох людей [11].

Існують різні способи сприйняття навколишньої дійсності – асоційований та дисоційований.

1. Асоційований підхід.

Людина перебуває всередині ситуації, що переживається, спостерігає за нею і має доступ до своїх емоцій.

2. Дисоційний підхід [3].

Людина може оцінити події ніби із боку. Але під час цього людина втрачає безпосередній зв'язок з емоціями, які мали місце у цій ситуації [28].

На поєднанні даних підходів орієнтуються багато психологічні методики тренінгу та корекції емоційного інтелекту.

1.3. Гендерні особливості емоційного інтелекту у дівчат та юнаків

Існує деяка різниця у розвитку емоційного інтелекту між дівчатами та юнаками. Деякі дослідження показують, що дівчата мають більш високий рівень емоційного інтелекту порівняно з юнаками. Це може пояснюватися тим, що дівчата зазвичай більш емоційні і сприймають та виражають свої емоції інтенсивніше, що дозволяє їм більш ранньою віці розвивати навички управління своїми емоціями та розуміння емоцій інших людей.

Емоційний інтелект є комплексним утворенням, що включає:

- міжособистісний (здатність до розуміння та управління емоціями інших людей)
 - внутрішній (здатність до розуміння та управління своїми емоціями)
- емоційний інтелект.

Однак міжособистісний та внутрішній інтелект не є рівнем емоційного інтелекту, а виступають у ролі його різновиду. Вони передбачають актуалізацію різних когнітивних процесів та навичок, але при цьому мають бути пов'язані один з одним [21].

Зупинимося на вікових особливостях емоційного інтелекту.

За підсумками результатів теоретичного дослідження виділено основні етапи становлення емоційної зрілості у юнацькому віці [6]:

1. 11 – 13 років. На цьому віковому відрізку спостерігається ослаблення саморегуляційного та емпатійного компонентів підвищенню емоційної експресивності. До кінця цього періоду спостерігається спад рівня емоційної експресивності, у ході відбувається стабілізація всіх трьох компонентів і рівну участь кожного компонента в організації адаптивності емоційного реагування. З цієї причини період раннього підліткового віку може бути названий етапом домінування експресивності в емоційній зрілості;

2. 14 – 15 років. Протягом цього вікового етапу відзначається спрямованість до зниження рівня експресивності та одночасного зростання довільної емоційної саморегуляції. Слід зазначити, що в підлітковому та юнацькому віці в осіб чоловічої та жіночої статі загальні показники емоційної зрілості суттєво не відрізняються, але є гендерні відмінності в рівні її проявів.

Так, у дівчаток найбільш активно розвивається співчуття та співпереживання, розуміння емоційного стану та мотивів поведінки партнера; у хлопчиків – регулювання власних емоцій. Визначено такі закономірності у становленні емоційної зрілості у підлітковому та юнацькому віці:

- нерівномірність становлення емоційної зрілості, яка проявляється у розбалансованості розвитку її основних особливостей та рівнів їх проявів;
- інтеграція та подальше придбання автономії компонентами емоційної зрілості;
- взаємозв'язок з певними особистісними особливостями – екстраверсією та товариськістю.

3. 16 – 17 років. На цьому етапі відзначається підвищення емпатії. У цьому знижується значення емоційної саморегуляції. Також виявлено зміни, у зниженні особливостей, що з комунікативної діяльністю, і збільшення ролі здібностей що з організацією внутрішньої діяльності особистості. У цьому етапі відбувається вдосконалення особистісного емоційного інтелекту.

4. 18 – 23 роки. Для цього етапу характерне значне підвищення всіх компонентів емоційного інтелекту за збереження провідної ролі емпатії. Особливість даного етапу у тому, що у період відбувається автономне становлення кожного з компонентів емоційної зрілості, що визначає цей етап як автономний, збалансований і щодо стійкий у її прояві [1].

Інформація про гендерні відмінності емоційного інтелекту суперечлива. Це може пояснюватися тим, що в дослідженнях використовувалися різні методики, частина з яких призначена для вимірювання емоційного інтелекту як здібності (об'єктивні тести), інші – для вимірювання емоційного інтелекту як риси особистості (опитувальники, засновані на самозвіті) [13].

Розглянемо деякі тенденції гендерних відмінностей у емоційному інтелекті:

Вираз емоцій [22]. На власних емоцій особливий вплив мають гендерні стереотипи. Наприклад, у ситуаціях, що сприяють гніву (зрада), чоловіки реагували гнівом, а жінки були схильні почуватися розчарованими, скривдженими. Важливо відзначити, що, незважаючи на відмінності в експресії жінки та чоловіків, їхня фізіологічна реакція однакова [15].

Говорячи про гендерні відмінності вираження емоцій слід враховувати те, що для чоловіка властиво контролювати та мінімізувати емоційну експресію. Коли випробуваням демонстрували картинки з нещасними випадками, обличчя чоловіків залишалися байдужими, а жінки виявляли симпатію. При цьому психологічні виміри показали, що реакція у жінок і чоловіків була однакова. Це може бути пов'язано з тим, що у жінок лицьова активність вища, ніж у чоловіків [1].

Гендерні стереотипи впливають на вираження емоцій. Так для чоловіків відкритий вираз емоції може призвести до глузування. Прояв смутку, страху, збентеження розглядаються як чоловічі якості. А вираз гніву та агресії вважається більш прийнятним для чоловіків [25].

Зазначимо, що гендерна роль жінки несе в собі деякі особливості. Для жінок бажана зануреність у кохання та емоційна залежність від партнера, при цьому заборона на прояв агресії та вираження почуттів [17].

Ш. Берн говорив, що немає значних відмінностей у емоційній сфері між чоловіком та жінкою. Загальний коефіцієнт емоційного інтелекту однаковий у жінок та чоловіків [5]. Однак, у жінок міжособистісний емоційний інтелект вищий, а у чоловіків вищий за внутрішній емоційний інтелект.

Можна дійти невтішного висновку у тому, що сила переживань емоцій в обох статей однакова, різниця у ступені експресії.

Розуміння емоцій. Якщо говорити про розуміння емоцій, цей компонент більш характерний для жінок. Жінки більш здатні розуміти емоційний стан партнера з міміки та інших невербальних ознак.

Гендерні відмінності у обробці емоційної інформації помітні у підлітковому віці. Дівчатка у підлітковому віці краще контролюють свої почуття та виражають їх. Мають багаті словниковий запас для вираження емоційного стану. Дівчата старших класів емпатичніші, ніж юнаки [23].

Так само відзначимо, що чоловіки і жінки по-різному пояснюють причини своїх емоційних спалахів (гнів, переживання печалі). Якщо чоловіка зазнає невдачі, він шукає причину в оточуючих. Жінка, як правило, шукає причини у собі, у своїй невідповідності.

Управління емоціями. Регуляція емоцій переважно пов'язана з їх придушенням. Чоловіки більш стримані у проявах смутку, дистресу, симпатії, а жінки у проявах гніву, агресії та сексуальності. Придушення емоцій є проблемою в міжособистісних відносинах між статями.

Причини гендерних відмінностей є соціальнішими, ніж біологічними. Згідно з Юнгом емоційні відмінності статей зумовлені підходом до виховання дітей. У процесі виховання хлопчиків їхні почуття пригнічуються, тоді як дівчата домінують [24].

Наприклад, батьки частіше запитують дівчаток про те, як вони почувуються ніж хлопчиків. Мами частіше говорять про переживання із дворічними дівчатками, ніж із хлопчиками того ж віку. Батьки вимагають від хлопчика контролювати свої емоції, а в дівчат підкреслюють емоційну відкритість.

Висновки до розділу 1

1. Теоретичний аналіз проблеми щодо визначення поняття «емоційний інтелект» показав, що емоційний інтелект має подвійну природу. З одного боку він пов'язаний з особистісними характеристиками, з другого з когнітивними здібностями. У своєму дослідженні ми спираємося на визначення *емоційного інтелекту як здібності до розуміння своїх і чужих емоцій та управління ними*. Некоректно трактувати емоційний інтелект як суто когнітивну здатність як і вербальний чи просторовий інтелект. Справедливо

припустити, що і управління емоціями залежить від спрямованості особистості емоційну сферу, тобто її інтерес до внутрішнього світу іншої людини та до свого власного, здатністю аналізувати поведінку. Виходячи з цього, емоційний інтелект має подвійну природу. З одного боку він пов'язаний з особистісними характеристиками, з другого з когнітивними здібностями. Емоційний інтелект – це психологічне утворення, яке формується в ході життя людини під впливом ряду факторів, які зумовлюють рівень та індивідуальні можливості.

2. В результаті аналізу літератури щодо виокремлення чинників, які впливають на розвиток емоційного інтелекту в онтогенезі було встановлено, наступне: рівень емоційного інтелекту батьків, спадкові задатки емоційної сприйнятливості, узгоджена взаємодія правої та лівої півкуль головного мозку; особливості переробки інформації, властивості темпераменту, впевненість у своїй емоційній компетентності, андрогінність, релігійність, рівень розвитку самостійності дитини, рівень емоційної компетентності, рівень освіти батьків.

До біологічних передумов емоційного інтелекту можна віднести: рівень емоційного інтелекту батьків. Відомо, що індивідуальні відмінності у рівнях емоційного інтелекту на 50-70% зумовлені спадковістю. Знання про схожість емоційних реакцій однайцевих близнюків свідчить про певну міру спадковості внутрішніх компонентів емоційного інтелекту; спадкові задатки емоційної сприйнятливості; узгоджена взаємодія правої та лівої півкуль головного мозку при переважанні правої півкулі, тобто одномоментне схоплювання широкого числа суперечливих (з погляду формальної логіки) зв'язків і з цього формування єдиного і неоднозначного контексту; властивості темпераменту (належать до вроджених завдатків емоційної сприйнятливості), як і інтелект, і темперамент є характеристиками інструментальної сфери індивідуальності, тільки темперамент характеризує її із боку активності, енергії, а інтелект – із боку можливостей суб'єкта, вміння розпорядитися цією

енергією; особливості переробки інформації; здатність до емоційної ідентифікації.

Особливість юнацького етапу розвитку емоційного інтелекту полягає в тому, що у цей період відбувається автономне становлення кожного з компонентів емоційної зрілості, що визначає цей етап як автономний, збалансований стійкий у її прояві.

3. Говорячи про гендерні відмінності вираження емоцій слід враховувати те, що для чоловіка властиво контролювати та мінімізувати емоційну експресію. Коли випробуванним демонстрували картинки з нещасними випадками, обличчя чоловіків залишалися байдужими, а жінки виявляли емоційність. При цьому психологічні виміри показали, що реакція у жінок і чоловіків була однаковою. Це може бути пов'язано з тим, що у жінок лицьова активність вища, ніж у чоловіків.

Так для чоловіків відкритий вираз емоції може призвести до глузування. Прояв смутку, страху, збентеження розглядаються як слабкі чоловічі якості. А вираз гніву та агресії вважається більш прийнятним для чоловіків. Зазначимо, що гендерна роль жінки несе в собі деякі особливості. Для жінок бажана зануреність у кохання та емоційна залежність від партнера, при цьому заборона на прояв агресії та вираження почуттів. Отже, гендерні стереотипи впливають на вираження емоцій.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

У дослідженні взяло участь 60 студентів віком від 17 до 22 років, з яких 28 юнаків та 32 дівчини (рис 2.1).

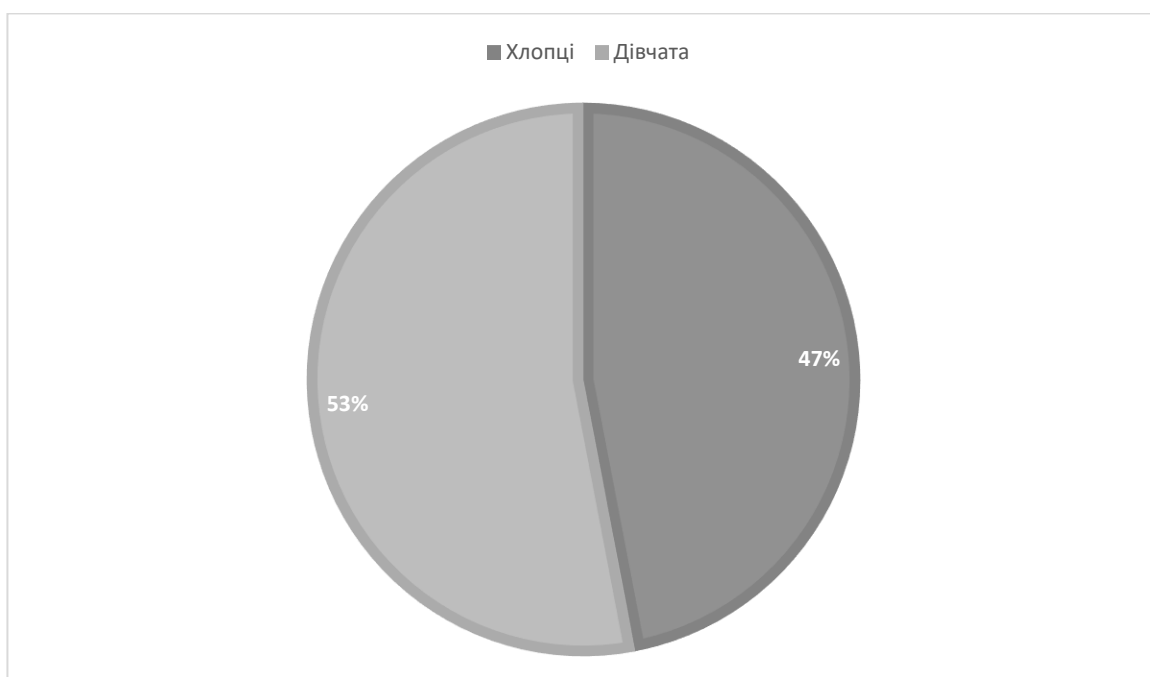


Рис. 2.1 Відсотковий розподіл вибірки

У теоретичному розділі нами було виділено складові емоційного інтелекту. Ми провели аналіз наявних, на даний момент, методик для вимірювання виділених компетенцій і відібрали методики, що найбільш повно вимірюють ці компетенції:

– опитувальник «Емоційний інтелект» Д. В. Люсіна, цей опитувальник дозволить нам отримати кількісні дані щодо рівня емоційного інтелекту учасників дослідження.

– тест на емоційний інтелект (Тест EQ), цей тест дозволить нам отримати додаткову інформацію про емоційний інтелект учасників і доповнити результати з результатами опитувальника Люсіна.

– методика вивчення гендерної ідентичності (МВГІ). Ця методика дозволить нам дослідити взаємозв'язок між гендерною ідентичністю і рівнем емоційного інтелекту. Вона допоможе нам виявити, чи існують різниці у рівні емоційного інтелекту між різними гендерними групами і чи впливає гендерна ідентичність на емоційний інтелект студентської молоді.

– авторський опитувальник, допоможе зрозуміти, наскільки студент володіє навичками емоційного інтелекту.

Опитувальник «Емоційний інтелект» (ЕмІн) (Додаток А) розроблений Люсиним Дмитром Володимировичем. Цей опитувальник спирається на розроблену автором модель емоційного інтелекту. Під емоційним інтелектом автор розуміє здатності до розуміння та управління емоціями, як своїми власними, так і чужими.

Виділяється 4 шкали:

- міжособистісний інтелект (МЕІ),
- внутрішньоособистісний інтелект (ВЕІ),
- розуміння емоцій (ПЕ),
- керування емоціями (УЕ).

Шкала МЕІ. Ця шкала діагностує здатність до розуміння емоцій інших людей, а також керування емоціями інших людей.

Шкала ВЕІ. Діагностує здатність до розуміння власних емоцій, а також керування ними.

Шкала ПЕ дозволяє виміряти здатність до розуміння своїх емоцій, і навіть емоцій інших людей.

Шкала УЕ. Завдяки цій шкалі можна діагностувати здатність до управління своїми емоціями, і навіть емоціями інших людей.

Дана методика є опитувальником, отже, вимірює уявлення людей про рівень їхнього емоційного інтелекту, які можуть відрізнятися від реальної виразності емоційного інтелекту.

Психометричні показники методики. Статтю, в якій описано останнє дослідження, на основі якого було перевірено психометричні показники, опубліковано у 2009 році. У дослідженні з використанням даного опитувальника брало участь 745 осіб (166 чоловіків та 579 жінок) віком від 16 до 67 років. Надійність. Для оцінки надійності враховано показники внутрішньої узгодженості α Кронбаха за всіма шкалами. Показники перебувають у проміжку від 0,75 до 0,79, що є найвищим показником для опитувальника. Авторами методики було проведено факторний аналіз із метою вивчення внутрішньої структури опитувальника. Результати факторного аналізу показали, що внутрішня структура не є дуже сильною, але легко піддається осмисленій інтерпретації, що практично повністю відповідає апріорної структурної моделі EI, покладеної в основу розробки опитувальника EmIn. За даними, наведеними у статті, шкали опитувальника позитивно корелюють одна з одною. Також опитувальник «Емоційний інтелект» Д. В. Люсіна є надійним інструментарієм.

Тест на емоційний інтелект (Тест EQ) (Додаток Б). Ми використовуємо цю методику, щоб виявити здатність випробуваного розуміти відносини особистості, відображені в емоціях, і керувати емоційною сферою.

Методика Н. Холла на емоційний інтелект показує, як людина використовує емоції у своєму житті, та виявляє різні сторони емоційного інтелекту:

- ставлення до себе та до інших,
- здатності до спілкування;
- ставлення до життя та пошуки гармонії.

Є незаперечним фактом те, що емоційний інтелект не менший, і навіть більш ніж класичний IQ сприяє успіху і психічному та фізичному

благополуччю людини. Емоційний інтелект дозволяє ефективніше досягати своїх цілей і при цьому жити у світі з самим собою та оточуючими.

У цій методиці виділені такі шкали:

Емоційна обізнаність – це усвідомлення та розуміння своїх емоцій, а для цього постійне поповнення власного словника емоцій. Люди з високою емоційною обізнаністю більшою мірою, ніж в інші, обізнані про свій внутрішній стан.

Управління своїми емоціями – це емоційна відхідливість, емоційна гнучкість і ін., іншими словами, довільне керування своїми емоціями.

Самомотивація – управління своєю поведінкою, за рахунок управління емоціями.

Емпатія – це розуміння емоцій інших людей, уміння співпереживати поточному емоційному стану іншої людини, а також готовність надати підтримку. Це вміння зрозуміти стан людини з міміки, жестів, відтінків мови, пози.

Розпізнавання емоцій інших людей – вміння впливати на емоційний стан інших людей.

Методика вивчення гендерної ідентичності (МВГІ) (Додаток В). Ця методика дозволяє досліджувати рівні сформованості гендерної ідентичності. Ідентичність – результат активного рефлексивного процесу, який відображає те, що суб'єкт дійсно думає про себе, його власний, а не нав'язаний шлях розвитку, що супроводжується відчуттям особистої впевненості, ідентичності та цілісності, що дозволяє суб'єкту бачити своє життя як переживання тривалості і безперервності свідомості, єдності мети життя і повсякденних дій, вчинків і їх значення, дає нам можливість діяти послідовно.

Самоідентичність можна визначити як здатність самостійно виявляти відповідність індивіда його цілям приналежності до тієї чи іншої об'єктної системи, зберігаючи уявлення про цілісність і унікальність власного «Я».

Гендерна ідентичність – єдність поведінки і самосвідомості індивідів, які відносять себе до певної статі і орієнтуються на вимоги відповідної гендерної ролі.

Опитувальник складається з 138 слів-асоціацій. Учаснику потрібно лише виділити ті слова, які з ним асоціюються. Методика передбачає п'ять рівнів формування гендерної ідентичності:

– Передчасні ідентичності виникають тоді, коли людина не зробила свій вибір в житті і ідентичність нав'язується зовнішніми обставинами.

– Дифузна ідентичність відображає відсутність яскравих цілей, цінностей та переконань, а також відсутність спроб їх активного формування.

– Мораторій – це стан кризи ідентичності, коли людина активно намагається знайти свою ідентичність, спробуючи різні варіанти.

– Досягнута ідентичність – це стан, коли людина встановила свій набір цінностей, переконань та цілей, які є для неї особисто важливими і дають їй відчуття напрямку та сенсу життя.

– Псевдоідентичність – це стан, коли людина заперечує свою унікальність або, навпаки, намагається підкреслити її надмірно, перетворюючись на стереотипи та відмовляючись від самокритики та рефлексії.

Авторський опитувальник (Додаток Г). Опитувальник складається з 10 питань, що допоможуть з'ясувати рівень емоційного інтелекту. Особливості емоційної компетентності, зокрема: сприйняття емоцій, регулювання емоцій, міжособистісних відносин та ін. Мета опитувальника полягає в тому, щоб допомогти зрозуміти, наскільки студент володіє навичками емоційного інтелекту. Результати опитування нададуть можливість підвищити свій рівень емоційної компетентності та зробити крок у напрямку покращення відносин з оточуючими людьми. Дізнатися, наскільки студент володіє навичками сприйняття та регулювання власних емоцій.

Отримання результатів дозволить більш точно зрозуміти сильні та слабкі сторони в емоційній компетентності, а також розробити рекомендації для покращення емоційного інтелекту.

Для пошуку кореляційних зв'язків ми будемо використовувати коефіцієнт Пірсона, який показує ступінь лінійної залежності між двома змінними, тобто чим ближче значення коефіцієнту до 1 або -1, тим сильніше залежність між змінними. Кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнту Пірсона може бути корисним для вивчення зв'язків між емоційним інтелектом та іншими змінними, такими як успішність у навчанні, задоволеність життям, стан здоров'я та інші. Однак важливо пам'ятати, що кореляційний аналіз не дозволяє зробити висновок про причинно-наслідкові зв'язки між змінними, тому необхідно додатково досліджувати ці зв'язки за допомогою інших методів дослідження.

2.2. Аналіз результатів дослідження

На початку дослідження ми проаналізували гендерну ідентичності, за допомогою методики Л. Б. Шнайдера (таб. 2.1). Це важливо в контексті дослідження рівня емоційного інтелекту у дівчат та юнаків, оскільки деякі дослідження показали, що стать може впливати на спосіб, яким людина сприймає і виражає свої емоції.

Таблиця 2.1

Результати за методикою вивчення гендерної ідентичності

Л. Б. Шнайдер

	Хлопці (N=28)		Дівчата (N=32)	
	N	%	N	%
Дифузна ідентичність	6	21%	7	22%
Мораторій	9	32%	8	25%

Продовж. таб. 2.1

	Хлопці (N=28)		Дівчата (N=32)	
	N	%	N	%
Сформована ідентичність	10	36%	11	34%
Псевдоідентичність	3	11%	6	19%

Згідно з результатами методики вивчення гендерної ідентичності, у хлопців найбільш поширеною категорією є «сформована ідентичність» (36%), тоді як у дівчат – також «сформована ідентичність», але з меншою кількістю (34%). Найбільш розповсюдженою категорією серед дівчат є «дифузна ідентичність» (22%), тоді як серед хлопців ця категорія становить 21%.

Також можна побачити, що в категорії «мораторій» (рис. 2.1) – коли особа не має чіткої ідентичності, але активно працює над її формуванням – переважають хлопці (32%), порівняно з дівчатами (25%).

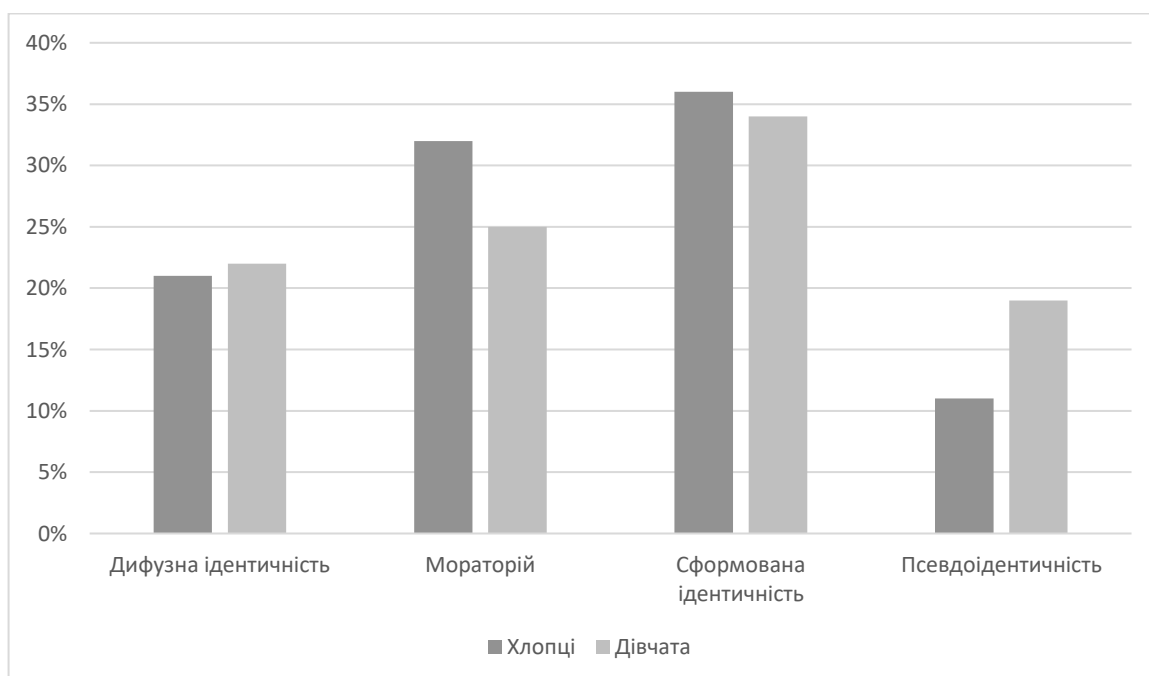


Рис. 2.1 Відсоткове співвідношення результатів за методикою вивчення гендерної ідентичності (Л. Б. Шнайдер)

Значною відмінністю між статями є категорія «псевдоідентичність», коли людина приховує свою істинну ідентичність і підлаштовується під очікування інших. В цій категорії дівчата мають значно більший відсоток (19%), ніж хлопці (11%).

Отже, результати показують, що серед дівчат частіше спостерігається дифузна ідентичність та псевдоідентичність, тоді як у хлопців більше сформованих ідентичностей та мораторіїв.

Таблиця 2.2

Середні показники за методикою вивчення гендерної ідентичності

Л. Б. Шнайдер

	Хлопці (N=28)		Дівчата (N=32)	
	Середні показники	Стандартне відхилення	Середні показники	Стандартне відхилення
Гендерна Ідентичність	8,26	5,32	7,56	4,02

За результатами дослідження, середній показник гендерної ідентичності серед хлопців становить 8,26, що може свідчити про виражену гендерну ідентичність серед досліджуваної групи хлопців (таб. 2.2). Середній показник гендерної ідентичності серед дівчат становить 7,56, що може вказувати на помірну гендерну ідентичність серед досліджуваної групи дівчат.

Далі розглянемо результати за опитувальником «Емоційний інтелект» Д. В. Люсіна (таб. 2.3), який дозволить нам отримати кількісні дані щодо рівня емоційного інтелекту учасників дослідження. Цей опитувальник є широко використовуваним інструментом для вимірювання рівня емоційного інтелекту, який базується на різних аспектах емоційного сприйняття та реагування.

Таблиця 2.3

Результати за опитувальником «Емоційний інтелект» Д. В. Люсіна

Шкали	Хлопці		Дівчата	
	Середні показники	Стандартне відхилення	Середні показники	Стандартне відхилення
MP	23,7	5,7	25,3	5,1
MU	20,4	4,1	22,1	4,8
BP	19,1	5,3	21,3	5,5
BV	14,6	3,5	16,2	4,1
BE	10,1	4,2	11,7	4,8
MEI	44,9	6,7	45,7	7,2
BEI	40,4	11,7	41,2	12,1
PE	41,5	10,7	43,3	11,4
UE	42,6	6,3	44,6	6,7
ZEI	83,3	18,6	91,2	20,2

Примітка: MP - Міжособистісний інтелект. Розуміння емоцій MEI - Міжособистісний інтелект. МУ - Міжособистісний інтелект. Управління емоціями BEI - Внутрішньоособистісний інтелект. BP - Внутрішньоособистісний інтелект. Розуміння емоцій PE - Розуміння емоцій. BV - Внутрішньоособистісний інтелект. Управління емоціями UE - Управління емоціями. BE - Внутрішньоособистісний інтелект. Контроль експресії ZEI - Емоційний інтелект – заг. показник

За результатами дослідження, середні показники розуміння емоцій були незначно вищими у дівчат (25,3), ніж у хлопців (23,7). Стандартне відхилення для обох груп було подібним: 5,1 у дівчат і 5,7 у хлопців.

Середні показники міжособистісного інтелекту щодо управління емоціями в дівчат вищі на 1,7 пункти порівняно з хлопцями (рис. 2.2). Різниця в стандартному відхиленні між статями також значима, дівчата мають більший розкид оцінок з даної шкали.

Середні показники внутрішньоособистісного інтелекту щодо розуміння емоцій в дівчат вищі на 2,2 пункти порівняно з хлопцями. Різниця в стандартному відхиленні між статями також присутня, дівчата мають більший розкид оцінок з даної шкали.

Дівчата, в середньому, мають вищий рівень управління емоціями у межах внутрішньоособистісного інтелекту, про це нам говорить, що в дівчат вищі на 1,6 пункти порівняно з хлопцями.

Середні показники внутрішньоособистісного інтелекту щодо контролю експресії в дівчат вищі на 1,6 пункти порівняно з хлопцями. Різниця в стандартному відхиленні між статями також присутня, дівчата мають більший розкид оцінок з даної шкали.

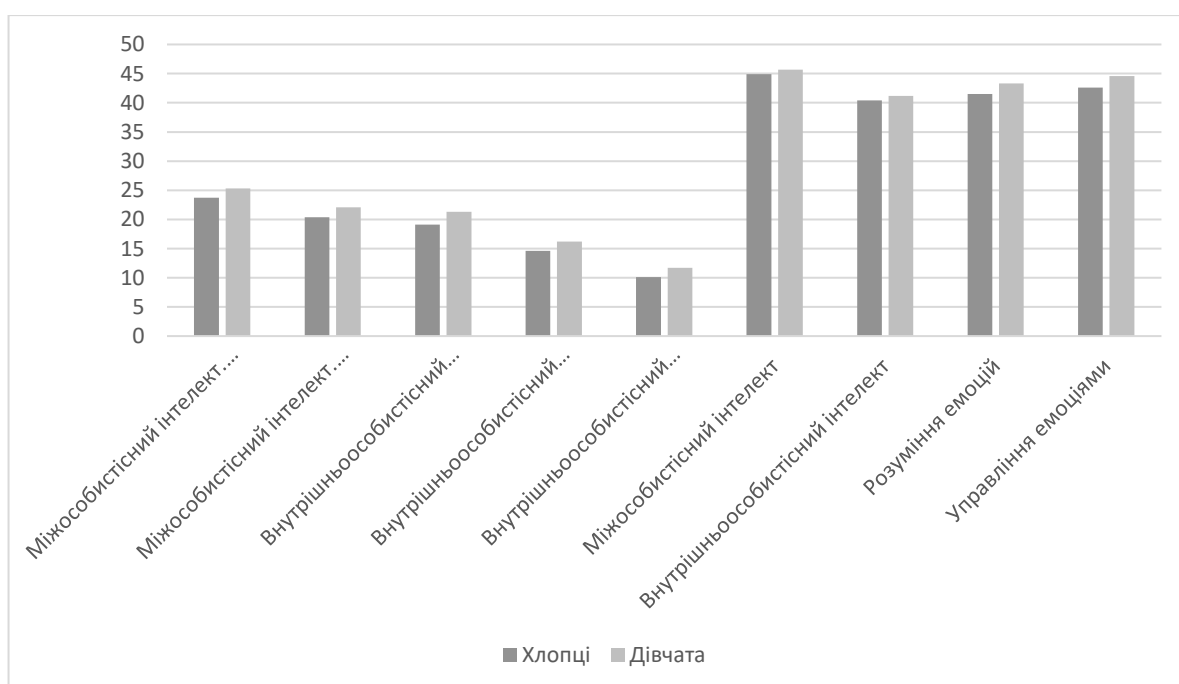


Рис. 2.2 Середні показники обох статей за опитувальником «Емоційний інтелект» Д. В. Люсіна

Середні показники міжособистісного інтелекту в хлопців складають 44,9, зі стандартним відхиленням 6,7. У дівчат середні показники міжособистісного інтелекту становлять 45,7, зі стандартним відхиленням 7,2. Це вказує на невелику різницю між хлопцями та дівчатами у

міжособистісному інтелекті, де дівчата мають трохи вищі середні показники, але ця різниця є малозначущою з практичної точки зору.

Показники внутрішньоособистісного інтелекту у хлопців становлять 40,4, зі стандартним відхиленням 11,7. У дівчат середні показники внутрішньоособистісного інтелекту складають 41,2, зі стандартним відхиленням 12,1, отже середні показники внутрішньоособистісного інтелекту подібні у хлопців та дівчат, з незначною різницею на користь дівчат.

Середні показники розуміння емоцій у хлопців становлять 41,5, зі стандартним відхиленням 10,7. У дівчат середні показники розуміння емоцій складають 43,3, зі стандартним відхиленням 11,4. Це свідчить про те, що в середньому дівчата мають трохи вищий рівень розуміння емоцій, порівняно з хлопцями. Однак, стандартне відхилення показує, що розподіл результатів є досить розкиданим в обох групах, що може означати значну варіативність індивідуальних рівнів розуміння емоцій у кожній групі.

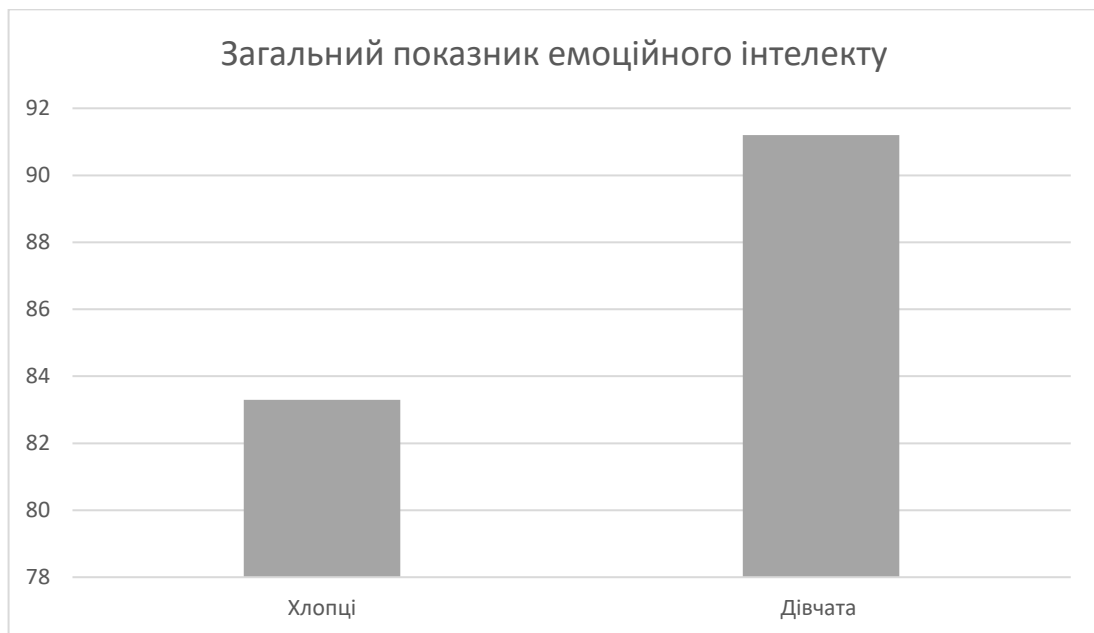


Рис. 2.3 Загальний показник емоційного інтелекту у дівчат та хлопців

Середні показники управління емоціями у хлопців становлять 42,6, зі стандартним відхиленням 6,3 (рис. 2.3). У дівчат середні показники управління емоціями складають 44,6, зі стандартним відхиленням 6,7. Це свідчить про те,

що в середньому дівчата мають трохи вищий рівень управління емоціями, порівняно з хлопцями.

Середні показники загального емоційного інтелекту у хлопців становлять 83,3, зі стандартним відхиленням 18,6. У дівчат середні показники загального емоційного інтелекту складають 91,2, зі стандартним відхиленням 20,2. Що говорить про те, що в середньому дівчата мають вищий загальний рівень емоційного інтелекту, порівняно з хлопцями.

Згідно з результатами дослідженням, було виявлено, що дівчата мають вищий рівень емоційного інтелекту, як загалом, так і за окремими шкалами, порівняно з хлопцями.

Для отримання додаткової інформації про емоційний інтелект ми розглянемо результати тесту на емоційний інтелект Н. Холла (таб. 2.3).

Таблиця 2.3

Результати за тестом емоційного інтелекту Н. Холла

Шкали	Хлопці		Дівчата	
	Середні показники	Стандартне відхилення	Середні показники	Стандартне відхилення
Емоційна обізнаність	11,1	4,9	12,3	5,2
Управління своїми емоціями	11,9	3,9	13,1	5,7
Самотивація	11,5	2,8	12,8	4,1
Емпатія	12,2	4,7	14,1	5,4
Управління емоціями інших	11,6	6,4	13,2	7,8

Хлопці мають середній показник емоційної обізнаності 11.1 зі стандартним відхиленням 4.9, тоді як дівчата мають середній показник 12.3 зі стандартним відхиленням 5.2 (рис.2.4). Це означає, що в середньому дівчата досягають вищого рівня емоційної обізнаності порівняно з хлопцями.

Середній показник управління своїми емоціями у хлопців 11.9 зі стандартним відхиленням 3.9, тоді як дівчата мають середній показник 13.1 зі стандартним відхиленням 5.7. Що також нам говорить про те, що в середньому дівчата мають вищий рівень управління своїми емоціями порівняно з хлопцями.

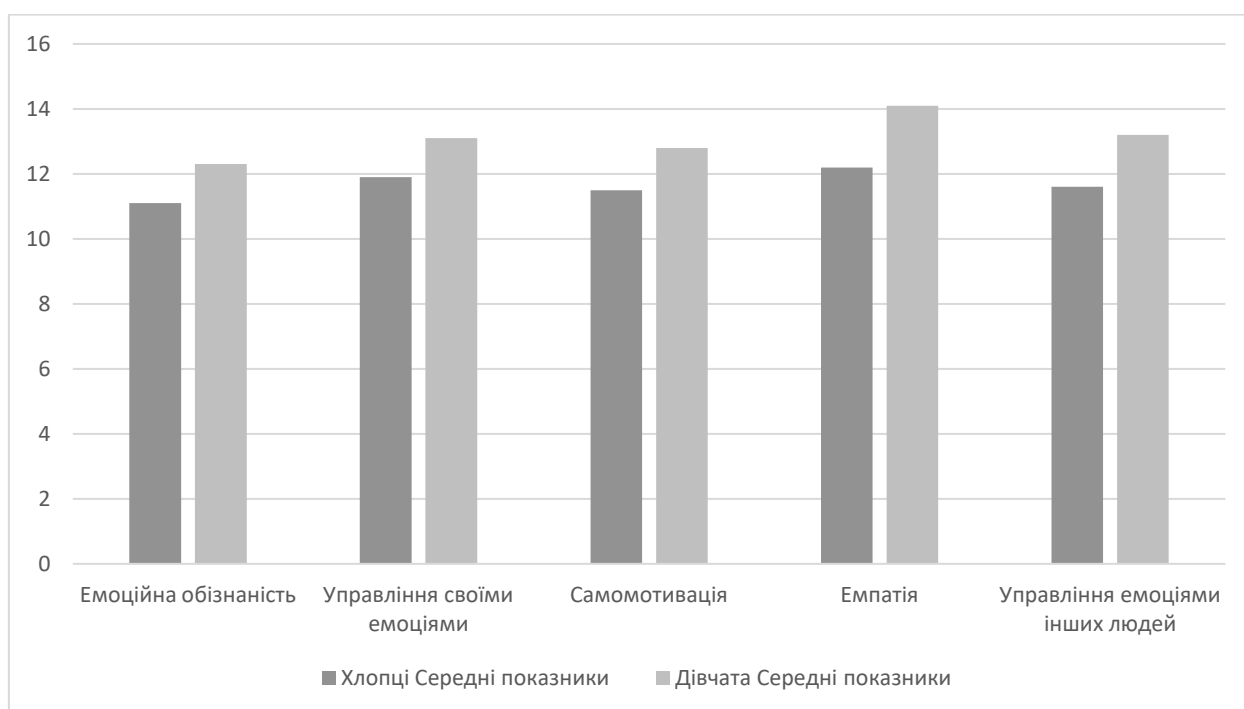


Рис. 2.4 Середні показники за тестом емоційного інтелекту Н. Холла

Середній показник самомотивації у хлопців становить 11.5 зі стандартним відхиленням 2.8, в той час як у дівчат середній показник становить 12.8 зі стандартним відхиленням 4.1. У дівчат в середньому спостерігається вищий рівень самомотивації порівняно з хлопцями, а також більша варіація у самомотивації серед дівчат.

У хлопців середній показник емпатії складає 12.2, а стандартне відхилення емпатії складає 4.7. У дівчат середній показник емпатії складає 14.1, а стандартне відхилення емпатії складає 5.4, що говорить нам, що у дівчат в середньому спостерігається вищий рівень емпатії порівняно з хлопцями.

Шкала «Управління емоціями інших людей» вимірює здатність розуміти та контролювати емоційний стан інших людей. У даному випадку, середні

показники у дівчат 13,2 з стандартним відхиленням 7,8, у хлопців середні показники 11,6, а стандартне відхилення 6,4. Тут також переважають дівчата, що може вказувати на їхню більшу здатність сприймати та розуміти емоції інших людей.

Авторський опитувальник, допоможе зрозуміти, наскільки студент володіє навичками емоційного інтелекту (таб. 2.4).

Таблиця 2.4

Результати Авторського опитувальника

Питання (Додаток Г)	Хлопці		Дівчата	
	Середні показники	Стандартне відхилення	Середні показники	Стандартне відхилення
Питання 1	3,2	1,3	4,5	2,1
Питання 2	2,7	0,8	3,4	1,3
Питання 3	3,2	0,4	4,2	0,9
Питання 4	3,8	1,1	3,1	0,9
Питання 5	2,9	0,7	4,1	1,6
Питання 6	3,3	1,2	3,9	1,4
Питання 7	3,4	0,8	2,6	0,7
Питання 8	3,1	1,5	2,3	1,1
Питання 9	4,1	1,3	2,6	0,9
Питання 10	3,4	1,2	4,2	1,6

За результатами авторського опитувальника, середні показники відповідей хлопців на питання 1 «Як часто ви відчуваєте емоції, які не можете висловити словами?» складають 3,2 зі стандартним відхиленням 1,3 (рис. 2.5). У дівчат середні показники становлять 4,5 зі стандартним відхиленням 2,1. Це свідчить про те, що дівчата відчувають емоції, які не можуть висловити словами, частіше і з більшою інтенсивністю, ніж хлопці.

Середні показники відповідей хлопців на питання «Як ви реагуєте на критику?» складають 2,7 зі стандартним відхиленням 0,8. У дівчат середні показники становлять 3,4 зі стандартним відхиленням 1,3. Це свідчить про те, що дівчата в реагуванні на критику проявляють більшу чутливість та можуть відчувати більшу емоційну реакцію, ніж хлопці.

Середні показники відповідей хлопців на питання «Як часто ви переживаєте емоційний стрес?» складають 3,2 зі стандартним відхиленням 0,4. У дівчат середні показники становлять 4,2 зі стандартним відхиленням 0,9. Це означає, що дівчата в цілому більш часто переживають емоційний стрес порівняно з хлопцями.

Середні показники відповідей хлопців на питання «Чи можете ви легко знайти спільну мову з різними людьми?» складають 3,8 зі стандартним відхиленням 1,1. У дівчат середні показники становлять 3,1 зі стандартним відхиленням 0,9. Це означає, що хлопці в цілому більш легко знаходять спільну мову з різними людьми порівняно з дівчатами, а також мають більшу варіацію відповідей.

Середні показники відповідей хлопців на питання «Як часто ви відчуваєте емпатію до інших людей?» складають 2,9 зі стандартним відхиленням 0,7. У дівчат середні показники становлять 4,1 зі стандартним відхиленням 1,6. Це означає, що дівчата в цілому відчувають емпатію до інших людей частіше порівняно з хлопцями.

Середні показники відповідей хлопців на питання «Як ви реагуєте на високий рівень стресу?» складають 3,3 зі стандартним відхиленням 1,2. У дівчат середні показники становлять 3,9 зі стандартним відхиленням 1,4. Це означає, що дівчата відповідають на високий рівень стресу трохи інтенсивніше порівняно з хлопцями.

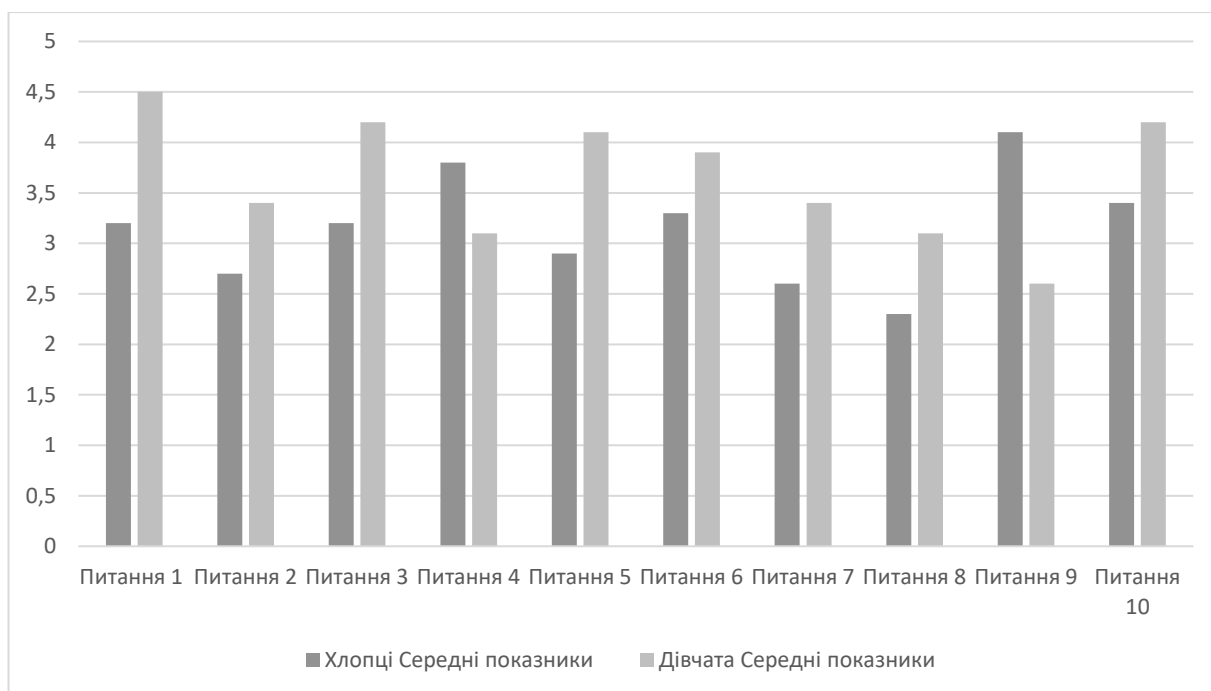


Рис. 2.5 Середні показники результатів Авторського опитувальника

Середні показники відповідей хлопців на питання «Як ви переживаєте конфліктні ситуації?» становлять 3,4 зі стандартним відхиленням 0,8. У дівчат середні показники складають 2,6 зі стандартним відхиленням 0,7. Це свідчить про те, що хлопці відповідають на конфліктні ситуації трохи інтенсивніше порівняно з дівчатами.

Середні показники відповідей хлопців на питання «Чи можете ви контролювати свої емоції у складних ситуаціях?» складають 3,1 зі стандартним відхиленням 1,5. У дівчат середні показники становлять 2,3 зі стандартним відхиленням 1,1. Це вказує на те, що хлопці мають більшу здатність контролювати свої емоції у складних ситуаціях порівняно з дівчатами, а також виявляють більшу варіабельність у відповідях.

Середні показники відповідей хлопців на питання «Як ви ставитесь до власних помилок?» складають 4,1 зі стандартним відхиленням 1,3. У дівчат середні показники становлять 2,6 зі стандартним відхиленням 0,9. Це свідчить про те, що хлопці, в середньому, ставляться більш позитивно до своїх помилок порівняно з дівчатами.

Середні показники відповідей хлопців на питання «Як ви бачите свій рівень емоційного інтелекту?» складають 3,4 зі стандартним відхиленням 1,2. У дівчат середні показники становлять 4,2 зі стандартним відхиленням 1,6. Це свідчить про те, що дівчата, в середньому, бачать свій рівень емоційного інтелекту вище порівняно з хлопцями.

Враховуючи ці результати, можна зробити висновок, що хоча загальний рівень емоційного інтелекту у юнаків є вищим, ніж у дівчат, але дівчата можуть мати вищий рівень в окремих компонентах емоційного інтелекту.

Таблиця 2.5

Кореляційні зв'язки між емоційним інтелектом та ідентичністю

	Дифузна	Мораторій	Сформована ідентичність	Псевдо-ідентичність
Розуміння чужих емоцій	-,58*	-,74*	,62**	-,68*
Управління чужими емоціями	-,62*	-,71*	,72**	,71
Розуміння своїх емоцій	-,52*	,71	,77**	,64*
Управління своїми емоціями	-,71*	,68	,82**	,58*
Коефіцієнт експресії	-,62**	,72	,82**	-,61*
Управління емоціями	-,66*	-,62*	,79**	-,72**
Розуміння емоцій	-,61*	-,68*	,67**	-,68**
Міжособистісний EI	-,71*	-,64**	,66*	-,62**
Внутрішньоособистісний EI	-,69*	-,61*	,68**	-,67**

Примітка: Коефіцієнти, позначені зірочкою (), є статистично значущими з рівнем значущості $p < 0,05$. Коефіцієнти, позначені з двох зірочок (**), є статистично значущими з рівнем значущості $p < 0,01$.*

Розуміння чужих емоцій, управління чужими емоціями та коефіцієнт експресії мають значний негативний зв'язок з дифузною та мораторієм ідентичності. Це може означати, що люди з незакінченою або заблокованою

ідентичністю можуть мати складнощі у сприйнятті та управлінні емоціями інших людей, а також у вираженні своїх власних емоцій.

Розуміння своїх емоцій, управління своїми емоціями та управління емоціями мають значний позитивний зв'язок з сформованою та псевдо-ідентичністю. Це може означати, що люди з більш стійкою та структурованою ідентичністю можуть мати більшу емоційну компетентність та здатність контролювати свої емоції та емоції інших людей.

Розуміння емоцій та міжособистісний ЕІ мають значний негативний зв'язок з дифузною ідентичністю. Це може означати, що люди з незакінченою або нестійкою ідентичністю можуть мати складнощі у розумінні емоцій, а також у взаємодії з іншими людьми.

Внутрішньоособистісний ЕІ має значний негативний зв'язок з дифузною ідентичністю та значний позитивний зв'язок з сформованою та псевдо-ідентичністю.

З таблиці (таб. 2.5) видно, що різні показники емоційного інтелекту мають різні кореляційні зв'язки з різними типами ідентичності. Наприклад, розуміння своїх емоцій та управління ними мають позитивну кореляцію з сформованою ідентичністю та псевдо-ідентичністю, але негативну кореляцію з дифузною та мораторієм ідентичності. Управління емоціями та розуміння емоцій мають негативну кореляцію з мораторієм ідентичності та псевдо-ідентичністю, але позитивну кореляцію з сформованою ідентичністю.

Загалом, ці результати підтверджують важливість розвитку емоційного інтелекту для формування стійкої ідентичності. Це може бути пов'язано з тим, що розвинені навички Емоційного інтелекту допомагають людині краще розуміти свої власні емоції та впливати на них, що може сприяти формуванню більш чіткої самоідентифікації. Крім того, розвинені навички Емоційного інтелекту можуть допомогти людині краще розуміти та керувати емоціями інших, що сприяє підвищенню рівня міжособистісної взаємодії та збільшенню емпатії.

Висновки до розділу 2

У дослідженні взяло участь 60 студентів віком від 17 до 22 років, з яких 28 юнаків та 32 дівчини.

У теоретичному розділі нами було виділено складові емоційного інтелекту. Ми провели аналіз наявних, на даний момент, методик для вимірювання виділених компетенцій і відібрали методики, що найбільш повно вимірюють ці компетенції: опитувальник «Емоційний інтелект» Д. В. Люсіна, тест на емоційний інтелект (Тест EQ), Методика вивчення гендерної ідентичності (МВГИ), Авторський опитувальник.

Відповідно до загальних результатів дослідження, спостерігаються відмінності у рівні емоційного інтелекту між хлопцями та дівчатами. В середньому, дівчата мають вищі показники емоційного інтелекту на різних аспектах, таких як розпізнавання, розуміння та регулювання емоцій, увага, мотивація, емпатія та управління емоціями. Вони також проявляють більшу самомотивацію та навички управління своїми власними емоціями, а також емоціями інших людей.

Кореляційні зв'язки між емоційним інтелектом та ідентичністю, показали нам, що:

– дифузна та мораторійна ідентичності показують негативний зв'язок з розумінням та управлінням чужими емоціями, розумінням своїх емоцій, управлінням своїми емоціями, коефіцієнтом експресії, управлінням емоціями, розумінням емоцій, міжособистісним та внутрішньоособистісним емоційним інтелектом. Це означає, що особи з дифузною або мораторійною ідентичністю можуть мати складнощі у розумінні та управлінні емоціями, як своїми, так і інших людей.

– сформована ідентичність має позитивний зв'язок з розумінням та управлінням чужими емоціями, розумінням своїх емоцій, управлінням своїми емоціями, коефіцієнтом експресії, управлінням емоціями, розумінням емоцій, міжособистісним та внутрішньоособистісним емоційним інтелектом. Це

свідчить про те, що особи з сформованою ідентичністю мають більш розвинені навички у розумінні та управлінні емоціями.

– псевдо-ідентичність показує негативний зв'язок з розумінням чужих емоцій, розумінням своїх емоцій, управлінням своїми емоціями, управлінням емоціями, розумінням емоцій, міжособистісним та внутрішньоособистісним емоційним інтелектом. Це означає, що особи з псевдо-ідентичністю можуть мати складнощі у розумінні та управлінні емоціями, як своїми, так і інших людей.

Загалом, дані кореляційні зв'язки свідчать про те, що ідентичність може мати вплив на рівень розвиненості емоційного інтелекту. Сформована ідентичність сприяє вищим показникам емоційного інтелекту, тоді як дифузна, мораторійна і псевдо-ідентичність можуть ускладнювати розуміння та управління емоціями.

Ці дані можуть бути корисні для розробки програм та методик тренування для розвитку емоційного інтелекту у дівчат та юнаків, а також для формування гендерних стереотипів та ролей в суспільстві.

РОЗДІЛ 3

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

3.1. Рекомендації з підвищення емоційного інтелекту студентів

Емоційний інтелект є важливою складовою успіху в освіті та кар'єрному розвитку студентів. Емоційний інтелект визначається як здатність розуміти, контролювати та виражати свої власні емоції, а також розуміти та взаємодіяти з емоціями інших людей. Це важлива складова успіху в освіті та кар'єрному розвитку студентів, оскільки емоційний інтелект відіграє важливу роль в управлінні власними емоціями, розвитку емпатії та міжособистісних взаємин.

Наявність високого рівня емоційного інтелекту допомагає студентам краще розуміти свої власні потреби та бажання, а також залучати до співпраці інших людей. Він також допомагає студентам легше вирішувати конфлікти та змінювати свої поведінкові стратегії в залежності від контексту. Крім того, емоційний інтелект може бути корисним для успішного управління своєю кар'єрою, так як забезпечує здатність розуміти емоції колег та клієнтів, керувати емоційно зарядженими ситуаціями та встановлювати гарні міжособистісні зв'язки [1].

Важливо зазначити, що емоційний інтелект можна покращувати через тренування та використання різних технік і стратегій, що зробить студентів більш адаптованими та успішними у сучасному світі. Отже, розвиток емоційного інтелекту має велике значення для особистісного розвитку та досягнення успіху у різних сферах життя студентів.

Розвиток емпатії є одним з важливих компонентів емоційного інтелекту, що допомагає людям розуміти почуття інших та бути уважними до їхніх потреб і почуттів. Дослідження вказують, що вміння виявляти емпатію може покращувати якість соціальних зв'язків, зменшувати конфлікти та збільшувати задоволеність міжособистісними відносинами.

Наприклад, дослідження проведені в галузі психології показують, що люди з вищим рівнем емпатії мають більші шанси на успіх у спілкуванні з іншими людьми. Вони здатні ефективніше взаємодіяти з оточуючими, уникати конфліктів та забезпечувати співпрацю, що сприяє досягненню спільних цілей [27].

Крім того, розвиток емпатії може підвищити рівень розуміння інших людей та сприяти більш ефективному розв'язанню проблем. Уважне врахування почуттів та потреб інших може допомогти знайти компромісні рішення, які задовольняють інтереси всіх сторін.

Отже, розвиток емпатії є важливим аспектом емоційного інтелекту, що може покращити якість соціальних взаємодій та сприяти досягненню більш успішних результатів в особистому та професійному житті.

Рекомендації для розвитку емпатії

1. Слухати інших людей і проявляти інтерес до їхніх історій та думок.
2. Намагатися зрозуміти почуття та переживання інших людей, ставлячись на їхнє місце.
3. Приділяти увагу невербальним сигналам, таким як тон голосу, міміка та жести, щоб краще зрозуміти емоційний стан іншої людини.
4. Розглядати проблему з різних точок зору та зважати на різні аспекти ситуації.
5. Розвивати співчуття, виявляючи турботу та підтримку тим, хто потребує допомоги.
6. Навчатися ефективно комунікувати, використовуючи слова та фрази, що сприймаються іншими людьми, щоб бути зрозумілим та зрозуміти інших.
7. Використовувати можливості для спілкування з різними людьми, щоб розширити свій кругозір та краще зрозуміти різні точки зору.

Усвідомлення власних емоцій є важливим компонентом емоційного інтелекту, який дозволяє людині розуміти свої почуття та реагувати на них адекватно. Тренування усвідомлення власних емоцій допомагають людині:

1. Розуміти власні емоції: це дозволяє пізнати, які почуття домінують у людини, і знайти способи, які можуть допомогти їй впоратися з ними.

2. Контролювати свої емоції: це допомагає збільшити контроль над своїми почуттями і реагувати на ситуації з розумінням та спокоєм, а не збуренням.

3. Розвивати свою емпатію: усвідомлення власних емоцій допомагає людині краще розуміти інших та їхні емоції.

4. Покращувати комунікацію: людина, яка усвідомлює свої емоції, може краще висловлювати свої думки та емоції, а також краще сприймати думки та емоції інших людей.

5. Підвищувати рівень щастя: усвідомлення власних емоцій допомагає людині зосередитися на тих речах, які дійсно важливі для її щастя, і знаходити шляхи до їх досягнення.

Отже, тренування усвідомлення власних емоцій є важливим кроком у розвитку емоційного інтелекту та покращенні якості життя.

Техніки тренування власних емоцій [36]

1. Усвідомлення власних емоцій. Спробуйте розібратися в тому, які емоції ви відчуваєте в різних ситуаціях. Зверніть увагу на фізичні відчуття, які супроводжують ці емоції, і спробуйте описати свої почуття словами.

2. Визначення причин емоцій. Подумайте про те, що спричинює ваші емоції в різних ситуаціях. Спробуйте знайти певні закономірності та тренди, які пов'язані з вашими емоціями.

3. Практикування медитації. Медитація може допомогти вам зосередитися на своїх емоціях та почуттях, знизити рівень стресу та тривожності, а також збільшити уважність та концентрацію.

4. Тренування соціальної компетентності. Спробуйте вести більш відкритий та емоційний діалог з іншими людьми, підтримувати їх у трудних ситуаціях, а також слухати їхні історії та думки.

5. Саморефлексія. Регулярно аналізуйте свої емоції та почуття, щоб зрозуміти, як вони впливають на вашу поведінку та дії. Спробуйте знайти

певні шаблони, які повторюються в вашому житті, та змінити їх на більш продуктивні.

Вдосконалення навичок комунікації є ключовим елементом розвитку емоційного інтелекту. Якщо людина може ефективно спілкуватися з іншими, вона може легше розуміти їхні потреби та почуття.

Способи вдосконалення навичок комунікації

1. Уважне слухання. Працюйте над тим, щоб дати людині, з якою ви спілкуєтесь, можливість висловитися повністю, не перебиваючи її і не забираючи слово.

2. Використання невербальної комунікації. Приділяйте увагу своїй міміці, жестам та тону голосу. Використовуйте ці елементи, щоб висловлювати свої почуття та реакції на те, що говорить ваш співрозмовник.

3. Усвідомлення емоцій. Намагайтеся зрозуміти, які емоції ви відчуваєте в процесі спілкування. Якщо ви можете визначити свої емоції, ви можете легше контролювати їх та взаємодіяти з іншими людьми.

4. Будьте відкритими до інших точок зору. Намагайтеся зрозуміти, що думає ваш співрозмовник та які є різні погляди на проблему, про яку ви говорите.

5. Практика співчуття. Виразіть своє співчуття та допоможіть іншій людині, коли вона цього потребує. Намагайтеся зрозуміти, які емоції вона відчуває та що потрібно зробити, щоб допомогти їй.

Вивчення методів контролювання стресу є надзвичайно важливим для розвитку емоційного інтелекту. Знання технік та практик, що допомагають знизити рівень стресу, можуть допомогти краще управляти своїми емоціями, зменшувати негативні наслідки стресу на фізичне та психологічне здоров'я, та підвищувати здатність працювати та функціонувати в повсякденному житті. Деякі методи контролювання стресу включають в себе глибоке дихання, медитацію, йогу, фізичні вправи, здорове харчування та налагодження ефективної роботи з часом. Засвоєння цих технік може допомогти зберігати

емоційну стійкість та гнучкість у важких ситуаціях та збільшити здатність до адаптації та розвитку.

Методи контролювання стресу [36]

1. Глибоке дихання – це метод, що допомагає заспокоїтися та зосередитися на моменті. При глибокому диханні людина зосереджує свою увагу на диханні та розслабляє свій тіло. Це допомагає знизити рівень стресу та тривоги, покращити кровообіг та киснення мозку.

2. Медитація – це метод, який допомагає зосередитися на своїх думках та емоціях. Це дає людині можливість зосередитися на позитивних моментах та забути про негативні думки. Через медитацію людина може знизити рівень стресу та тривоги, покращити своє самопочуття та підвищити емоційну стійкість.

3. Йога – це метод, що поєднує в собі рухи та дихання. Йога допомагає зрозуміти своє тіло та почувати його. Це допомагає зняти напругу з м'язів та знизити рівень стресу та тривоги. Також йога покращує кровообіг, знижує артеріальний тиск та зміцнює імунну систему.

4. Фізичні вправи – це метод, що допомагає звільнитися від напруги та роздратування. Під час фізичних вправ людина віддаляється від проблем та зосереджується на своєму тілі. Це допомагає знизити рівень стресу та тривоги, покращити настрій та підвищити енергію.

5. Здорове харчування – це метод, що допомагає покращити настрій та емоційний стан людини. Здорове харчування забезпечує організм необхідними живильними речовинами, які підтримують оптимальну роботу мозку та нервової системи. Для зменшення стресу і поліпшення емоційного стану важливо збалансувати раціон і включити в нього плоди, овочі, білки, ненасичені жири та складні вуглеводи.

Отже, емоційний інтелект є важливою складовою успіху в освіті та кар'єрному розвитку студентів. Розвиток цієї складової може бути досягнутий за допомогою тренувань усвідомлення власних емоцій, вдосконалення навичок комунікації та емпатії, вивчення методів контролювання стресу та

практикування медитації. Розвиток емоційного інтелекту допоможе студентам бути більш ефективними в управлінні своїми емоціями, збільшити емпатію та розуміння інших людей, краще вирішувати конфлікти та змінювати поведінкові стратегії в залежності від контексту.

3.2. Програма розвитку емоційного інтелекту для покращення комунікації, емпатії та співпраці в особистому житті та командній роботі

Розвиток емоційного інтелекту важливий для покращення комунікації, емпатії та співпраці в особистому житті та командній роботі з багатьма причинами.

Наприклад, люди з високим рівнем емоційного інтелекту здатні краще розуміти свої власні емоції та емоції інших людей, що дозволяє їм ефективно спілкуватись та співпрацювати. Вони також здатні краще керувати своїми емоціями та знаходити способи виходу зі складних емоційних ситуацій, що дозволяє їм бути більш стресостійкими та впевненими у собі.

Крім того, розвиток емоційного інтелекту є важливим для успішної командної роботи, оскільки він сприяє підвищенню рівня співпраці та розуміння між учасниками команди. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту здатні краще розуміти потреби та мотивації інших учасників команди, а також знаходити компроміси та ефективно вирішувати конфлікти.

Отже, розвиток емоційного інтелекту є важливим для покращення як особистого життя, так і професійної діяльності, і може допомогти людям досягти більшого успіху та задоволення в житті.

Мета: Підвищення рівня емоційного інтелекту та вміння керувати емоціями для покращення комунікації, емпатії та співпраці в особистому житті та командній роботі.

Завдання:

1. Навчитися розпізнавати та розуміти свої емоції та емоції інших людей;

2. Розвинути навички емпатії та вміння поставитися на місце іншої людини;

3. Навчитися керувати своїми емоціями та емоціями інших людей;

4. Розвинути навички побудови та підтримки ефективної комунікації та співпраці в команді.

Тривалість: 5 занять по 90 хвилин кожне.

Таблиця 3.1

Опис занять

Заняття 1	Ознайомлення з поняттям емоційного інтелекту. Тестування рівня емоційного інтелекту учасників. Розуміння власних емоцій.
Заняття 2	Розуміння емоцій інших людей. Розвиток навичок емпатії.
Заняття 3	Ефективна комунікація. Розуміння мови тіла та невербальних сигналів.
Заняття 4	Керування емоціями. Вміння підтримувати позитивний настрій та знаходити вихід зі складних емоційних ситуацій.
Заняття 5	Розвиток самопізнання та саморозвитку. Оптимізм та позитивне мислення.

Заняття 1

Вступна презентація. Введення учасників в тему заняття, ознайомлення з метою і завданнями. Ознайомлення з поняттям емоційного

інтелекту. Пояснення теоретичних понять та основних принципів розвитку емоційного інтелекту.

Міні-лекція.

Емоційний інтелект (ЕІ) – це здатність розуміти та керувати своїми власними емоціями, а також розуміти та ефективно спілкуватися з емоціями інших людей.

Основні принципи розвитку емоційного інтелекту включають:

1. Свідомість власних емоцій. Це означає розуміння власних емоцій та того, як вони впливають на поведінку і рішення.

2. Розвиток емпатії. Це означає здатність сприймати та розуміти емоції інших людей та відчувати їхні почуття.

3. Ефективна комунікація. Це означає вміння ефективно спілкуватися з іншими людьми, включаючи розуміння невербальних сигналів та мови тіла.

4. Керування емоціями. Це означає здатність підтримувати позитивний настрій та знаходити вихід зі складних емоційних ситуацій.

5. Розвиток навичок співпраці в команді. Це означає здатність працювати в команді, враховуючи потреби та цілі кожного учасника та досягати спільних цілей.

Розвиток емоційного інтелекту є важливим для успіху в особистому та професійному житті, оскільки він дозволяє краще розуміти та керувати власними емоціями та взаємодіяти з іншими людьми.

Тестування рівня емоційного інтелекту учасників. Використання популярних тестів на рівень емоційного інтелекту для визначення початкового рівня учасників.

Розвиток навичок розуміння власних емоцій.

Запис емоційного досвіду.

Щоразу, коли виникає якась сильна емоція, спробуйте записати свої думки та відчуття. Визначіть, яка саме емоція виникла, чому вона виникла та як вона впливає на вашу поведінку. Це допоможе краще розуміти себе та свої емоції.

Медитація на емоції.

Сідайте зручно та зосередьте увагу на своїх відчуттях та емоціях. Спробуйте прийняти їх, не оцінюючи та не судячи. Це допоможе покращити своє сприйняття власних емоцій та зменшити рівень стресу.

Розуміння тіла.

Спробуйте відчути своє тіло та визначити, як воно реагує на різні емоції. Наприклад, чи відчуваєте ви напруженість в м'язах, коли ви сердите? Чи стає ваше дихання швидшим, коли ви хвилюєтесь? Це допоможе вам більше усвідомлювати власні емоції та їх вплив на тіло.

Зменшення напруги.

Спробуйте знайти спосіб знизити напругу та стрес, коли ви відчуваєте сильну емоцію. Наприклад, виконайте декілька глибоких вдихів та видихів або займіться вправами на розслаблення м'язів. Це допоможе заспокоїти ваше тіло та розум під час емоційного стресу.

Журнал емоцій.

Створіть журнал емоцій, в якому ви будете записувати свої емоції на протязі дня.

Обговорення результатів тестування. Аналіз отриманих результатів і визначення основних аспектів, на яких потрібно працювати для покращення емоційного інтелекту.

– Які емоції вам найчастіше заважають у повсякденному житті та роботі?

– Як ви зазвичай реагуєте на негативні емоції? Чи є у вас способи керування ними?

– Як впливають ваші емоції на взаємодію з іншими людьми?

– Які способи керування емоціями вам допомагають у повсякденному житті та роботі?

Підсумки заняття. Короткий підсумок заняття та нагадування про завдання на наступний раз.

Заняття 2

Мета: Розуміння важливості розвитку навичок емпатії для покращення комунікації та взаєморозуміння з іншими людьми.

Привітання з групою.

Вправа іменний круг.

Учасники стають у коло і вітають один одного, називаючи своє ім'я. Потім повторюють ім'я попереднього учасника і додають своє, наприклад: «Мене звати Олександр, а це Катерина, але ви можете називати мене Олександр-Катерина».

Теоретична частина:

Міні-лекція.

Емпатія – це здатність розуміти та співчувати іншій людині, почувавши її емоції та ставлення. Вона відіграє важливу роль в будь-яких міжособистісних відносинах та командній роботі, допомагаючи зберегти позитивне середовище, вирішувати конфлікти та досягати спільних цілей.

Існують різні види емпатії, зокрема:

Когнітивна емпатія – здатність розуміти емоції та ставлення інших людей.

Емоційна емпатія – здатність відчувати та співчувати емоції іншої людини.

Соціальна емпатія – здатність розуміти соціальні контексти та ставлення інших людей.

Емпатія-вчинок – здатність вчиняти так, щоб поліпшити емоційний стан іншої людини.

Використання емпатії в практичному житті є дуже важливим. Наприклад, у лікарській практиці лікарі повинні проявляти емпатію до своїх пацієнтів, щоб допомогти їм почуватися більш комфортно та зменшити тривогу. У викладацькій діяльності вчителі повинні виявляти емпатію до учнів, щоб розуміти їхні проблеми та потреби, що забезпечує більш ефективне

навчання. У командній роботі емпатія допомагає побудувати позитивні взаємини між колегами та досягти спільних цілей.

Практична частина:

Вправа «Історії з життя».

Учасники діляться історіями, де вони зіткнулися з емоційними ситуаціями та розповідають, як вони на це реагували.

Вправа «Рольова гра».

Учасники діляться ролі та відтворюють емоційну ситуацію, щоб почути та зрозуміти позицію іншої людини.

Вправа «Сенсорний досвід».

Учасники роблять паузу та спостерігають за своїми емоціями та тілесними відчуттями.

Заключна частина:

Обговорення результатів вправ та вражень учасників.

Які емоції виникали під час вправи «Сенсорний досвід» і як ви їх відчували?

Чи були вам знайомі історії, які розповідали учасники вправи «Історії з життя»? Як ви реагували на них?

Як вам вдалося зрозуміти позицію іншої людини під час вправи «Рольова гра»? Чи змінило це ваше ставлення до цієї ситуації?

Які емоційні ситуації вам доводиться зустрічати у вашому житті, де важливо розвивати навички емпатії?

Які приклади успішного використання емпатії ви можете навести зі свого життя? Як це допомогло вам у певних ситуаціях?

Домашнє завдання:

– Відведіть 10-15 хвилин на день, щоб уважно спостерігати емоції і поведінку людей навколо вас. Спробуйте помітити, які емоції вони виражають, що може бути причиною цих емоцій та як ці емоції впливають на їх поведінку.

– Зверніть увагу на свої власні емоції та поведінку. Спробуйте зрозуміти, які ситуації або події спричиняють різні емоції в вас. Спробуйте відчути свої

емоції та реакції, але не дозволяйте їм контролювати вас. Натомість, спостерігайте їх і розумійте їх.

– Запишіть свої спостереження в щоденнику або блозі. Записуйте, які емоції ви помітили у себе та в інших людях, як вони впливають на поведінку, та як ви з ними впоралися.

Заняття 3

Мета: Навчити учасників розуміти мову тіла та невербальні сигнали в комунікації для покращення ефективності спілкування та побудови взаємин.

Вступне слово.

- Повторення основних понять емоційного інтелекту та емпатії.
- Обговорення домашнього завдання.
- Пояснення важливості мови тіла та невербальних сигналів у комунікації.

Мова тіла та невербальні сигнали є важливою складовою ефективною комунікації. Більшість нашого спілкування передається через невербальні сигнали, такі як жести, погляд, постава та вираз обличчя. Ці сигнали можуть бути потужнішими, ніж слова, і допомагати передати емоції та інтенції без використання слів.

Використання мови тіла може вплинути на результати комунікації, іноді навіть більше, ніж самі слова. Наприклад, якщо людина говорить про щось позитивне, але має закрите обличчя та скривлений вираз, її співрозмовник може сприймати її як негативну та нещирю. Це може привести до непорозуміння та погіршення взаємин.

Також важливо розуміти, що мова тіла може мати різне значення в різних культурах. Наприклад, жест, що сприймається як позитивний в одній культурі, може мати негативне значення в іншій. Тому важливо бути уважним та спостережливим у спілкуванні з людьми з різних культур.

Узагалі, мова тіла та невербальні сигнали можуть допомогти покращити ефективність та результативність комунікації, знизити кількість непорозуміння та підвищити рівень довіри між співрозмовниками.

Теоретична частина:

Міні-лекція.

Огляд основних елементів мови тіла та невербальних сигналів.

1. **Постура:** Постура відображає настрій людини та виражає її емоційний стан. Правильна постава демонструє впевненість та довіру, тоді як скривлена постава може вказувати на нервовість та незадоволення.

2. **Жести:** Жести використовуються для передачі додаткової інформації та підсилення змісту словесної комунікації. Жести можуть бути великими (наприклад, махання руками) або малими (наприклад, зморшки на лобі).

3. **Міміка:** Міміка обличчя може використовуватись для вираження емоцій та намірів людини. Міміка може включати рух бровами, усмішку або нахмурення брів.

4. **Контакт очима:** може вказувати на ступінь зацікавленості та довіри. Наприклад, довгий та стійкий очний контакт може вказувати на інтерес та довіру, тоді як уникаючий контакт очей може вказувати на невпевненість та незадоволення.

5. **Тональність голосу:** Тональність голосу може використовуватись для передачі емоцій та настрою людини. Тональність може бути повільною та розмірною, або швидкою та енергійною.

6. **Ритм та інтонація:** Ритм та інтонація можуть використовуватись для передачі стилю та настрою мовлення. Наприклад, різкий та енергійний ритм може використовуватись для передачі рішучості та ентузіазму, тоді як повільний та заспокійливий ритм може використовуватись для передачі спокою та релаксації.

Практична частина:

Вправа «Вплив мови тіла на емоційний стан».

Учасники отримують завдання провести декілька хвилин, використовуючи певні пози та жести, щоб викликати відчуття різних емоцій.

Після цього, учасники обговорюють свої відчуття та емоційний стан, який вони викликали у собі самій за допомогою певної пози або жесту.

Вправа «Спостереження за мовою тіла».

Учасники дивляться на відео з взаємодії двох людей та намагаються зрозуміти їхні емоції та позиції, використовуючи знання про мову тіла та невербальні сигнали.

Після цього, учасники обговорюють свої спостереження та діляться враженнями.

Вправа «Інтерпретація мови тіла».

Учасники дивляться на зображення людей з різними міміками та жестами і намагаються інтерпретувати, які емоції та думки вони можуть відображати. Потім вони порівнюють свої відповіді та обговорюють, які сигнали були спільними, а які відрізнялися.

Вправа «Танець мови тіла».

Учасники роблять парами і виконують танцювальні рухи, спілкуючись тільки мовою тіла. Після того, як пари закінчили свій танець, вони розмовляють про те, як вони розуміли один одного та як вони змогли передати свої емоції через мову тіла.

Заклучна частина:

Обговорення результатів вправ та вражень учасників.

Які знаки мови тіла є універсальними, а які можуть відрізнятися залежно від культури?

Як впливає мова тіла на взаємодію з іншими людьми?

Чому важливо розуміти невербальні сигнали під час комунікації?

Які можуть бути наслідки неправильного використання мови тіла під час взаємодії з іншими людьми?

Які способи покращення своїх навичок мови тіла ви можете запропонувати?

Заняття 4

Мета заняття: Навчити учасників керувати своїми емоціями, підтримувати позитивний настрій та знаходити вихід зі складних емоційних ситуацій.

Вступне слово. Ведучий пояснює важливість керування емоціями, розповідає про користь вміння підтримувати позитивний настрій та знаходити вихід зі складних емоційних ситуацій.

Теоретична частина:

Міні-лекція.

Керування емоціями є важливим аспектом життя, який допомагає людям розвивати свою емоційну інтелектуальність та підтримувати позитивний настрій. Здатність контролювати свої емоції та реагувати на емоційні ситуації здатна допомогти в роботі, взаємини з іншими людьми та досягненні мети.

Навички керування емоціями можна розвивати шляхом управління стресом та практикування медитації, зосередження на своїх потребах та налагодження позитивних зв'язків з оточуючими людьми. Важливо також вчитися визнавати свої емоції та реагувати на них здоровим способом, таким як говорити про них з іншими людьми, займатися фізичною активністю або використовувати інші засоби відволікання.

Управління емоціями є ключовим елементом успішного життя, і розвиток цих навичок може допомогти людям досягти більшої самопізнаваності та збалансованості в різних аспектах життя.

Практична частина:

Вправа «Якість настрою».

Учасники отримують аркуш паперу, на якому потрібно намалювати малюнок, що відображає їхній поточний настрій. Потім вони обмінюються малюнками і намагаються відгадати, який настрій зображений на малюнку.

Вправа «Емоційний маятник».

Учасники отримують завдання висловити свої негативні емоції відносно деякої ситуації, а потім перейти до висловлення позитивних емоцій. Потім

вони порівнюють свої відчуття та розмірковують про те, як важливо змінювати свою емоційну реакцію на певні ситуації.

Вправа «Стратегії керування емоціями».

Учасники отримують завдання написати список стратегій, які вони використовують для керування своїми емоціями в складних ситуаціях. Потім вони обговорюють свої списки та порівнюють, які стратегії є спільними, а які відрізняються.

Заключна частина:

Обговорення результатів вправ та вражень учасників.

Які емоції ви вважаєте найважливішими для керування?

Які ситуації спричиняють у вас негативні емоції? Як ви зазвичай їх керуєте?

Які стратегії ви використовуєте для підтримки позитивного настрою?

Які можливі наслідки некерованих емоцій для вашого здоров'я та стосунків з іншими людьми?

Які поради ви дали б людині, яка має труднощі у керуванні своїми емоціями?

Заняття 5

Мета: Навчити учасників зосереджуватися на своїх сильних сторонах, розвивати навички самопізнання та саморозвитку, формувати позитивне мислення та оптимізм.

Вступне слово.

Ведучий пояснює мету заняття та оголошує тему «Розвиток самопізнання та саморозвитку. Оптимізм та позитивне мислення».

Теоретична частина:

Міні-лекція.

Розвиток самопізнання та саморозвитку є важливим елементом особистісного зростання та досягнення успіху в житті. Самопізнання включає в себе процеси, що допомагають зрозуміти свої сильні та слабкі сторони,

цінності, потреби та мету життя. Саморозвиток – це активний процес, що передбачає здійснення зусиль для розвитку своїх здібностей, навичок та знань.

Оптимізм та позитивне мислення є важливими факторами для досягнення успіху та задоволення життям. Оптимізм передбачає віру в те, що майбутнє може бути кращим, а позитивне мислення – це спрямованість на сприйняття позитивних сторін в ситуаціях, що виникають.

Важливо розвивати позитивне мислення, визначаючи свої цілі та задачі, та фокусуючись на можливостях, що вони можуть принести. Важливо також бути відкритим до нових ідей та можливостей, щоб зробити життя цікавішим та багатшим.

Крім того, важливо звертати увагу на свої емоції та допомагати собі знаходити позитивні сторони в ситуаціях, що можуть викликати негативні емоції. Це може допомогти знизити рівень стресу та покращити загальний настрій.

Практична частина:

Вправа «Список досягнень».

Учасники протягом 5 хв складають список своїх досягнень та вдач, яких вони досягли за останній час. Після цього вони обмінюються списками та коментують свої досягнення один з одним.

Вправа «Дерево бажань».

Учасники протягом 10 хв малюють на аркуші паперу дерево, на гілках якого зображені їхні бажання та мрії. Потім вони діляться своїми малюнками з іншими учасниками та пояснюють свої бажання.

Вправа «Позитивні думки».

Учасники протягом 5 хв записують позитивні думки та фрази, які можуть їм допомогти в будь-якій ситуації. Потім вони обмінюються своїми записами та діляться своїми улюбленими фразами з іншими учасниками. Далі, протягом наступних 5 хв, учасники записують негативні думки та переконання, які їх стримують та заважають досягати мети. Нарешті, протягом

останніх 5 хв, учасники записують способи, які можуть допомогти їм змінити ці негативні переконання на позитивні.

Вправа «Позитивний список досягнень».

Учасники записують список своїх досягнень та успіхів, які вони вважають важливими, незалежно від того, наскільки великі вони є. Потім вони діляться своїми списками з іншими учасниками та взаємно діляться враженнями і реакціями на досягнення інших.

Вправа «Розбирання своїх думок».

Учасники протягом 10 хв записують свої думки та переконання про певну ситуацію, яка викликає у них стрес. Потім вони обмінюються своїми записами з іншими учасниками та спільно діляться ідеями, як можна переформулювати ці думки на позитивніші. Після цього протягом наступних 10 хв учасники записують нові, позитивні думки та переконання про цю ж саму ситуацію. Нарешті, протягом останніх 10 хв учасники обмінюються своїми новими записами та діляться тим, як вони планують використовувати ці позитивні думки в подальшому.

Заключна частина:

Обговорення результатів вправ та вражень учасників.

Що означає бути оптимістом?

Як позитивне мислення може вплинути на наші дії та результати?

Які перешкоди можуть заважати людям думати позитивно та як їх можна подолати?

Отже, програма допоможе учасникам розвинути навички емоційного інтелекту та керування емоціями, що сприятиме покращенню як особистого життя, так і професійної діяльності, а також покращенню комунікації та співпраці в команді.

Розвиток емоційного інтелекту є надзвичайно важливим для студентів з кількох причин. По-перше, емоційний інтелект допомагає студентам краще розуміти і керувати своїми власними емоціями, що може бути особливо корисним в період стресу та випробувань, які часто виникають у

студентському житті. По-друге, розвиток емоційного інтелекту допомагає студентам краще розуміти емоції інших людей та ставитися до них з більшою емпатією, що може покращити якість комунікації та взаємодії з іншими студентами, викладачами та співробітниками. По-третє, розвиток емоційного інтелекту може допомогти студентам створювати більш ефективні команди та співпрацювати з іншими людьми на різних рівнях, від групових проєктів до колективної роботи.

Усе це робить розвиток емоційного інтелекту важливим для студентів, які прагнуть досягнути успіху в особистому житті та командній роботі. Однак, варто пам'ятати, що розвиток емоційного інтелекту є процесом, який вимагає часу, зусиль та практики. Виконання практичних завдань, подальший розвиток навичок та постійний самоаналіз допоможуть студентам зміцнити свій емоційний інтелект та використовувати його для досягнення своїх цілей.

Висновки до розділу 3

Емоційний інтелект є важливою складовою успіху в освіті та кар'єрному розвитку студентів. Розвиток емоційного інтелекту допомагає краще розуміти власні емоції та емоції інших людей, забезпечує здатність управляти власними емоціями та встановлювати гарні міжособистісні зв'язки.

Для розвитку емоційного інтелекту можна використовувати різноманітні методи, такі як тренування усвідомлення власних емоцій, вдосконалення навичок комунікації та емпатії, вивчення методів контролювання стресу та практикування медитації. Розвиток емоційного інтелекту є важливим для досягнення успіху в освіті, кар'єрі та міжособистісних відносинах.

Було розроблено програму з п'яти занять для підвищення рівня емоційного інтелекту та вміння керувати емоціями. Учасники отримають можливість навчитися розпізнавати та розуміти свої емоції та емоції інших людей, розвинути навички емпатії та вміння поставитися на місце іншої людини, навчитися керувати своїми емоціями та емоціями інших людей, а

також розвинути навички побудови та підтримки ефективної комунікації та співпраці в команді.

Програма включає в себе різноманітні вправи та тестування, що допоможуть учасникам покращити свої навички управління емоціями та емпатії, а також розвинути самопізнання та позитивне мислення. Кожне заняття триватиме 90 хвилин, і в результаті учасники зможуть стати більш успішними в особистому житті та командній роботі.

ВИСНОВКИ

1. У результаті теоретичного аналізу проблеми визначення поняття емоційного інтелекту та вивчення факторів, що впливають на його розвиток, було встановлено наступне: емоційний інтелект має подвійну природу – з одного боку він пов'язаний з особистісними характеристиками, з другого з когнітивними здібностями. У своєму дослідженні ми спираємося на визначення емоційного інтелекту як здібності до розуміння своїх і чужих емоцій та управління ними. Емоційний інтелект є комплексним психологічним утворенням, яке формується протягом життя людини під впливом різноманітних факторів. Одним зі значущих факторів, що впливають на розвиток емоційного інтелекту, є рівень емоційного інтелекту батьків. Також визначено, що узгоджена взаємодія правої та лівої півкуль головного мозку є важливим фактором у розвитку емоційного інтелекту.

Окрім того, властивості темпераменту також мають значення для емоційного інтелекту. Темперамент, як інструментальна характеристика особистості, впливає на активність та енергію особи, а його взаємодія з емоційною сприйнятливістю впливає на розвиток емоційного інтелекту.

2. Досліджуючи теоретично гендерну специфіку, ми виявили, що жінки краще розуміють емоції, ніж чоловіки. Жінки та чоловіки однаково переживають ті чи інші події, це підтверджують фізіологічні реакції. Однак вони, відповідно до своєї гендерної ролі, пояснюють причини емоцій по-різному. Чоловіки пояснюють свої почуття найчастіше зовнішніми причинами, а жінки більшою мірою внутрішніми. Вираження емоцій в осіб чоловічої та жіночої статі обумовлені так само і вихованням.

Гендерні стереотипи впливають на вираження емоцій. Говорячи про гендерні відмінності вираження емоцій слід враховувати те, що для чоловіка властиво контролювати та мінімізувати емоційну експресію. Так для чоловіків відкритий вираз емоції може призвести до глузування. Прояв смутку, страху, збентеження розглядаються як слабкі чоловічі якості. А вираз гніву та агресії вважається більш прийнятним для чоловіків.

3. У емпіричному дослідженні взяло участь 60 студентів, з яких 28 юнаків та 32 дівчини віком від 17 до 22 років.

Відносно гендерної ідентичності, обидві статеві групи студентів виявляють деяку різноманітність. Найпоширенішим типом ідентичності є «Сформована ідентичність». «Дифузна ідентичність» та «Мораторій» також є присутніми в обох групах, хоча у хлопців це є менш поширеним. «Псевдоідентичність» виявлена в більшості у дівчат.

Опитувальник «Емоційний інтелект» Д. В. Люсіна вказує на те, що у дівчат спостерігаються вищі середні показники багатьох шкал емоційного інтелекту порівняно з хлопцями. Зокрема, дівчата мають вищі середні показники на таких шкалах як МР (Мотиваційна регуляція), МУ (Міжособистісні уміння), ВР (Виявлення розуміння), ВУ (Виявлення уваги), ВЕ (Виявлення емоцій), МЕІ (Міжособистісна емоційна інтеграція), ВЕІ (Виявлення емоційної інформації), РЕ (Регуляція емоцій), УЕ (Управління емоціями) та ЗЕІ (Загальний емоційний інтелект).

Ці дані показують, що дівчата мають більш виражені навички у розпізнаванні, розумінні та регулюванні емоцій, а також у виявленні уваги та мотиваційній сфері, порівняно з хлопцями. Однак, слід зауважити, що стандартне відхилення також варіюється, що означає наявність індивідуальних різниць серед учасників кожної статевої групи.

Результат тесту емоційного інтелекту Н. Холла також показують, що у дівчат спостерігаються вищі середні показники на більшості шкал емоційного інтелекту порівняно з хлопцями. Зокрема, дівчата мають вищі середні показники на таких шкалах як емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія та управління емоціями інших людей. Вони мають більш розвинені навички у розпізнаванні та управлінні своїми емоціями, виявленні емпатії та управлінні емоціями інших людей. Також виявляють більшу самомотивацію у досягненні своїх цілей.

За допомогою Авторського опитувальника, ми визначили, що дівчата відчувають емоції, які не можуть висловити словами, частіше і з більшою

інтенсивністю, ніж хлопці. Дівчата в цілому можуть частіше переживати емоційний стрес порівняно з хлопцями та частіше відчувати емпатію до інших людей порівняно з хлопцями. Хлопці можуть відповідати на високий рівень стресу трохи більше порівнюючи з дівчатами. Вони можуть реагувати на конфліктні ситуації трохи більш емоційно порівняно з дівчатами. Хлопці проявляють більшу здатність контролювати свої емоції у складних ситуаціях та виявляти більшу варіабельність у відповідях. Вони в середньому можуть ставитись більш позитивно до своїх помилок порівняно з дівчатами.

Отже, загальні результати дослідження показують, що існує різниця в емоційному інтелекті між хлопцями та дівчатами. Дівчата, у середньому, мають вищі показники емоційного інтелекту по багатьом шкалам, включаючи розпізнавання, розуміння та регулювання емоцій, увагу, мотивацію, емпатію та управління емоціями. Дівчата також виявляють більшу самомотивацію та навички управління своїми емоціями, а також емоціями інших людей. Вони також можуть більш інтенсивно реагувати на стрес та конфліктні ситуації.

4. Розвиток емоційного інтелекту є важливим фактором для покращення комунікації, емпатії та співпраці як у особистому житті, так і в командній роботі. Цілеспрямоване заняття з розвитку емоційного інтелекту може допомогти людям навчитися розпізнавати та розуміти свої емоції, розвинути навички емпатії та вміння поставитися на місце іншої людини, керувати своїми емоціями та емоціями інших людей, а також побудувати та підтримувати ефективну комунікацію та співпрацю в команді.

Запропонована програма складається з п'яти занять по 90 хвилин кожне, які включають в себе різноманітні вправи та завдання для розвитку різних компонентів емоційного інтелекту. Основна мета програми – підвищення рівня емоційного інтелекту та вміння керувати емоціями для покращення як особистого життя, так і професійної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августюк, М. М. Методичні поради до підвищення рівня емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти, 2022.
2. Амплєєва, О. Взаємозв'язок емоційного інтелекту з різними напрямками практичної психології. Молодий вчений, (2 (66)), 2019, 145-149.
3. Бреус Ю. В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій у вищих навчальних закладах. Київ. ун-т імені Б. Грінченка. К., 2015. 20 с.
4. Бровко, К. А. Роль емоційного інтелекту в формуванні корпоративної культури студентів, 2018.
5. Візір В. А., Макуріна Г. І., Сюсюка В. Г, Пащенко І. В. Розвиток емоційного інтелекту особистості як технологія збереження професійного здоров'я фахівця. Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Оригінал, 2018. С. 74–79.
6. Вінс, В. А., Горбенко, І. В., Красножон, А. О. Розвиток емоційного інтелекту студентів першого курсу у процесі навчання. 2022.
7. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: монографія. К.: Київський університет, 2005. 308 с.
8. Верітова, О. С. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх педагогів вищої школи в процесі магістерської підготовки (Doctoral dissertation, Запоріжжя, 2019).
9. Голота А. С. Розвиток емоційного інтелекту дошкільників: практичні рекомендації. Психолог дошкілля. К. 2019. С. 18–23.
10. Гоулман Д. Емоційний інтелект: пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Х.: Вівіт, 2020. 512 с.
11. Дерев'янюк С. П. Потенціальні можливості складових емоційного інтелекту. Наука і освіта. № 8-9.2007. С. 45–48.

12. Житарюк В. І. Емоційний інтелект як передумова розвитку моральності дітей молодшого шкільного віку. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 12: Психологічні науки. № 23 (47). 2008. С. 83–89.
13. Зарицька В. В. Ознаки наявності емоційного інтелекту у особистості. Вісник Дніпропетровського університету. 2013. №. 19. 2013. С. 74–79.
14. Ігнатенко Ж. В. Що важливіше для молодшої людини: рівень інтелекту IQ або емоційний інтелект EQ? Матеріали Причорноморської наук.-прак. конф. проф.-викл. (м. Миколаїв, квітень 2021 р.). Миколаїв: МНАУ, 2021. С. 17–20.
15. Ічанська, О., Закревська, А. Емоційний інтелект та емпатія як ресурси професійної підготовки студентів-психологів. Молодий вчений, 2019, (9 (73)), 272-276.
16. Ігумнова, О. Б., Ярославська, А. Психологічні особливості емоційного інтелекту та саморегуляції майбутніх психологів, 2019.
17. Калошин В. Емоційний інтелект: сутність, необхідність, підхід до визначення. Управління школою. № 33. 2007. С. 2–16.
18. Карпенко, І. Емоційний інтелект як ресурс самореалізації студентської молоді. Scientific Collection «InterConf», (138), 2022, 166-168.
19. Котлова, Л. О., Зінченко, М. Психологічні особливості конфліктних форм поведінки студентів з різним рівнем емоційного інтелекту. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова Серія 12 Психологія, 12(8), 2019, 49-56.
20. Кульчицька О.І. Почуття та емоції в розвитку особистості. Обдарована дитина. № 1. 2007. С. 3–16.
21. Лепій Т. В., Сідько В. В., Чернієвська М. Л. Вплив емоцій на здоров'я людини. Матеріали Всеукраїнського наук.-прак. семінару-наради (м. Полтава). Полтава: Астроя, 2012. С. 92–94.

22. Льошенко О. Емоційний інтелект та емоційна компетентність: проблеми співвідношення. Вісник Київського національного університету ім. Т. Г. Шевченка. Психологія. Педагогіка. Соціальна робота. Київ: Київський університет. Вип. 2. 2010. С. 49-52.
23. Мединська Ю. Я. Рівень емоційного інтелекту як детермінанта психологічної безпеки особистості. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справа. 2012. № 2. С. 354–360.
24. Милославська О. В. Емоційний інтелект як складова комунікативної компетентності студентів. Монографія. Х., 2011. 219 с.
25. Москальова В. Сутність інтелекту, мислення, мовлення, свідомості як психофункціональних данностей. Психологія і суспільство. № 4 (58). 2014. С. 114–131.
26. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість. Психологія і суспільство. 2004. № 4. С. 95–109.
27. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. К.: Вища школа, 2003. 159 с.
28. Носенко Е. Л., Коврина Н. В. Емоційна розумність як детермінанта успішності життєдіяльності людини і шляхи її операціоналізації. Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка і психологія. 2000. №. 6. С. 3–9.
29. Подофей, С. О. Емоційний інтелект особистості й особливості його становлення. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», (1), 2019, 260-265.
30. Проскурка, Н. М., Бондар, С. О. Емоційний інтелект як складова професійної компетентності студентів психологів (Doctoral dissertation, Національний авіаційний університет), 2020.
31. Рева, М. М. Характеристика емоційного інтелекту студентів із різним рівнем розвитку комунікаційних здібностей, 2021.
32. Романовський, О. Г., Підбуцька, Н. В., Книш, А. Є., Штученко, І. Є. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та лідерських якостей у

студентів. Вісник Харківського національного університету імені ВН Каразіна. Серія Психологія, (68), 2020, 8-16.

33. Собченко О. М. Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості. Наука. Релігія. Суспільство. 2010. № 4. С. 84–87.

34. Стрельников В. Ю. Роль емоційного інтелекту у забезпеченні здоров'я людини. ПостМетодика. 2010. № 6 (97). С. 15–21.

35. Тимофієва М. П., Павлюк О. І Збереження психічного здоров'я молоді: валеософський аспект. Актуальні питання суспільних наук та історії медицини. № 2. 2015. С. 64–69.

36. Харченко, І. І. (2021). Розвиток емоційного інтелекту майбутніх юристів. Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: «Педагогічні науки», (1).

37. Філіппова І. Емоційний інтелект як засіб успішної самореалізації Соціальна психологія. № 4. 2007. С. 68-79.

38. Фурман, В. В. Розвиток емоційного інтелекту в професійному становленні студента. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, (4), 2018, 155-160.

39. Четверик-Бурчак А. Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2015. 189 с.

40. Шмаргун В. М. Структурна організація інтелекту та її динаміка на етапі молодшого шкільного та підліткового віку. Практична психологія та соціальна робота. № 9. 2008. С. 17-21.

41. Шпак, М., Славопас, В. Особливості розвитку емоційного інтелекту в майбутніх медичних сестер. Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки, 2021, 186-195.

42. Шпак М. М. Емоційний інтелект як особистісний ресурс забезпечення психологічного благополуччя молодших школярів. Наука і освіта. 2016. № 5. С. 266–270.

43. Alam, A., Ahmad, M. (2018). The role of teachers' emotional intelligence in enhancing student achievement. *Journal of Asia Business Studies*, 12(1), 31-43.
44. Abe, K., Niwa, M., Fujisaki, K., & Suzuki, Y. (2018). Associations between emotional intelligence, empathy and personality in Japanese medical students. *BMC medical education*, 18, 1-9.
45. Bar-On R. The Impact of Emotional Intelligence on Health and Wellbeing. *Emotional Intelligence. New Perspectives and Applications*. 2012. P. 2–50.
46. Blanchard, C., Kravets, V., Schenker, M., & Moore Jr, T. (2021). Emotional intelligence, burnout, and professional fulfillment in clinical year medical students. *Medical Teacher*, 43(9), 1063-1069.
47. Ciarrochi J.V., Deane F.P., Anderson S. Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences*. 2002. № 32. P. 197–209.
48. Carvalho, V. S., Guerrero, E., & Chambel, M. J. (2018). Emotional intelligence and health students' well-being: A two-wave study with students of medicine, physiotherapy and nursing. *Nurse education today*, 63, 35-42.
49. Does emotional intelligence contribute to better health? URL: <https://cutt.ly/CHM1aZG>.
50. Fernandez-Abascal E. G., Martin-Diaz M. D. Dimensions of emotional intelligence related to physical and mental health and to health behaviors. *Frontiers in Psychology*. 2015.
51. Fteiha, M., Awwad, N. (2020). Emotional intelligence and its relationship with stress coping style. *Health Psychology Open*, 7(2), 2055102920970416.
52. Foster, K., Fethney, J., Kozlowski, D., Fois, R., Reza, F., & McCloughen, A. (2018). Emotional intelligence and perceived stress of Australian pre-registration healthcare students: A multi-disciplinary cross-sectional study. *Nurse education today*, 66, 51-56.

53. Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.
54. Hajibabae, F., Farahani, M. A., Ameri, Z., Salehi, T., & Hosseini, F. (2018). The relationship between empathy and emotional intelligence among Iranian nursing students. *International journal of medical education*, 9, 239.
55. Kuk, A., Guszowska, M., Gala-Kwiatkowska, A. (2021). Changes in emotional intelligence of university students participating in psychological workshops and their predictors. *Current Psychology*, 40, 1864-1871.
56. Pozo-Rico, T., Sandoval, I. (2020). Can academic achievement in primary school students be improved through teacher training on emotional intelligence as a key academic competency. *Frontiers in psychology*, 10, 2976.
57. Petrides, K. V., Furnham, A. (2003). Trait emotional intelligence: Behavioral validation in two studies of emotion recognition and reactivity to mood induction. *European Journal of Personality*, 17(1), 39-57.
58. Estrada Guillén, M., Monferrer Tirado, D., Moliner Tena, M. Á. (2019). The relation between learning styles according to the whole brain model and emotional intelligence: a study of university students. *ESE. Estudios sobre educación*.
59. Estrada, M., Monferrer, D., Rodríguez, A., Moliner, M. Á. (2021). Does emotional intelligence influence academic performance? The role of compassion and engagement in education for sustainable development. *Sustainability*, 13(4), 1721.
60. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*. 2008. 63 (6). P. 503–517.
61. Matthews G., Zeidner M., Roberts R. D. the emotional intelligence, health, and well-being nexus: what have we learned and what have we missed? *Applied psychology: health and well-being*. 2012. № 4 (1). P 1–30.
62. Mascia, M. L., Agus, M., Penna, M. P. (2020). Emotional intelligence, self-regulation, smartphone addiction: which relationship with student well-being and quality of life. *Frontiers in psychology*, 11, 375.

63. Moeller, R. W., Seehuus, M., & Peisch, V. (2020). Emotional intelligence, belongingness, and mental health in college students. *Frontiers in Psychology*, 11, 93.
64. Moreno-Fernandez, J., Ochoa, J. J., Lopez-Aliaga, I., Alferez, M. J. M., Gomez-Guzman, M., Lopez-Ortega, S., Diaz-Castro, J. (2020). Lockdown, emotional intelligence, academic engagement and burnout in pharmacy students during the quarantine. *Pharmacy*, 8(4), 194.
65. Meng, L., Qi, J. (2018). The effect of an emotional intelligence intervention on reducing stress and improving communication skills of nursing students. *NeuroQuantology*, 16(1).
66. Štiglic, G., Cilar, L., Novak, Ž., Vrbnjak, D., Stenhouse, R., Snowden, A., & Pajnkihar, M. (2018). Emotional intelligence among nursing students: Findings from a cross-sectional study. *Nurse education today*, 66, 33-38.
67. Stankovska, G., Dimitrovski, D., Angelkoska, S., Ibraimi, Z., Uka, V. (2018). Emotional Intelligence, Test Anxiety and Academic Stress among University Students. *Bulgarian comparative education society*.
68. Salovey, P., Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
69. Romano, L., Tang, X., Hietajärvi, L., Salmela-Aro, K., Fiorilli, C. (2020). Students' trait emotional intelligence and perceived teacher emotional support in preventing burnout: the moderating role of academic anxiety. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4771.
70. Quintana-Orts, C., Mérida-López, S., Rey, L., Extremera, N. (2021). A closer look at the emotional intelligence construct: how do emotional intelligence facets relate to life satisfaction in students involved in bullying and cyberbullying. *European journal of investigation in health, psychology and education*, 11(3), 711-725.

71. Wang, M., Zou, H., Zhang, W., Hou, K. (2019). Emotional intelligence and subjective well-being in Chinese university students: the role of humor styles. *Journal of Happiness Studies*, 20, 1163-1178.

72. Wu, Y., Lian, K., Hong, P., Liu, S., Lin, R. M., & Lian, R. (2019). Teachers' emotional intelligence and self-efficacy: Mediating role of teaching performance. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 47(3), 1-10.

73. Zysberg L. Emotional intelligence and health outcomes. *Psychology*. 2018. № 9. P. 2471–2481.

Всього джерел – 73.

Джерел за останні п'ять років – 41 (1, 2, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 18, 19, 29, 30, 31, 32, 36, 38, 41, 43, 44, 48, 51, 52, 54, 55, 56, 58, 59, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 73).

Джерел українських авторів за останні п'ять років – 20 (1, 2, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 18, 19, 29, 30, 31, 32, 36, 38, 41).

Джерел зарубіжних авторів за останні п'ять років – 21 (43, 44, 48, 51, 52, 54, 55, 56, 58, 59, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 73).

ДОДАТКИ

Додаток А

«Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. В. Люсін

Інструкція до тесту: Вам пропонується заповнити опитувальник, що складається із 46 тверджень. Читайте уважно кожне твердження і ставте хрестик (або галочку) у графі, яка найкраще відображає Вашу думку.

Текст опитувальника ЕмІн

1. Я помічаю, коли близька людина переживає, навіть якщо вона намагається це приховати.
2. Якщо людина на мене ображається, я не знаю, як відновити з нею добрі стосунки.
3. Мені легко здогадатися про почуття людини за виразом її обличчя
4. Я добре знаю, чим зайнятися, щоб покращити собі настрій
5. У мене зазвичай не вдається вплинути на емоційний стан свого співрозмовника.
6. Коли я дратуюсь, то не можу стриматися, і говорю все, що думаю
7. Я добре розумію, чому мені подобаються чи не подобаються ті чи інші люди.
8. Я не відразу помічаю, коли починаю злитися.
9. Я вмію покращити настрій оточуючих.
10. Якщо я захоплююсь розмовою, то говорю надто голосно та активно жестикулюю.
11. Я розумію душевний стан деяких людей без слів.
12. В екстремальній ситуації я не можу зусиллям волі взяти себе до рук.
13. Я легко розумію міміку та жести інших людей
14. Коли я злюсь, я знаю, чому.
15. Я знаю, як підбадьорити людину, яка перебуває у важкій ситуації.
16. Навколишні вважають мене надто емоційною людиною.

17. Я здатний заспокоїти близьких, коли вони перебувають у напруженому стані.
18. Мені важко описати, що я відчуваю по відношенню до інших.
19. Якщо я бентежусь при спілкуванні з незнайомими людьми, то можу це приховати.
20. Дивлячись на людину, я легко можу зрозуміти її емоційний стан.
21. Я контролюю вираз почуттів на своєму обличчі.
22. Буває, що я не розумію, чому відчуваю те чи інше почуття.
23. У критичних ситуаціях я вмію контролювати вираз своїх емоцій.
24. Якщо треба, я можу роздратувати людину.
25. Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як підтримати цей стан.
26. Як правило, я розумію, яку емоцію відчуваю.
27. Якщо співрозмовник намагається приховати свої емоції, я одразу відчуваю це.
28. Я знаю як заспокоїтись, якщо я розлютився.
29. Можна визначити, що відчуває людина, просто прислухаючись до звучання її голосу.
30. Я не вмію керувати емоціями інших людей.
31. Мені важко відрізнити відчуття провини від сорому.
32. Я вмію точно вгадувати, що відчувають мої знайомі.
33. Мені важко впоратися з поганим настроєм.
34. Якщо уважно стежити за обличчям людини, можна зрозуміти, які емоції він приховує.
35. Я не знаходжу слів, щоб описати свої почуття друзям.
36. Мені вдалося підтримати людей, які діляться зі мною своїми переживаннями.
37. Я вмію контролювати свої емоції.
38. Якщо мій співрозмовник починає дратуватися, я часом помічаю це надто пізно.
39. За інтонаціями мого голосу легко здогадатися, що я відчуваю.

40. Якщо близька людина плаче, я гублюсь.
41. Мені буває весело чи сумно без жодної причини.
42. Мені важко передбачити зміну настрою у оточуючих мене людей.
43. Я не вмію долати страху.
44. Буває, що я хочу підтримати людину, а вона цього не відчуває, не розуміє.
45. У мене бувають почуття, які я не можу точно визначити.
46. Я не розумію, чому деякі люди на мене ображаються.

Діагностика «емоційного інтелекту» Н. Холл

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень.

Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

- шкала 1 – «Емоційна обізнаність»;
- шкала 2 – «Управління своїми емоціями»;
- шкала 3 – «Самомотивація» (довільне керування своїми емоціями);
- шкала 4 – «Емпатія»;
- шкала 5 – «Розпізнавання емоцій інших людей» (вміння впливати на емоційний стан інших).

Інструкція

Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним:

- повністю не згоден (-3 бали);
- в основному не згоден (-2 бали);
- почасти не згоден (-1 бал);
- частково згоден (+1 бал);
- в основному згоден (+2 бали);
- повністю згоден (+3 бали).

Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.

2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.

3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.

4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.

5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.

6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.

7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.

8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.

9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.

10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.

11. Я чутливий до емоційних потреб інших.

12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.

13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.

14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.

15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.

16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.

17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.

18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.

19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки «хорошої форми».

20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.

21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.

22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.

23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.

24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.

25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.

26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

Додаток В

Методика вивчення гендерної ідентичності (Л. Б. Шнайдер)

Інформація для користувачів. Для вивчення гендерної ідентичності використовується методика, побудована на принципах прямого і ланцюгового асоціативного тесту. Спочатку піддослідним пред'являлося два слова-стимулу: «жінка» і «чоловік», на які кожен випробовуваний записував по 10 асоціативних реакцій. Потім вже на ці 10 слів-стимулів знову пропонувалося записати 10 будь-яких слів, що прийшли в голову. Усі асоціативні реакції (первинні і вторинні) випробовуваних зводилися воедино. Потім по кожному початкового слову-стимулу «Жінка» і «чоловік» проводилася наступна обробка: групи слів, що утворюють «гніздо асоціацій», замінялися одним словом. Слова, що зустрічаються по обом стимулам, виключалися, явні (відверті) асоціації вилучалися, випадкові асоціації також віддалялися із загального набору. В результаті залишені ключові асоціації зі словами-стимулами, які наведені в таблиці.

Інструкція. Будь ласка, прочитай і підкресли серед слів асоціативного ряду ті слова, які, на твій погляд, мають відношення до тебе і твого повсякденного життя:

Текст опитувальника.

Азарт	Интерес	Образ	Уют
Активность	Интуиция	Общество	Фигура
Барьер	Импозантность	Отвага	Характер
Бесстрашие	Кара	Отчаяние	Хлопоты
Бизнес	Качество	Основа	Храбрость
Боль	Красота	Объятия	Ценность
Брак	Карьера	Обман	Четкость
Бумажник	Квалификация	Поведение	Чувства
Вещь	Компетентность	Подчинение	Чуткость

Власть	Кризис	Покой	Юмор
Влюбленность	Лень	Привлекательность	Дуб
Внешность	Ловкость	Праздность	Колесо
Воля	Лидерство	Радость	Коса
Внимательность	Логика	Разлука	Костер
Гармония	Ласка	Рациональность	Нервы
Гибкость	Мода	Родина	Дача
Глава	Мужество	Роль	Гимн
Глаза	Мысль	Руки	Необходимость
Государство	Мастерство	Строгость	Очаг
Гиря	Медлительность	Святое	Политика
Держать	Навязчивость	Секс	Рынок
Дети	Надежда	Сила	Стена
Джинсы	Наслаждение	Симпатия	Страна
Диван	Настроение	Собственность	Страсть
Доверие	Независимость	Совесьть	Пушок
Дразнить	Ненависть	Статус	Птичка
Дисциплина	Нереализованность	Стиль	Погода
Жизнь	Наивность	Тайна	
Забота	Надежность	Тепло	
Знания	Неопытность	Точность	
Защита	Образованность	Тяжесть	
Земля	Обеспеченность	Ткань	
Злоба	Обаяние	Уверенность	
Игра	Очарование	Удовольствие	
Измена	Офис	Улыбка	
Имидж	Отзывчивость	Усталость	
Иллюзии	Опора	Ухоженность	

Авторський опитувальник

Інструкція до опитувальника на тему емоційного інтелекту: Опитувальник складається з 10 питань. Напишіть свої відповіді відповідно до кожного запитання, відзначивши відповідь, яка на вашу думку найбільш відповідає вашій позиції.

Будьте щирі з собою і намагайтеся відповідати об'єктивно і точно. Опитувальник є конфіденційним, тому будьте впевнені, що ваші відповіді не будуть передані третім особам.

1. Як часто ви відчуваєте емоції, які не можете висловити словами?
 - а) дуже часто - 1
 - б) часто - 2
 - в) іноді -3
 - г) рідко - 4
 - д) ніколи - 5
2. Як ви реагуєте на критику?
 - а) дратливо - 1
 - б) оборонно - 2
 - в) сприймаю конструктивно - 3
 - г) не реажую - 4
3. Як часто ви переживаєте емоційний стрес?
 - а) дуже часто - 1
 - б) часто - 2
 - в) іноді -3
 - г) рідко - 4
 - д) ніколи - 5
4. Чи можете ви легко знайти спільну мову з різними людьми?
 - а) так, дуже легко -5
 - б) так, але не завжди - 4

- в) не завжди - 3
 - г) складно - 2
 - д) зовсім не можу - 1
5. Як часто ви відчуваєте емпатію до інших людей?
- а) дуже часто - 5
 - б) часто - 4
 - в) іноді - 3
 - г) рідко - 2
 - д) ніколи - 1
6. Як ви реагуєте на високий рівень стресу?
- а) дратливо - 1
 - б) знервовано - 2
 - в) втомлено - 3
 - г) сприймаю як виклик - 4
7. Як ви переживаєте конфліктні ситуації?
- а) уникнення - 1
 - б) боротьба - 2
 - в) компроміс - 3
 - г) співпраця - 4
8. Чи можете ви контролювати свої емоції у складних ситуаціях?
- а) так, дуже легко - 5
 - б) так, але не завжди - 4
 - в) не завжди - 3
 - г) складно - 2
 - д) зовсім не можу - 1
9. Як ви ставитесь до власних помилок?
- а) переживаю дуже сильно - 1
 - б) переживаю, але швидко переходжу до наступного завдання - 2
 - в) не переживаю - 3
 - г) іноді переживаю, іноді ні - 4

10. Як ви бачите свій рівень емоційного інтелекту?

а) дуже високий - 5

б) високий - 4

в) середний - 3

г) низький – 2

д) дуже низький - 1