

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

КОЧЕЛАБА ВЕРОНІКА ВОЛОДИМИРІВНА

Допускається до захисту:
т.в.о. завідувача кафедри
кризової та клінічної психології
канд. психол. наук, доцент
_____ Катерина ВАСЮК
«___» _____ 2025р.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У
СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ**

Спеціальність 053 Психологія

Кваліфікаційна (магістерська) робота

Науковий керівник:

Шель Н. В., доцент кафедри
загальної та соціальної
психології, канд. психол. наук, доцент

Оцінка: ____ / ____ / ____

Голова ЕК: _____

Вінниця 2025

АНОТАЦІЯ

Кочелаба В. В. Психологічні особливості емоційного інтелекту у студентів із різним рівнем тривожності. Спеціальність 053 «Психологія». Освітня програма «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2025.

У магістерській роботі проведено теоретичне дослідження феномену емоційного інтелекту як інтегративної характеристики особистості, що включає когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціальні компоненти. Розглянуто поняття тривожності, її ознаки та чинники прояву у студентської молоді. Метою емпіричного дослідження стало виявлення взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та показниками тривожності особистості.

Отримані результати дослідження свідчать, що більшість студентів мають достатній рівень загального емоційного інтелекту, але водночас виявлено проблемні зони у сфері емоційної саморегуляції. Емпатія та тривожність представлена переважно на середньому рівні, що є сприятливим фактором для успішності у навчально-професійній діяльності. На основі емпіричного дослідження встановлено сильний обернений кореляційний зв'язок між емоційним інтелектом та рівнем тривожності.

Розроблено та апробовано програму психологічного тренінгу для підвищення емоційного інтелекту, розвитку емпатії та відповідно зниження ситуативної тривожності. Визначено тренінгову програму як ефективний засіб зниження тривожності студентів і розвитку їхнього емоційного інтелекту у закладах освіти.

Ключові слова: емоційний інтелект, тривожність, емпатія, саморегуляція, ідентифікація емоцій, психологічний тренінг.

140 с., 9 табл., 14 рис., 11 дод.

Бібліограф.: 70 найм.

ABSTRACT

Kochelaba V. V. Psychological features of emotional intelligence in students with different levels of anxiety. Specialty 053 «Psychology». Educational program «Rehabilitation Psychology in Emergency Situations». Vasyl Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2025.

In the master's thesis, a theoretical study of the phenomenon of emotional intelligence was conducted, considering it as an integrative characteristic of the individual that includes cognitive, emotional, motivational, and social components. The concept of anxiety, its characteristics, and factors influencing its manifestation among students were also examined. The purpose of the empirical study was to identify the relationship between the level of emotional intelligence and indicators of personal anxiety.

The research results indicate that most students possess a sufficient level of overall emotional intelligence; however, problematic areas were identified in the domain of emotional self-regulation. Empathy and anxiety were predominantly found at an average level, which serves as a favorable factor for success in academic and professional activities. Based on the empirical data, a strong negative correlation was established between emotional intelligence and the level of anxiety.

A psychological training program was developed and tested to enhance emotional intelligence, foster empathy, and reduce situational anxiety. The training program was identified as an effective means of reducing student anxiety and developing their emotional intelligence within educational institutions.

Keywords: emotional intelligence, anxiety, empathy, self-regulation, emotion identification, psychological training.

140 p., 9 Tabl. 14 Fig. 11 Annex.

Bibliography: 70 items.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТАНУ ТРИВОЖНОСТІ 1.....	9
1.1 Поняття емоційного інтелекту: теорії, складові та фактори впливу	9
1.2 Поняття тривожності у психологічній літературі	18
1.3 Вплив емоційного інтелекту на психічний стан студентів	24
Висновок до розділу 1	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ	30
2.1 Організація емпіричного дослідження: процедура та етапи.....	30
2.2 Опис методів дослідження	33
Висновок до розділу 2	41
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ.....	43
3.1 Аналіз результатів дослідження.....	43
3.2 Програма психологічного тренінгу розвитку емоційного інтелекту у студентів із різним рівнем тривожності.....	58
3.3 Аналіз ефективності тренінгової програми.....	63
Висновок до розділу 3.....	70
ВИСНОВКИ.....	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	76
ДОДАТКИ.....	82

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У наш час, в умовах воєнного стану, рівень тривожності та стресу у студентської молоді постійно зростає. Основними чинниками цього є бойові дії, постійні повітряні тривоги, пряма загроза життю і здоров'ю, мобілізаційні процеси, безперервний потік тривожних новин, а також складнощі, пов'язані з навчальною діяльністю та професійним становленням.

Емоційний інтелект сприяє кращому розумінню, вираженню та регуляції власних емоцій, зниженню рівня тривожності, формуванню стресостійкості, а також підтриманню мотивації та міжособистісної взаємодії. Студенти з високим рівнем емоційного інтелекту легше долають психоемоційні труднощі, краще орієнтуються у складних повсякденних і навчальних ситуаціях, демонструють вищий рівень навчальної успішності та адаптивності.

У періоди суспільної нестабільності емоційний інтелект виступає важливим чинником збереження психічного здоров'я, внутрішньої рівноваги та соціальної згуртованості, тому що здатність усвідомлювати, розуміти й керувати власними емоціями, а також емпатійно взаємодіяти з іншими сприяє ефективному подоланню стресових ситуацій, взаємопідтримці та адаптації до змін у соціальному середовищі.

Феномен емоційного інтелекту є одним із найбільш обговорюваних проблем у психології, про що свідчить значна кількість досліджень та наукових робіт на дану тему.

Проблема емоційного інтелекту як психологічного феномену вивчалась у наукових працях Р. Бар-Она, О. Боковець, Г. Гарднера, Н. Гаррода, Д. Гоулмана, Д. Гуастелло, М. Зайднера, Є. Іванова, Д. Карузо, Н. Ковриги, Б. Лемберга, Дж. Майєра, С. Марчука, Г. Метьюза, С. Могилястої, Е. Носенко, Г. Орме, П. Саловея, О. Собченко, М. Стасюк, В. Федорчука, Н. Холла та С. Шира.

Тривожність у психологічній літературі вивчали такі вчені як Х. Айзенк, К. Ізард, Г. Салліван, С. Серазон, Ч. Спілбергер, В. Станчишин, П. Тілліх, З. Фрейд, Е. Фромм, О. Халік, К. Хорні та І. Ясточкина.

Натомість у наукових дослідженнях вивчалася і проблема взаємозв'язку емоційного інтелекту та тривожності такими науковцями як А. Калинич, Т. Попова, І. Узун та Ю. Черножук.

Проте питання взаємозв'язку емоційного інтелекту та тривожності у психологічних дослідженнях висвітлено фрагментарно та потребує подальшого детального вивчення, саме це і зумовило вибір даної теми для дослідження.

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект студентів.

Предмет дослідження: психологічні особливості емоційного інтелекту у студентів із різним рівнем тривожності.

Мета дослідження: дослідити взаємозв'язок емоційного інтелекту та стану тривожності у студентів.

Гіпотезою дослідження виступила думка, що студенти із високим рівнем емоційного інтелекту мають низький рівень тривожності, а тому для зниження рівня тривожності у студентів доцільно розвивати структурні компоненти емоційного інтелекту засобом тренінгу. Психологічний тренінг допоможе студентам у набутті знань основних емоцій і емоційних станів людини, сприятиме формуванню конструктивних способів емоційної саморегуляції у стресових ситуаціях, допоможе усвідомлювати реальну загрозу та небезпеку у студентів із високим рівнем тривожності.

Відповідно до поставленої мети визначено **завдання дослідження:**

1. провести теоретичний аналіз проблеми емоційного інтелекту та стану тривожності у науковій літературі;
2. емпірично дослідити психологічні особливості емоційного інтелекту у студентів із різним рівнем тривожності;

3. розробити тренінгову програму розвитку емоційного інтелекту у студентської молоді та дослідити її ефективність.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань та перевірки гіпотези нами було використано наступні методи дослідження:

- Теоретичні: аналіз, синтез, порівняння та систематизація теоретичного матеріалу психологічної літератури з досліджуваної теми;
- Емпіричні: тестування та анкетування для збору емпіричного матеріалу дослідження, а саме такі психодіагностичні методики було використано: авторська анкета дослідження емоційного інтелекту (додаток А), тест Н. Холла на емоційний інтелект (додаток Б), шкала емоційного відгуку А. Меграбяна і Н. Епштейна (додаток В), шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (додаток Г);
- Математико-статистичні: методи математичної обробки даних отриманих результатів дослідження – якісний та кількісний аналіз (первинна та вторинна обробка – аналіз середніх значень і інших мір центральної тенденції, кореляційний аналіз – коефіцієнт кореляції Пірсона та метод статистичної перевірки гіпотези – t-критерій Стюдента для парних вибірок).

Наукова новизна дослідження полягає в комплексному аналізі феномену емоційного інтелекту та стану тривожності, а також у виявленні специфіки впливу рівня емоційного інтелекту на психоемоційний стан студентської молоді під час війни. Зокрема, дослідження встановлює характер взаємозв'язку між емоційною компетентністю та рівнем тривожності у студентів в умовах соціальної нестабільності.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що вони дозволять педагогам, психологам та організаторам освітнього процесу глибше усвідомити важливість розвитку емоційного інтелекту в умовах викликів сьогодення. На основі отриманих даних розроблено програму психологічного

тренінгу, спрямовану на розвиток емоційного інтелекту, яка може бути застосована фахівцями у закладах освіти у якості зниження рівня тривожності через війну, особливості навчального процесу під час воєнного стану тощо. Крім того, отримані результати можуть бути використані для розробки та реалізації профілактичних та пропедевтичних заходів, щодо зниження рівня тривожності у студентів в умовах переживань кризи, втрати тощо.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження було апробовано у вигляді доповіді на тему «Теоретичний аналіз проблеми емоційного інтелекту та стану тривожності у науковій літературі» на I Міжнародній науково-практичній конференції молодих вчених «Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи» з публікацію тез у збірнику (м. Вінниця, 24-25 квітня, 2025 р.), а також у вигляді статті на тему «Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту у студентів» у фаховому друкованому журналі категорії Б «Наукові інновації та передові технології» № 11(51), 2025.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів з підрозділами, висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаних джерел, який складається з 70 найменувань та 11 додатків. Загальний обсяг роботи становить 140 сторінок. Робота містить 9 таблиць, 14 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТАНУ ТРИВОЖНОСТІ

1.1 Поняття емоційного інтелекту: теорії, складові та фактори впливу

Поняття «емоційний інтелект» в наукову спільноту ввели Дж. Майер та П. Саловей в 90-х роках минулого століття. Науковці стверджували, що емоційно інтелектуальній людині властиві п'ять основних характеристик:

- 1) самосвідомість емоцій (це ключова та визначальна складова емоційного інтелекту, адже здатність контролювати власні емоції, управляти ними, розпізнавати та коригувати починається з розуміння того, що саме викликає емоційні реакції);
- 2) саморегуляція емоцій (контроль та управління особистими емоціями виявляється у здатності зменшувати відчуття тривоги, гніву або роздратування, а також вмінням стабілізувати власний психоемоційний стан);
- 3) мотивація (цей аспект емоційного інтелекту проявляється як прагнення спрямовувати емоції на досягнення цілей, відкриття нових перспектив та творчу реалізацію);
- 4) розпізнавання та розуміння емоцій оточуючих (тісно пов'язана з емпатією: люди з емпатією, зазвичай, більш чутливі до соціальних сигналів, тому важливо враховувати це під час комунікації);
- 5) соціальні навички, уміння підтримувати позитивні взаємини (суттєва соціальна навичка, яка полягає у здатності людини ефективно управляти власними емоціями під час взаємодії з соціумом).

Ця модель інтегрує в собі чотири ключові компетентності:

- сприйняття (здатність розпізнавати емоції: власні, тих, хто поруч, а також на малюнках, фотознімках чи картинах);

- асиміляція (здатність продукувати, відчувати й виражати емоції для передачі власних переживань);
- розуміння (здатність аналізувати емоційну інформацію – розуміння взаємозв'язку емоцій, їх витіснення та сублімації);
- емоційна регуляція (здатність бути відкритим до емоцій, управляти своїми та чужими емоційними станами для кращого взаєморозуміння з оточенням) [64].

Г. Гарднер після публікації праці «Множинність вияву інтелекту» подав розгорнуте визначення поняття емоційного інтелекту, висвітливши його у двох формах представлення:

1. міжособистісний емоційний інтелект (здатність розуміти інших, усвідомлювати причини їхніх дій, їх ставлення до роботи та вирішення конфліктів найкращими способами);
2. внутрішньоособистісний емоційний інтелект (здатність будувати точну та адекватну модель власного «Я» та використовувати її для ефективної життєдіяльності та досягнення психологічного благополуччя) [57].

Згодом, уточнюючи ці поняття, Г. Гарднер додав пояснення до міжособистісного емоційного інтелекту, що він включає в себе також здатність правильно розпізнавати настрої, прояви темпераменту, мотиви та прагнення інших людей, і відповідно до них підбирати форму реагування. Щодо уточнення поняття внутрішньоособистісного інтелекту, то до його визначення було додано, що це здатність людини розуміти свої почуття, їх витoki та вміння регулювати свою поведінку на основі даного розуміння [56].

У сучасних наукових працях представлено дві основні моделі емоційного інтелекту:

- 1) модель здібностей (в ній подана думка про перетин когніцій і емоцій);
- 2) змішана модель (поєднує у собі особистісні, інтелектуальні та емоційні властивості людини).

Науковець Р. Бар-Он ввів термін «коефіцієнт емоційності» та у 1996 році створив анкету EQ-I (Emotional Quotient Inventory) для оцінки рівня емоційного інтелекту [54, с. 65-76].

На основі отриманих результатів по даній анкеті було розроблено змішану модель емоційного інтелекту, яка складається із таких п'яти компонентів (див. рис. 1.1.):

- внутрішньоособистісні характеристики (інтраперсональні) – здатність до самоусвідомлення та адекватного вираження власних емоцій);
- міжособистісні навички (інтерперсональні) – уміння розуміти інших, співпереживати та ефективно комунікувати;
- адаптивність;
- контроль стресу;
- загальний емоційний стан (перевага в якому надається оптимізму).

У розгорнутій версії моделі, інтраперсональний компонент охоплює такі якості, як емоційна обізнаність, самоповага, самосвідомість, самовпевненість, самоактуалізація, прагнення до самореалізації, автономність і впевненість у собі.

Міжособистісна сфера представлена здатністю до емпатії, формування позитивних міжособистісних зв'язків та розвитком соціальної відповідальності. Складова, пов'язана з управлінням стресовими ситуаціями, передбачає наявність навичок вирішення проблем, об'єктивного сприйняття дійсності та гнучкості у поведінці. Адаптивний потенціал включає стресостійкість та здатність контролювати імпульси. Ще один важливий елемент – загальний емоційний фон, який охоплює рівень особистісного оптимізму та відчуття щастя.

Внутрішня сфера емоційного функціонування стосується здатності особистості до усвідомлення власних емоційних процесів та ефективного самоуправління. До цієї сфери належать:

- самоаналіз (уміння ідентифікувати власні емоції та розуміти їх походження, а також усвідомлювати вплив своєї поведінки на оточення);

- самоповага (здатність визнавати свої сильні та слабкі сторони, формуючи при цьому позитивну самооцінку);
- самореалізація (прагнення до втілення особистісного потенціалу та досягнення задоволення від власних здобутків);
- асертивність (здатність відкрито та впевнено виражати свої погляди і почуття, відстоюючи власну позицію);
- незалежність (уміння приймати самостійні рішення та діяти автономно) [53].

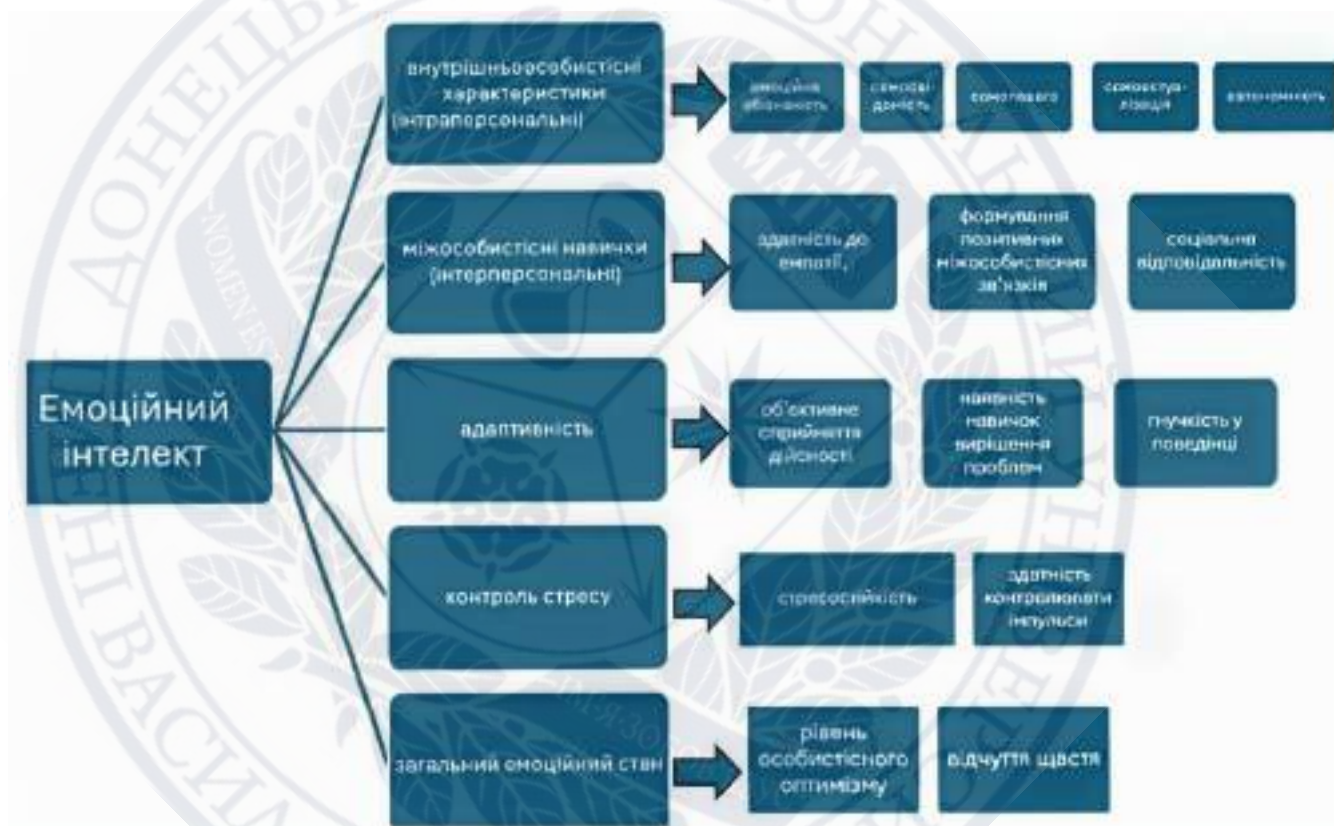


Рис. 1.1 – Теоретична модель емоційного інтелекту Р. Бар-Она

Ще одну з найвідоміших змішаних моделей емоційного інтелекту «модель компетентностей» запропонував Д. Гоулман. У її структурі дослідник виділив такі чотири ключові структури:

1. самосвідомість, що охоплює емоційну обізнаність (здатність аналізувати власні емоції), адекватну самооцінку (усвідомлення власних можливостей та обмежень), а також самоповагу як відчуття особистої гідності;

2. самоконтроль, який передбачає управління емоційними реакціями, стриманість, відкритість до нового досвіду, гнучкість у зміні поведінкових стратегій (адаптивність), внутрішню мотивацію, ініціативність та оптимістичний погляд на майбутнє;
3. соціальна чутливість, що включає емпатію (здатність до співпереживання), соціальну обізнаність (орієнтація на ситуацію та відповідальне ставлення до інших), а також ввічливість як готовність враховувати потреби оточення;
4. управління міжособистісними стосунками, що полягає у вмінні впливати на інших, підтриманні ефективних соціальних зв'язків, сприянні командній роботі та конструктивному вирішенні конфліктних ситуацій [58].

Н. Холл, досліджуючи емоційний інтелект, трактував його як здатність розрізняти позитивні та негативні емоції, а також різновиди позитивних емоцій, що в свою чергу сприяє побудові конструктивного спілкування з оточуючими людьми. До складових емоційного інтелекту науковець зарахував: емоційну обізнаність, здатність контролювати власні емоції, самомотивацію, емпатію та вміння розпізнавати емоції інших.

За Б. Лембергом: «емоційний інтелект – це уміння визначати, застосовувати, розуміти емоції та керувати ними», «це здібність, що дозволяє зменшити стрес, розвинути ефективну комунікацію, легше долати труднощі та вирішувати конфлікти» [21].

Психолог О. Собченко визначає компонентами структури емоційного інтелекту наступні групи вмінь: когнітивні (включають сприйняття та розуміння емоцій, їх ідентифікацію, аналіз та виявлення взаємозв'язків між ними); афективні (охоплюють управління емоціями, що відповідає за здатність підтримувати сприятливий емоційний стан); адаптивні (стосуються управління емоціями в умовах стресу завдяки вибору ефективних копінг-стратегій); самомотивація (здатність знаходити та підтримувати емоції, що стимулюють

активність); соціальні (включають соціальну емпатію та управління емоціями інших людей) [61].

С. Марчук вважає, що емоційний інтелект – це сукупність когнітивних можливостей для адекватного виявлення, розуміння та контролю над емоціями та почуттями [21].

Оригінальну концепцію емоційного інтелекту було розроблено Е. Носенко, яка інтерпретує цей феномен як здатність до раціонального управління емоційною сферою поведінки, що виступає ключовою детермінантою успішної життєдіяльності. У межах своєї теорії дослідниця визначає дві основні функції емоційного інтелекту: стресозахисну та адаптивну. За Е. Носенко, емоційний інтелект включає як внутрішні, так і зовнішні компоненти. До внутрішніх компонентів належать такі особистісні риси: сумлінність, відкритість до нового досвіду, емоційна стабільність і толерантність до інших. Зовнішні компоненти представлені безпосередніми емоційними реакціями, що проявляються у міжособистісній взаємодії [16].

Н. Коврига пропонує рівневу модель емоційного інтелекту, що ґрунтується на диференціації способів емоційного реагування та механізмів емоційної регуляції. На нижчому рівні емоційна реакція є умовнорефлекторною, визначається зовнішніми чинниками, має низький рівень усвідомлення та самоконтролю, а мотивація – зовнішня.

Середній рівень передбачає здатність до довільної активності, внутрішній контроль, поєднання когнітивного аналізу з емоційною регуляцією, сформовану самоповагу та адекватну самооцінку.

Найвищий рівень характеризується автономною мотивацією, інтернальним локусом контролю, врівноваженою поведінкою, високим самоконтролем, стабільною самооцінкою та позитивним психологічним самопочуттям.

Спільно з Е. Носенко, Н. Коврига акцентує увагу на тому, що поняття емоційного інтелекту можна інтерпретувати як «розумність у сфері емоцій», що

дозволяє не лише контролювати власні слабкості та недоліки, а й ефективно реалізовувати сильні сторони та здібності особистості. Дослідниці визначають емоційний інтелект як надзвичайно значущу цілісну властивість особистості, що проявляється у здатності усвідомлювати, інтерпретувати емоції, а також розпізнавати їхній емоційний сенс у взаємодії з людьми [25].

Е. Носенко та Н. Коврига розробили п'ятифакторну модель структури емоційного інтелекту, до якої було включено такі ключові характеристики, як здатність до саморегуляції, ініціативність у діяльності та вміння будувати гармонійні стосунки в міжособистісному спілкуванні. Запропонована структура доповнена шляхами розвитку емоційного інтелекту через формування таких особистісних якостей, як емоційна стабільність, екстраверсія, комунікативна гнучкість і сумлінність – чинників, які раніше рідко розглядалися в даному контексті [26; 27].

Ретельно проаналізувавши емоційний інтелект та сформулювавши власні погляди, С. Могиляста окреслила три ключові та узагальнюючі його визначення:

- здатність працювати зі своїми внутрішніми відчуттями, почуттями та прагненнями;
- вміння розпізнавати та розуміти міжособистісні взаємини, що проявляються через емоції, а також керувати емоційною сферою за допомогою інтелектуального осмислення;
- набір соціальних, особистісних та емоційних навичок, які впливають на ефективне реагування на виклики навколишнього світу та суспільства [22].

На думку О. Боковець, емоційний інтелект, на відміну від загального інтелекту, включає в себе як генетично обумовлені, так і соціально набуті здатності до створення позитивного емоційного фону спілкування, емпатії, придушення негативних емоцій та імпульсивності.

Вивчаючи головні фактори розвитку емоційного інтелекту, дослідниця поділяє їх на вроджені та соціальні. Вродженими передумовами розвитку

емоційного інтелекту є: перевага правої півкулі мозку, рівень емоційного інтелекту батьків, особливості темпераменту та нервової системи, спадкові задатки сприйняття та чутливості, а також особливості аналізу та інтерпретації інформації. Серед соціальних передумов емоційного інтелекту виокремлюються ступінь розвитку самосвідомості, рівень освіти батьків та фінансової забезпеченості, емоційно стабільні і близькі стосунки з батьками, релігійність, зовнішній локус контролю та гендерні особливості виховання) [55].

На основі аналізу психологічної літератури було визначено такі основні чинники розвитку емоційного інтелекту:

- спадковість і вроджені характеристики особистості (дослідження проведені на монозиготних та гетерозиготних близнюках показують, що окремі аспекти емоційного реагування можуть успадковуватись саме у однозиготних; темперамент визначає особливості емоційної збудливості та саморегуляції) [11; 69];
- статева приналежність (науковці виявили значущий зв'язок між емоційним інтелектом матері та дитини, тоді як аналогічного впливу батька не спостерігалось) [59];
- локус контролю (особи з внутрішнім локусом схильні до самокритики, а з зовнішнім – до співчуття й гнучкості, що сприяє кращому розумінню емоцій) [11; 67];
- рівень релігійності (релігійне виховання розвиває емпатію, емоційну чутливість і здатність до саморефлексії) [11];
- умови сімейного виховання (емоційно підтримувальне сімейне середовище сприяє розвитку емпатії й самооцінки, тоді як емоційна холодність батьків викликає замкнутість або агресивність у дітей) [7; 10; 11, с.20];

- соціально-економічний статус та освіта батьків (вищий рівень освіти та доходу забезпечує кращі комунікативні уміння й сприятливі умови для подальшого розвитку дитини) [60, с. 509];
- гендерні особливості виховання (виховання за статево-рольовими стереотипами обмежує емоційне самовираження хлопчиків, тоді як дівчат заохочує до відкритості у вираженні емоцій й емпатійності) [11; 55].

Таким чином, емоційний інтелект формується як під впливом природних задатків, так і соціокультурного середовища, що визначає особливості емоційного досвіду особистості.

Для емоційного виховання дитини є сприятливою стратегія, при використанні якої найбільше уваги приділяється не поведінці та подіям у житті дитини, а їх сприйняттю та переживанню [65].

Емоційний інтелект є динамічною характеристикою, що піддається розвитку протягом усього життя. Його формування можливе завдяки систематичній роботі над саморегуляцією, емпатією, емоційною усвідомленістю та навичками конструктивної міжособистісної взаємодії у соціумі [4; 35].

М. Стасюк до психологічних умов розвитку емоційного інтелекту віднесла авторський тренінг та індивідуально-психологічні особливості особистості [37].

Сприятливим періодом для формування емоційних навичок особистості є дитинство, оскільки саме тоді формуються емоційні схильності на всі подальші роки життя. Тобто, за період дитинства закладається основа емоційного інтелекту, а вагому роль при цьому відіграє виховання та механізм наслідування – копіювання поведінки дорослих [6; 50].

Існують різні підходи до розуміння перспектив вдосконалення емоційного інтелекту. Дж. Майєр висловлює думку про обмеженість можливостей його покращення, розглядаючи емоційний інтелект як досить стабільну рису особистості [63, с. 93-94]. Проте Є. Іванова переконана у можливості розвитку

емоційного інтелекту на різних етапах індивідуального розвитку, починаючи з раннього дитинства та продовжуючи протягом усього життя [13, с. 51]. В. Федорчук дотримується погляду, що емоційний інтелект здатний розвиватися з часом та може бути покращений шляхом тренувань, практичних занять та терапевтичних методів [45, с. 37].

Питання розвитку емоційного інтелекту є надзвичайно важливим у підлітковому віці, адже це період, коли дитина потребує інтимно-особистісного спілкування, та прагне самоствердитися та виразити себе [19]. Отже, підліток намагається управляти своїми емоціями та поведінкою для встановлення ефективної та вигідної взаємодії з однолітками.

С. Могиляста працювала над програмою підвищення рівня емоційного інтелекту для старшокласників, підкреслюючи важливість шкільного середовища для формування як предметних знань, так і емоційних компетентностей [23].

Отже, у наукових дослідженнях емоційний інтелект розглядають як комплексну інтегративну характеристику особистості, що поєднує емоційний, когнітивний, соціальний та мотиваційний компоненти, проте більшість науковців схиляється до думки, що емоційний інтелект – це здатність ідентифікувати та розуміти власні й чужі емоції, уміння контролювати їх, особливо у стресових ситуаціях, розуміти причини емоцій, співпереживати, спрямовувати емоції на досягнення поставлених цілей і творчих результатів, а також ефективно впливати на інших, будуючи комунікацію та міжособистісні зв'язки.

1.2 Поняття тривожності у психологічній літературі

Поняття «тривожність» було введено в психологічну науку у 1925 році психоаналітиком З. Фрейдом. Відповідно до його теорії, тривожність – це психічний стан, що провокується специфічними обставинами експерименту,

який здійснюється, або ж ситуацією, у якій опиняється особистість. Тому З. Фрейд аналізував тривогу крізь призму афекту, як відповідь на відчуття зовнішньої загрози, ігноруючи об'єкт, який власне породжує її [40; 42].

Дослідник розглядав тривожність як функцію Его, завдання якої – повідомити особистість про наявність небезпеки, яку потрібно уникнути або врахувати. Тривожність асоціюється з негативними емоціями, яких людина намагається позбутися, використовуючи захисні механізми (сублімація, витіснення, регресія, проекція, заміщення та заперечення), які мають на меті збереження цілісності образу «Я» [2].

П. Тілліх стверджував, що тривожність – це усвідомлення людиною власної скінченності. У його працях особливо чітко простежується відмінність між страхом і тривожністю: страх завжди спрямований на конкретний об'єкт, який можна побачити, ідентифікувати та, певною мірою, контролювати; тривожність позбавлена чіткого об'єкта – вона є більш узагальненим, розмитим переживанням. Через відсутність конкретного джерела загрози неможливо активно протистояти тривожності, що робить людину вразливою, позбавленою внутрішньої опори [40].

Інший погляд на тривожність відстоює Е. Фромм. На його думку, тривога тісно пов'язана з історичною еволюцією людства, зокрема, з переходом від класової структури до капіталізму. Науковець, у рамках цієї теорії, вводить концепцію «природних соціальних зв'язків», маючи на увазі взаємодію індивіда зі світом через первинні зв'язки, характерні для первісного суспільства. З переходом до капіталізму ці базові зв'язки руйнуються, з'являється вільний індивід, відчужений від природи, від інших людей, що зумовлює переживання глибинного почуття невпевненості, безпомічності, сумніву, самотності та тривоги. Е. Фромм розглядає тривогу як явище психологічного дискомфорту, як реакцію організму на конкретну ситуацію, пов'язану з інстинктом самозбереження [31].

В. Станчишин у своїй відомій праці «Стіни в моїй голові» зазначив: «тривога – це стан, у якому ми за щось переживаємо, хвилюємось та турбуємось». На думку психотерапевта, перше завдання тривожності – це сигналізування про ймовірну небезпеку (реальну чи уявну), а друге – мобілізація внутрішніх ресурсів, щоб справитися з небезпекою, про яку вона сигналізує [36, с. 35].

За К. Ізардом, тривожність – це комплексний емоційний стан, що виникає зі поєднання таких емоцій як гніву, страху, образи, інтересу та збудження [14].

На думку О. Царькової, тривожність – негативний емоційний стан, який проявляється очікуванням найгіршого розвитку подій у небезпечних та екстремальних ситуаціях [47].

Науковець М. Кричфалушій розглядає тривожність як емоційний стан людини, який виникає під час очікування можливих неприємностей, у разі раптової появи несподіваних ситуацій, а також коли відтермінуються або затримуються позитивні події [20, с. 19-23].

О. Халік вважає основою для зародження тривоги деякі ситуації, які розташовані нижче свідомості людини, і у разі загрози йде реакція від підсвідомості. Вона проявляється у вигляді таких вегетативних реакцій як серцебиття, підвищення артеріального тиску тощо [46].

Підсумовуючи вищевикладене, у психологічній літературі існує багато визначень поняття тривожності, проте більшість науковців погоджуються з тим, що це явище слід розглядати з урахуванням двох форм його прояву (рис. 1.2): як тимчасовий стан, пов'язаний із певною ситуацією (відповідь на конкретні обставини), як сталу особистісну характеристику (постійну рису характеру або властивість темпераменту).

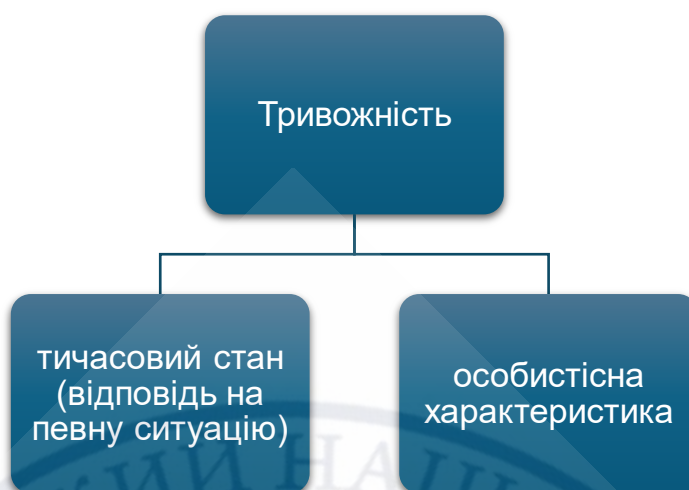


Рис. 1.2 – Форми тривожності

Ч. Спілбергер підкреслює, що ці дві форми тривожності є змістовно відмінними, але взаємопов'язаними. Зокрема, тривожність як особистісна риса розглядається - це стабільна індивідуальна характеристика, що виявляється у схильності людини сприймати широкий спектр ситуацій як потенційно загрозові для власного «Я» і відповідно реагувати на них підвищеним рівнем тривоги. Натомість тривожність як стан є тимчасовим емоційним переживанням, яке проявляється у формі внутрішньої напруги, занепокоєння та очікування несприятливого розвитку подій. Такий стан зазвичай виникає в умовах невизначеності, загрози чи небезпеки (наприклад, у ситуації очікування негативної оцінки, агресивної реакції, втрати самоповаги чи соціального престижу), причому джерело цієї небезпеки часто залишається неусвідомленим [17; 66].

У межах своїх теоретичних напрацювань К. Хорні, представниця неопрейдистського напрямку, наголошувала на ключовій ролі несвідомого відчуття занепокоєння в структурі особистості. Цей феномен вона позначала як «корінну тривогу», розглядаючи його як глибинне емоційне переживання, що виникає ще в ранньому дитинстві внаслідок почуттів самотності та беззахисності у світі, який сприймається як ворожий або небезпечний [29].

За напрацюваннями дослідниці, причини формування тривожності можуть бути різноманітними й часто мають психоемоційний характер. Серед них вона виокремлює: емоційне відсторонення або навпаки гіперопіку з боку батьків, конфліктні ситуації в родині, досвід дискримінації, а також гіперідентифікацію дитини як «особливої». Усі ці чинники, на її думку, підривають базове відчуття безпеки, формуючи глибоку внутрішню напруженість.

К. Хорні запропонувала диференціацію тривожності за її джерелами на два основні типи:

1. Фізіологічна тривожність (пов'язана із задоволенням базових потреб, таких як їжа, комфорт, вода тощо).
2. Психологічна тривожність (складне явище, що стосується формування й утвердження адекватного образу «Я» та самооцінки) [40, с. 124] .

Дослідниця розрізняє страх і тривогу: страх виникає як адекватна реакція на реальну небезпеку, тоді як тривога – на уявну, суб'єктивну загрозу. Інтенсивність тривоги залежить від значущості конкретної ситуації для людини [13].

Н. Кудрявцева визначила, що поняття страх і тривога мають спільний компонент – почуття занепокоєння, спричинене будь-якою небезпекою [18].

Г. Салліван вперше охарактеризував тривожність як міжособистісне явище, що виникає через фрустрацію потреб та порушення соціально-біологічної рівноваги, зокрема через втрату відчуття безпеки у взаєминах із важливою дорослою особою. У дитинстві тривожність з'являється під час емпатичного контакту з авторитетним дорослим, коли дитина не здатна впливати на її виникнення чи усунути її. Головним джерелом тривожності, за Салліваном, є несхвалення з боку значущої особи, а функція «Я-системи» полягає у зниженні внутрішнього напруження та захисті дитини від небажаних ситуацій. Досвід стабільних і довірливих стосунків у ранньому віці значно зменшує ймовірність проявів тривожності [68].

На фізіологічному рівні тривожність супроводжується активацією симпатичної нервової системи, що проявляється у прискоренні серцевого ритму, підвищенні артеріального тиску, зростанні об'єму циркулюючої крові, підвищеному потовиділенні та зміні кольору шкірних покривів. Водночас пригнічується функціонування шлунково-кишкового тракту – зменшується секреція травних соків, слиновиділення та моторика. Ці зміни відбуваються, щоб перерозподілити кров від травної системи до скелетної мускулатури для забезпечення мобілізації тіла та реакції «бий або біжи».

На психологічному рівні тривожність проявляється у вигляді внутрішнього напруження, занепокоєння, відчуття невпевненості, неспокою, безсилля, вразливості та труднощів у прийнятті рішень. Цей стан супроводжується емоційною нестабільністю, зниженням пам'яті, рівня концентрації уваги та підвищеним рівнем чутливості до потенційних загроз [30; 52].

Варто уточнити, що тривожність не завжди є виключно негативним емоційним станом. Вона притаманна кожній людині, є вродженою властивістю та відіграє важливу роль у психічному функціонуванні, однак її рівень у різних людей відрізняється.

Генетичні чинники зумовлюють загальну схильність до тривоги, проте на її інтенсивність також істотно впливають психологічні аспекти, зокрема самооцінка, пережиті стресові події в дитинстві, а також індивідуальний життєвий досвід. Сукупність усіх цих чинників формує індивідуальний рівень тривожності кожної особистості [15, с. 320].

Х. Айзенк вважав, що ключовим фактором формування тривоги є стосунки дитини з оточенням, а конкретно – з батьками. Чинником її виникнення та поширення науковець вважав емпатію [1].

Також варто зазначити, що у кожної людини є свій індивідуальний, оптимальний рівень конструктивної (корисної) тривожності, яка виконує захисну

й адаптивну функції, а також є важливою умовою для особистісного розвитку протягом всього життя [40].

Таким чином, теоретичний аналіз літературних джерел показав, що у науковій літературі виникає певна плутанина у трактуванні понять «страх», «тривога» і «тривожність», оскільки ці явища мають подібні характеристики, але суттєво відрізняються за змістом, походженням і функціональною роллю.

Страх є базовою емоцією людини, яка виникає у відповідь на реальну, конкретну загрозу. Він є короточасним, має захисну функцію та спонукає до негайної реакції (боротьба, втеча чи завмирання). Страх має чіткий об'єкт: наприклад, страх висоти чи страх перед собакою. Тривога – це емоційний стан, що виникає у відповідь на нечітку, невизначену або гіпотетичну загрозу. На відміну від страху, тривога не має чіткого зовнішнього джерела, але супроводжується передчуттям певної небезпеки або катастрофи.

Тривожність є індивідуальною особливістю особистості чи схильністю до переживання частих та інтенсивних станів тривоги. Тривожність може бути як нормальною (адаптивною) – наприклад, перед іспитом, так і патологічною, коли навіть незначні життєві труднощі викликають сильну емоційну реакцію. Вона може проявлятися у вигляді особистісної (риси характеру) або ситуаційної (стану) тривожності.

1.3 Вплив емоційного інтелекту на психічний стан студентів

У студентському віці психічні стани відіграють надзвичайно важливу роль, оскільки саме в цей період формуються професійні орієнтири, відбувається активне соціальне становлення та закладаються основи емоційної компетентності та зрілості. Психічний стан впливає на мотивацію й успішність навчальної діяльності, якість соціальних зв'язків та на загальне психологічне благополуччя.

Психічні стани, залежно від реакції на певні життєві ситуації, можуть бути як позитивного, так і негативного характеру.

Позитивні психічні стани сприяють ефективному включенню студента в навчальний процес, підвищують його інтелектуальну активність, покращують психічні процеси, сприяють швидкому засвоєнню нової інформації та розвитку творчого потенціалу. До таких станів відносяться: радість, щастя, оптимізм, любов, натхнення, задоволення та ентузіазм. Позитивні психічні стани забезпечують внутрішню гармонію, а також сприяють формуванню позитивного ставлення як до себе, так і до навколишнього середовища [24].

Разом з тим, студенти досить часто стикаються з негативними психічними станами, які можуть зумовлювати зниження рівня навчальної активності та мотивації, погіршення психологічного благополуччя, конфлікти у взаєминах з однолітками або викладачами, а також дезорганізацію пізнавальної діяльності. Негативні стани супроводжуються емоційним напруженням, дратівливістю, невпевненістю, високою емоційною збудливістю та труднощами у саморегуляції.

Як зазначає С. Томчук, до негативних психічних станів належать: страх, паніка, розчарування, агресія, фрустрація, депресія, відчай, гнів, ненависть, а також тривожність [41]. Остання може проявлятися у вигляді постійного внутрішнього напруження, очікування небезпеки або невдачі, труднощів у прийнятті рішень, уникнення відповідальності чи соціальних контактів [51].

Тривожність є особливо значущою у студентському віці, оскільки має комплексний вплив на загальне самопочуття, поведінку, здатна знижувати концентрацію уваги та пам'яті, викликати сумніви у власних силах, призводити до зниження навчальної мотивації та успішності.

Студентський період є одним із найбільш динамічних та емоційно напружених етапів у житті, адже супроводжується багатьма стресогенними чинниками. Зокрема, зміною референтного оточення та мікросоціального середовища, зміною умов проживання, перебудовою звичного ритму життя,

зміною організації навчального процесу (навчання в університеті значно відрізняється від шкільного формату), зростає рівень самостійності, відбувається процес емансипації від батьків та з'являються нові соціальні ролі [44; 48].

Одним із найпоширеніших проявів емоційного реагування на стрес у студентському віці є тривожність. Вона виникає як відповідь на всі вище перераховані виклики, з якими стикається молодь на життєвому шляху у період навчання у закладах вищої освіти.

За спостереженнями С. Серазон, серед основних детермінант тривожності студентів у сучасних умовах варто виокремити: великий обсяг інформації, перевантаженість самостійною роботою, дефіцит часу на відпочинок, зміни у режимі дня, психоемоційне виснаження, зниження соціальної активності, слабкість фізичного ресурсу організму тощо [3].

Особливе психологічне навантаження на студентів справляє соціально-політична ситуація в країні. Зокрема, військові дії в Україні сприяють формуванню стійкого фону тривожності, який поглиблюється через страх за власне життя, втрату близьких, мобілізацію, постійну загрозу безпеці, а також через інформаційний тиск і щоденний потік негативних новин. Як зазначають О. Стуліка та П. Неделько, юнаки з підвищеним рівнем тривожності та страхів є особливо чутливими у ситуаціях невизначеності та соціальної напруги, що робить їх психоемоційно нестійкими [39].

Емоційний інтелект є важливим індивідуальним ресурсом, який дозволяє студентам ефективніше долати стресові ситуації, адаптуватися до нових умов та зберігати внутрішню рівновагу у періоди значного навантаження, що у свою чергу, сприяє зниженню рівня тривожності.

Дослідження показують, що особи з підвищеним рівнем тривожності часто демонструють надмірний самоконтроль у соціальних ситуаціях, що зумовлено схильністю до посиленої саморегуляції поведінки та страхом зробити помилку. Такий надмірний контроль за власними реакціями нерідко супроводжується

сильним емоційним напруженням і внутрішнім дискомфортом. У цьому контексті розвиток емоційного інтелекту відіграє важливу роль, адже він сприяє кращому усвідомленню та регуляції власних емоцій, що дозволяє більш адаптивно виражати переживання. Завдяки цьому знижуватиметься рівень внутрішньої напруги, а також зменшуватиметься ризик розвитку тривожних розладів [26].

За працею Л. Зісберга [70], особистості з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють нижчий рівень емоційних переживань під час стресу та загалом характеризуються більш високим рівнем психологічного благополуччя. Це зумовлено здатністю ефективно ідентифікувати, розуміти й регулювати власні емоції, що, у свою чергу, допомагає знижувати інтенсивність тривожних реакцій.

Підсумовуючи вищевикладене, нами встановлено, що студентський вік є періодом підвищеного стресу, упродовж якого часто формується та проявляється тривожність як психоемоційний стан. Причинами підвищеної тривожності у студентів можуть бути академічне навантаження, часті оцінювання, воєнні дії та невизначеність майбутнього, фінансові труднощі, соціальна адаптація до нового середовища, а також особистісні переживання, пов'язані з самооцінкою та самореалізацією.

Тривожність у студентів проявляється у вигляді постійного відчуття напруження, роздратованості, порушення сну, зниження концентрації уваги, втомлюваності, уникання складних завдань, а також тілесних симптомів – головного болю, прискореного серцебиття, дискомфорту в шлунку тощо. У свою чергу, дані симптоми тривожності призводять до уникання студентами складних академічних завдань та участі у групових проєктах через страх невдачі й критики з боку викладачів. Такі студенти не відвідують університетські заходи та не беруть участь в їх організації через страх публіки, помилки і т. ін.

Тривожність часто супроводжується підвищеним почуттям провини та заниженою самооцінкою і виникає у відповідь на очікування, невизначеність або

передчуття потенційної загрози, що порушує психологічну рівновагу особистості [43].

Стан тривожності негативно впливає на мотиваційний та когнітивний компоненти навчальної діяльності, знижуючи здатність до ефективного засвоєння знань, а також на міжособистісні стосунки студентів, сприяючи соціальній ізоляції або конфліктам у колективі.

У повсякденному житті студенти із високим рівнем тривожності уникають святкових заходів, зустрічей та інших подій, де потрібно взаємодіяти з новими людьми. Такі студенти часто вагаються і не можуть приймати навіть прості рішення, побоюючись зробити помилку або отримати негативну оцінку. Крім того, страх критики та осуду змушує їх замовчувати власну думку, а під час конфліктів вони не можуть захистити себе і зазвичай намагаються просто уникати їх. Тому у цьому контексті емоційний інтелект відіграє ключову роль як захисний чинник, адже студенти з високим рівнем емоційного інтелекту краще усвідомлюють власні емоції та їх витoki, об'єктивно оцінюють різні життєві ситуації та реагують на них конструктивно, без шкоди для власного здоров'я та навчальної діяльності.

Висновки до розділу 1

Аналіз теоретичних джерел показав, що науковці емоційний інтелект розглядають здебільшого як інтегративну характеристику особистості, яка поєднує когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціальні компоненти. Він ґрунтується на здатності розуміти й регулювати власні емоції (внутрішньоособистісний емоційний інтелект) та емоції інших людей (міжособистісний емоційний інтелект), що, своєю чергою, є важливою умовою для психологічного благополуччя, успішної соціальної взаємодії та навчально-професійної діяльності.

Розвинений емоційний інтелект сприяє формуванню емпатії, здатності до саморефлексії, конструктивного аналізу поведінки й емоцій, ефективної комунікації та адаптації до змін. Це створює підґрунтя для збереження психічного здоров'я, внутрішньої рівноваги й зниження рівня тривожності.

Тривожність, як емоційна реакція на уявну чи реальну загрозу, у певних межах виконує захисну функцію. Проте за надмірного рівня або в разі необґрунтованої небезпеки вона переростає в тривожний розлад. Саме тому розвиток емоційного інтелекту виступає ефективним механізмом профілактики та подолання тривожних станів.

Тривожність у студентському віці виникає внаслідок поєднання різних факторів. Серед основних причин можна виділити велике навчальне навантаження, часті контрольні роботи, написання курсових та дипломних робіт, необхідність самостійно організовувати свій час та адаптуватися до нового соціального середовища. В сучасних умовах особливого впливу набуває соціально-політична ситуація, зокрема війна в Україні, що спричиняє постійне відчуття невизначеності, нестабільності, тривоги за власну безпеку та безпеку рідних, а також підвищує рівень стресу через постійний потік негативних новин. Крім того, важливими факторами є фінансові труднощі, зміни у режимі життя та складнощі самореалізації.

Ознаками тривожності у студентської молоді є постійне внутрішнє напруження, підвищена дратівливість, часті коливання настрою, порушення сну, зниження пам'яті та рівня концентрації уваги. Студенти із високим рівнем тривожності часто відчують втому, апатію, уникають складних завдань або соціальних контактів, можуть мати фізичні симптоми, такі як головний біль, прискорене серцебиття чи дискомфорт у шлунку. Усе це негативно впливає на навчальну успішність, мотивацію та загальний психічний стан молоді, що підкреслює важливість своєчасного розпізнавання ознак тривожності та її корекції.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ

1.1 Організація емпіричного дослідження: процедура та етапи

Мета емпіричного дослідження полягає у виявленні психологічних особливостей емоційного інтелекту студентів із різним рівнем тривожності шляхом аналізу взаємозв'язку даних феноменів. Дослідження також передбачає встановлення зв'язку між емпатією, окремими компонентами емоційного інтелекту та рівнем тривожності у студентської молоді.

Одним із важливих завдань є перевірка ефективності програми психологічного тренінгу, спрямованої на розвиток емоційного інтелекту. Передбачається, що після участі у тренінговій програмі досліджувані експериментальної групи демонструватимуть зниження рівня тривожності, порівняно з контрольною групою.

Вибірку нашого дослідження склали 60 студентів спеціальності 071 «Облік і оподаткування» Відокремленого структурного підрозділу «Тульчинський коледж ветеринарної медицини Білоцерківського національного аграрного університету».

Етапи експериментального дослідження були наступні:

- На першому етапі дослідження було визначено контингент досліджуваних – студенти Відокремленого структурного підрозділу «Тульчинський фаховий коледж ветеринарної медицини Білоцерківського національного аграрного університету». Також були окреслені діагностичні критерії, виявлено основні фактори впливу та відповідно до них підібрано адекватний психодіагностичний інструментарій;

- На другому етапі безпосередньо проведено емпіричне дослідження із застосуванням психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення рівня емоційного інтелекту, тривожності та емпатійного потенціалу. Крім того, учасники дослідження пройшли міні-анкетування, розроблене на основі авторських запитань. Це опитування було орієнтоване на виявлення можливого впливу окремих демографічних та психологічних чинників на розвиток емоційного інтелекту;
- На третьому етапі було проведено аналіз та інтерпретацію отриманих результатів дослідження, на основі яких нами розроблено тренінгову програму розвитку емоційного інтелекту у студентської молоді;
- На четвертому етапі вибірку поділено на дві групи – експериментальну та контрольну, по 30 осіб у кожній. Учасникам експериментальної групи було проведено розроблену тренінгову програму, спрямовану на розвиток емоційного інтелекту та зниження рівня тривожності у студентів;
- На п'ятому етапі було проведено повторне тестування учасників експериментальної та контрольної груп з метою перевірки ефективності тренінгової програми. Порівняльний аналіз результатів ре-тестування контрольної та експериментальної груп дозволив оцінити вплив психологічного тренінгу на рівень емоційного інтелекту та тривожності досліджуваних.

Під час проведення експерименту було забезпечено виконання основних базових принципів:

1. Принцип наукової обґрунтованості. Усі етапи експериментального дослідження ґрунтуються на сучасних наукових підходах, концепціях та теоріях, що стосуються емоційного інтелекту та тривожності. Використання валідних і надійних психодіагностичних методик забезпечує об'єктивність отриманих результатів та підвищує достовірність висновків.

2. Принцип етичності та конфіденційності. Дослідження проводилось з дотриманням етичних норм, що включає обов'язкове отримання інформованої згоди від учасників. Усі отримані дані є конфіденційними, оброблялись та подались в узагальненому вигляді. Учасників заздалегідь ознайомлювали з метою та завданнями дослідження в загальних рисах, щоб уникнути можливого викривлення результатів.
3. Принцип добровільної участі. Участь у дослідженні є добровільною. Кожен студент мав право відмовитися від участі на будь-якому етапі експерименту без жодних негативних наслідків для себе.
4. Принцип комплексності. Для забезпечення повноти та глибини аналізу використовуються різноманітні методи дослідження, що дозволяють оцінити як загальний рівень емоційного інтелекту, так і рівень тривожності. Комплексний підхід сприяє підвищенню валідності отриманих результатів.
5. Принцип об'єктивності та точності вимірювань. Дослідження базується на стандартизованих методиках, що дозволяють об'єктивно вимірювати показники емоційного інтелекту та тривожності. Це забезпечує можливість точного аналізу взаємозв'язку між цими психічними характеристиками, мінімізуючи суб'єктивні похибки.

За способом формування умов проведення дослідження було обрано штучний експеримент (опитування та анкетування за допомогою гугл-форми), який дає змогу цілеспрямовано моделювати дослідницьку ситуацію.

Таким чином, емпіричне дослідження спрямоване на вивчення взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та тривожністю у студентів, з метою виявлення психологічних особливостей цих феноменів та впливу емпатії як проміжного чинника.

Поетапна реалізація дослідження дає змогу не лише проаналізувати вихідні показники, а й перевірити ефективність тренінгової програми, яка розроблена для розвитку емоційного інтелекту та зниження тривожності.

Дотримання етичних норм, наукових принципів і використання валідних методик забезпечують об'єктивність і достовірність результатів дослідження.

1.2 Опис методів дослідження

Для вирішення поставлених завдань був використаний комплекс взаємодоповнюючих методів, відповідних предмету дослідження:

- 1) теоретичні: теоретичний аналіз, синтез, порівняння та систематизація психологічної літератури з досліджуваної теми;
- 2) емпіричні: опитування та анкетування;
- 3) математико-статистичні методи: методи математичної обробки – якісний та кількісний аналіз (первинна та вторинна обробка – аналіз середніх значень і інших мір центральної тенденції, кореляційний аналіз – коефіцієнт кореляції Пірсона та метод статистичної перевірки гіпотези – t-критерій Стьюдента для парних вибірок).

Коефіцієнт кореляції Пірсона – це міра сили та напрямку лінійного зв'язку між двома змінними. Цей коефіцієнт застосовують для аналізу залежності між змінними, які виміряні на одній вибірці за шкалою інтервалів або рівних відношень. Розподіл даних повинен відповідати умовам нормального розподілу.

t-критерій Стьюдента для парних вибірок – це статистичний критерій, який використовується для порівняння середніх значень двох парних (пов'язаних) вибірок, щоб визначити, чи є між ними статистично значуща різниця.

Використання t-критерію Стьюдента при статистичній обробці результатів дослідження потребує дотримання двох основних передумов: по-перше, дані повинні мати нормальний розподіл, по-друге, дисперсії генеральних сукупностей, що порівнюються, мають бути рівними. За відсутності цих умов застосування t-критерію є статистично некоректним. Цей критерій широко

використовується для порівняння як великих та середніх вибірок (з обсягом понад 30 досліджуваних) [37].

Для обробки емпіричних даних використовувалася гугл-форма та комп'ютерна програма Excel Office 365.

Для перевірки нашої гіпотези було використано наступний психодіагностичний інструментарій: авторська анкета дослідження емоційного інтелекту (додаток А), тест Н. Холла на емоційний інтелект (додаток Б), шкала емоційного відгуку А. Меграбяна і Н. Епштейна (додаток В) та шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (додаток Г).

Авторська анкета

Анкета містить 10 запитань та розроблена для всебічного дослідження рівня емоційного інтелекту учасників, а також для аналізу впливу соціальних та психологічних чинників на його становлення та вираження. Анкета базується на попередньо проведеному теоретичному дослідженні у галузі емоційного інтелекту, враховуючи основні концепції та теорії щодо його складових.

Анкетування націлене на вивчення таких ключових аспектів:

- демографічні дані (вік, стать), які дають можливість визначити можливі взаємозв'язки у залежності від віку або статі;
- ступінь розуміння власних емоцій, тобто здатність розпізнавати та тлумачити власні емоційні переживання;
- емпатія, або вміння «відчувати» емоції інших людей (є суттєвим компонентом соціальної взаємодії);
- емоційна регуляція, або здатність контролювати власні емоції в екстремальних ситуаціях (питання про вплив емоцій на прийняття рішень);
- фактори дитячого виховання та досвіду (чи було дозволено виражати емоції у дитинстві);
- поточне ставлення до вираження емоцій (дає змогу оцінити рівень внутрішньої свободи, емоційної компетентності та зрілості).

Формат питань комбінований – анкета містить як закриті питання з варіантами відповідей, так і відкриті, де респонденти можуть надати свою відповідь, якщо запропоновані варіанти їм не підходять. Такий підхід дозволяє отримати як кількісні, так і якісні дані для поглибленого аналізу.

Анкетування є анонімним та конфіденційним, що забезпечує безпечне середовище для максимально щирого самовираження.

Тест емоційного інтелекту Н. Холла

Дана методика є психодіагностичним інструментом, який спрямований на вивчення рівня емоційного інтелекту особистості. Вона дозволяє комплексно оцінити здатність людини розпізнавати, інтерпретувати та ефективно регулювати власні та чужі емоційні стани, що є ключовими компонентами емоційної компетентності.

Методика не лише виявляє поточний рівень розвитку емоційного інтелекту, але й надає можливість визначити сильні та слабкі сторони емоційної сфери особистості, що робить її особливо цінною для використання в психологічному консультуванні.

Тест складається з 30 тверджень, які оцінюються респондентами за шкалою ступеня згоди чи незгоди. Всі твердження згруповані за п'ятьма шкалами, кожна з яких відповідає окремому аспекту емоційного інтелекту:

Шкала 1 – «Емоційна обізнаність». Оцінює знання про емоції та емоційні стани, а також здатність усвідомлювати і розуміти власні емоційні реакції. Високі результати по даній шкалі свідчать про добре розвинене емоційне самопізнання, що є фундаментом для свідомого управління емоційною сферою.

Шкала 2 – «Управління своїми емоціями». Визначає рівень емоційного самоконтролю, особливо в ситуаціях стресу, напруження або конфлікту. Високий бал вказує на здатність стримувати імпульсивні реакції, зберігати внутрішню рівновагу та діяти обдуманно.

Шкала 3 – «Самотивація». Оцінює здатність використовувати власні емоції як ресурс для досягнення цілей, підтримки внутрішньої мотивації та наполегливості. Високий показник говорить про орієнтацію на досягнення, оптимістичне ставлення до труднощів і вміння зосереджуватись попри емоційні перешкоди.

Шкала 4 – «Емпатія». Визначає рівень чутливості до емоцій інших людей, уміння співпереживати, виявляти емоційну підтримку та будувати довірливі міжособистісні стосунки. Високі бали свідчать про глибоке емпатичне розуміння та здатність встановлювати ефективну комунікацію в особистих і професійних взаєминах.

Шкала 5 – «Розпізнавання емоцій інших людей». Охоплює здатність ідентифікувати емоції інших осіб, розуміти їхню причину і навіть впливати на емоційний стан співрозмовника [8].

Обробка результатів тесту відбувається шляхом визначення парціальних (окремих) та інтегративного (загального) рівнів емоційного інтелекту. Загальний показник розраховується як сума балів, отриманих за всіма шкалами тесту (див. додаток Б) [9].

Шкала емоційного відгуку А. Меграбяна і Н. Епштейна

Методика була розроблена А. Меграбяном, американським психологом, і згодом модифікована Н. Епштейном. Методика призначена для вимірювання загального рівня емоційної емпатії – здатності особистості до емоційного відгуку на почуття інших людей.

Опитувальник містить 25 тверджень, які охоплюють різні ситуації міжособистісного спілкування, що можуть викликати емоційний відгук. Пункти поділяються на прямі й зворотні. Респондент має відповісти на кожне твердження одним із чотирьох варіантів відповідей. Кожна відповідь має певну кількість балів (від 1 до 4), які визначаються згідно з бланком підрахунку результатів (додаток В). Потім обчислюється сумарний бал [26].

1. Високий рівень емпатії відповідає добре розвиненій здатності до співпереживання. Вони тонко відчують емоційні стани інших, здатні емоційно реагувати на чужі переживання, що проявляється у фізіологічних реакціях (наприклад, пришвидшене серцебиття, пітливість).

Типові риси:

- Часті сльози, емоційна відкритість;
- Альтруїзм у поведінці, готовність допомагати;
- Висока моральна чутливість і орієнтація на етичні цінності;
- Позитивне ставлення до людей, підтримка теплих взаємин;
- Низький рівень агресії, схильність до прощення;
- Мали батьків, які проявляли емоційну підтримку в дитинстві.

Можливі труднощі: гіпертрофований рівень емпатії іноді призводить до надмірної емоційної залежності, вразливості і навіть до психосоматичних розладів, якщо не врівноважити емоційну чутливість раціональним аналізом ситуацій.

2. Середній (нормальний) рівень емпатії є оптимальним. Особистість вміє співпереживати іншим, але не дозволяє емоціям повністю керувати своєю поведінкою. Відчуття інших враховуються, однак рішення приймаються раціонально.

Типові риси:

- Здатність до емоційної підтримки, не втрачаючи самоконтролю;
- Добре розвинений емоційний інтелект;
- У спілкуванні орієнтуються більше на вчинки, ніж на інтуїтивні емоційні враження;

- Іноді не вміють прогнозувати розвиток стосунків або емоційну реакцію інших;
 - Мають збалансовану комунікацію, без надмірної відкритості чи закритості.
3. Низький рівень емпатії вказує на знижену здатність до емоційного відгуку. Люди з цим показником зазвичай орієнтовані на логіку та раціональне мислення, часто не розуміють емоційних потреб оточення.

Типові риси:

- Відчувають труднощі у встановленні контактів з іншими;
- Почуваються незатишно в колективі, перевагу надають індивідуальній роботі;
- Часто не розпізнають емоції в поведінці оточуючих;
- Не проявляють великої емоційної участі, оцінюють людей через призму розуму й ефективності, а не чуйності;
- Орієнтовані на результат, а не на процес емоційної взаємодії.

Дуже низький рівень може бути ознакою не лише емпатичної холодності, а й витіснення емоцій. У таких випадках особа свідомо або несвідомо пригнічує свої переживання, щоб не виглядати емоційно вразливою або щоб відповідати певному соціальному образу [32].

Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна

Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) має таку назву, тому що була розроблена американським психологом Ч. Спілбергером у 1970 році та згодом адаптована для використання Ю. Ханіним. Вона широко застосовується в психологічній практиці для оцінки як актуального емоційного стану, так і особистісних рис, пов'язаних із тривожністю.

Методика є цінним інструментом як для індивідуальної діагностики, так і для дослідницьких цілей, особливо в контексті вивчення стресових реакцій та емоційної стабільності особистості [48].

Методика містить дві шкали, кожна з яких складається з окремого блоку тверджень:

- Шкала ситуативної (реактивної) тривожності – «РТ» (1-20 запитання) вимірює, як респондент почувається в даний момент часу. Ця шкала дозволяє виявити поточний рівень емоційної напруги, тривоги або збудження, які можуть бути викликані певною ситуацією або зовнішніми обставинами.
- Шкала особистісної тривожності – «ОТ» (21-40 запитання) фіксує загальну схильність людини до тривожних переживань у повсякденному житті. Вона відображає глибші особистісні якості та дозволяє судити про загальний фон емоційного сприйняття світу. Вимірювання тривожності як особистісної властивості є важливим, адже вона напряму впливає на поведінку та емоційний стан людини.

Порівняльний аналіз результатів за двома шкалами дозволяє зробити висновки щодо того, наскільки інтенсивно людина реагує на конкретні ситуації, а також оцінити глибинний, особистісний рівень тривожності. Це є надзвичайно важливим у процесі психологічного консультування, психокорекційної роботи або у психодіагностиці стану індивіда в умовах стресу.

Вимірювання тривожності як особистісної властивості має велике значення, адже вона напряму впливає на поведінку людини.

Отримані відповіді на запитання переводяться у числові бали за ключем (додаток Г). Далі підраховуються показники ОТ та РТ за формулами:

$$ОТ = \sum_1 - \sum_2 + 35, \quad (2.1)$$

де $\sum_1$ – сума отриманих балів за пунктами 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40,

$\sum_2$ – сума решти цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

$$PT = \sum_1 - \sum_2 + 35, \quad (2.2)$$

де $\sum_1$ – сума отриманих балів за пунктами шкали 3, 5, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18,

$\sum_2$ – сума решти закреслених цифр (пункти 1, 2, 4, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

Рівні вираженості тривожності:

- Низький рівень тривожності вказує на емоційну стабільність, здатність до самоконтролю навіть у складних ситуаціях, врівноваженість та спокій. Особи з таким рівнем тривожності, як правило, адекватно реагують на труднощі, не втрачають продуктивності під тиском і мають високий рівень стресостійкості. Варто також враховувати, що дуже низькі показники тривожності іноді є не свідченням емоційної стабільності, а наслідком витіснення тривожних переживань.
- Середній рівень тривожності свідчить про наявність помірної емоційної реактивності, яка може проявлятися в залежності від ситуації. Це є типовим для більшості людей і не є ознакою емоційної дисфункції. У таких випадках тривожність виконує адаптивну функцію, мобілізуючи ресурси особистості в разі потреби.
- Високий рівень тривожності є свідченням того, що особа схильна сприймати багато ситуацій як загрозливі, навіть якщо вони не є такими об'єктивно. Такий рівень тривожності може бути пов'язаний із внутрішньою напруженістю, дратівливістю, труднощами в концентрації уваги, зниженням працездатності

та підвищеним ризиком виникнення психосоматичних симптомів або емоційного вигорання. У таких випадках важливо зменшити суб'єктивну значущість подібних ситуацій, змістити увагу з результату на сам процес діяльності, розвивати впевненість у своїх силах і можливостях [5].

Отже, для реалізації поставлених цілей дослідження було використано комплекс методів, які охоплюють теоретичний аналіз, психодіагностику та математико-статистичну обробку даних.

За допомогою використання ретельно підбраного психодіагностичного інструментарію під час проведення дослідження буде забезпечено достовірність, валідність та глибину отриманих результатів. Обрані методики дозволяють комплексно оцінити взаємозв'язок між емоційним інтелектом, емпатією та рівнем тривожності.

Висновок до розділу 2

Для вивчення психологічних особливостей емоційного інтелекту студентів з різним рівнем тривожності було проведено наукове дослідження, яке включало 6 етапів спрямованих на визначення вибірки, підбір психодіагностичного інструментарію, проведення первинного діагностування, впровадження тренінгової програми для експериментальної групи та ре-тестування.

Одним із основних завдань нашого дослідження є перевірка гіпотези про те, що розвиток емоційного інтелекту за допомогою психологічного тренінгу сприятиме зниженню рівня тривожності у студентів. У зв'язку з цим емпірична частина дослідження включає оцінку ефективності розробленої тренінгової програми, спрямованої на розвиток компонентів емоційного інтелекту. Передбачається, що після проходження тренінгу учасники експериментальної групи продемонструють істотно нижчий рівень тривожності та вищі показники емоційного інтелекту й емоційного відгуку порівняно з контрольною групою.

Вибірка дослідження складалась із 60 студентів (24 хлопця і 36 дівчат) Відокремленого структурного підрозділу «Тульчинський фаховий коледж ветеринарної медицини Білоцерківського національного аграрного університету», віком від 14 до 25 років.

Під час реалізації дослідження дотримано основних методологічних принципів: наукової обґрунтованості, добровільності участі, етичності, конфіденційності, комплексності та об'єктивності.

Для збору даних використано низку валідних психодіагностичних методик: тест на емоційний інтелект Н. Холла, шкалу тривожності Спілбергера-Ханіна, шкалу емоційного відгуку А. Меграбяна і Н. Епштейна, а також розроблену авторську анкету на дослідження емоційного інтелекту.

Математико-статистична обробка результатів включала описову статистику (розрахунок середніх значень, подання відсоткових співвідношень), розрахунок коефіцієнтів кореляції Пірсона та застосування t-критерію Стьюдента для перевірки робочої гіпотези дослідження.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ

3.1 Аналіз результатів дослідження

Розглянемо результати, отримані за розробленою нами анкетною для дослідження емоційного інтелекту, зокрема відповіді на перше запитання, спрямоване на виявлення труднощів у розумінні власних емоцій (рис. 3.1).



Рис. 3.1 – Відповіді респондентів на 4 запитання авторського анкетування

Встановлено, що переважна більшість респондентів – 65% (39 осіб) не відчувають подібних труднощів. Це свідчить про достатній рівень розвитку емоційного інтелекту в цієї групи, зокрема про наявність сформованих навичок самоспостереження та базових знань у сфері емоційної саморегуляції.

Водночас 27% опитаних (16 осіб) вказали на наявність певних труднощів у розпізнаванні власних емоційних станів, що може свідчити про потребу у подальшому розвитку емоційної компетентності. Ще 8% респондентів (5 осіб)

демонструють виражені труднощі в цьому аспекті, що вказує на актуальність формування навичок саморефлексії та цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту в цієї категорії учасників дослідження.

За результатами дослідження за наступним запитанням анкети (рис. 3.2), яке стосується вміння розпізнавати емоційні стани інших людей 41% респондентів зазначили, що з легкістю ідентифікують емоції оточуючих. Це свідчить про достатні знання зі сфери емоцій та достатньо високий рівень розвитку емоційного інтелекту, зокрема його складової – ідентифікація емоцій інших людей. Разом із тим, 37 % учасників опитування вказали на певні труднощі у цьому процесі, що може свідчити про недостатню сформованість навичок соціального сприйняття та емпатії. Ще 22% респондентів продемонстрували виражені труднощі у зчитуванні емоцій інших людей. Це вказує на потребу в цілеспрямованому розвитку відповідних емоційно-комунікативних компетентностей, що є важливим аспектом загального рівня емоційного інтелекту.



Рис. 3.2 – Відповіді респондентів на 5 запитання авторської анкети

Результати відповідей на шосте запитання авторської анкети (рис. 3.3), яке стосується самоконтролю емоцій в стресових ситуаціях, свідчать про певну варіативність його рівня серед респондентів. Зокрема, найбільша частка опитаних – 37% (22 особи) продемонстрували високий рівень емоційної

саморегуляції, що вказує на сформованість самоконтролю та потенційно високий рівень стресостійкості. Водночас 25% учасників (15 осіб) повідомили про значні труднощі з контролем власних емоцій, особливо в екстрених або неочікуваних ситуаціях. У цьому випадку респонденти схильні до імпульсивних реакцій, паніки чи проявів страху, що свідчить про недостатній рівень емоційної стійкості.

Ще 23% опитаних (14 осіб) зазначили, що здатність контролювати емоції залежить від конкретного контексту або характеру ситуації. Аналогічну позицію зайняли 15% респондентів (9 осіб), які також вагалися з відповіддю, що вказує на ситуативну змінність реакції. Така варіативність відповідей свідчить про потребу у розвитку навичок саморефлексії, емоційної стійкості та конструктивного подолання стресових станів.



Рис.3.3 – Відповіді респондентів на 6 запитання авторської анкети

Наступне запитання (рис. 3.4) спрямоване на дослідження впливу емоцій на процес прийняття рішень. Так, на прийняття рішень 62% досліджуваних (37 осіб) емоції мають значний вплив. Це може свідчити про недостатній рівень емоційної регуляції у складних або емоційно насичених ситуаціях, а також про високу ступінь емоційної включеності у процеси мислення та поведінки. 25% досліджуваних (15 осіб) вміють контролювати власні емоції, щоб вони жодним

чином не впливали на прийняття рішень, що свідчить про сформовані навички саморегуляції та здатність до прийняття рішень на основі раціонального аналізу.

Ще 13% респондентів (8 осіб) вказали, що емоційний вплив на прийняття рішень для них залежить від конкретної ситуації, що може свідчити про ситуативну гнучкість або, навпаки, нестабільність механізмів емоційного контролю.



Рис. 3.4 – Відповіді досліджуваних на 7 запитання авторської анкети

Восьме запитання анкети було спрямоване на встановлення особливостей емоційного реагування респондентів на складні емоційні стани інших осіб (рівень емпатії).

За результатами дослідження (рис. 3.5) встановлено, що переважна більшість респондентів (60 %, 36 осіб) демонструють високий рівень емпатії. Ці учасники зазначили, що зазвичай намагаються уважно вислухати, підтримати та, за можливості, надати допомогу особам, які перебувають у негативному емоційному стані, що свідчить про сформовану здатність до емоційного співпереживання та соціальної підтримки.

20% опитаних (16 осіб) виявляють помірний рівень емпатійного реагування. Вони повідомили, що здатні співчувати, проте не виявляють активної участі у допомозі або підтримці іншої особи. Дана позиція може бути зумовлена

як особистісними установками, так і певними соціально-психологічними бар'єрами.

10% респондентів (6 осіб) відзначили, що подібні ситуації викликають у них дискомфорт, у зв'язку з чим вони схильні уникати емоційного контакту з людиною, яка переживає стрес чи негативні емоції. Цей варіант відповіді свідчить про знижений рівень толерантності до негативного емоційного стану інших людей.

Також варто відзначити, 3 особи (5%) заявили, що не звертають уваги на емоційний стан інших, тобто виявляють байдужість або низький рівень емпатії; та ще 3 респонденти (5%) повідомили, що в ситуаціях, коли бачать емоційні страждання інших, самі починають відчувати пригніченість або емоційний дискомфорт. Це може свідчити про підвищену емоційну вразливість, надмірну ідентифікацію, що не завжди супроводжується готовністю до надання допомоги.

Як ви зазвичай реагуєте, коли бачите, що інша людина засмучена або перебуває у складному емоційному стані?



Рис. 3.5 – Результати відповідей на 8 запитання

У межах анкетування було запропоновано відповісти на запитання, чи дозволялося досліджуваним виявляти власні емоції в дитячому віці. За отриманими результатами (рис. 3.6) 63% опитаних (38 осіб), більшість яких є хлопці, зазначили, що в дитинстві їм не дозволяли вільно виражати емоції. Це може свідчити про наявність емоційних обмежень та гендерних стереотипів у

сімейному вихованні, що потенційно впливає на формування стриманості, труднощів у вираженні емоцій у дорослому житті.

Ще 30% респондентів (18 осіб) повідомили, що мали змогу відкрито проявляти свої емоції в дитячому віці. Такий досвід, як правило, сприяє кращому емоційному самовираженню, формуванню здорової самооцінки та емпатійних здібностей.

Інші 7% учасників дослідження (4 особи) вказали, що можливість вираження емоцій залежала від ситуації, тобто не була стабільною чи послідовною. Це може свідчити про непослідовність у стилі емоційного виховання, що також може впливати на розвиток емоційної регуляції.

Чи дозволяли вам у дитинстві проявляти ваші емоції (плакати, кричати, голосно сміятись)?

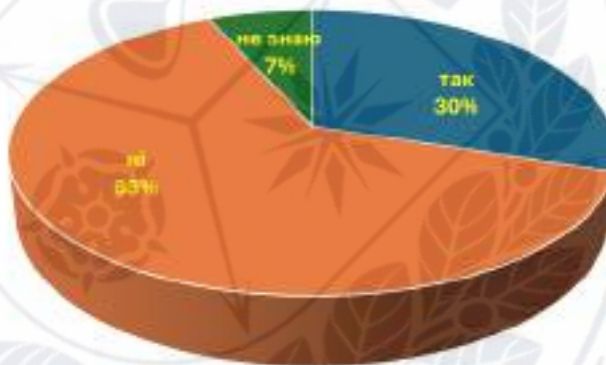


Рис. 3.6 – Результати відповідей на 9-те запитання

Наступне запитання анкети було спрямоване на з'ясування рівня відкритості респондентів до прояву власних емоцій у дорослому віці. Було отримано такі результати (рис. 3.7):

- 46% опитаних (28 осіб) зазначили, що відкрито проживають власні емоції, не соромляться їх проявляти та вважають емоційність важливою частиною особистості. Більшість цієї групи становлять ті, кому в дитинстві дозволялося вільно виражати емоції. Також переважають серед них дівчата, що може бути зумовлено меншим соціальним тиском щодо емоцій (наприклад, стереотипи

по типу «плачеш, як та дівчинка» більше стосуються хлопців, що змушує їх уникати емоційного самовираження);

- 32% респондентів (19 осіб) вказали, що часто придушують власні емоції, що у свою чергу може свідчити про сформовану установку на емоційну стриманість чи як результат виховання;
- 22% (13 осіб) зазначили, що їхнє емоційне самовираження залежить від конкретної ситуації. Це може бути проявом адаптивного емоційного реагування, проте також може вказувати на нестабільність або невизначеність у власних емоційних стратегіях.

Чи дозволяєте ви зараз собі проявляти емоції?



Рис. 3.7 – Результати відповідей на 10 запитання

Розглянемо результати дослідження рівня емоційного інтелекту за методикою Н. Холла (рис. 3.8). Згідно з отриманими даними, переважна більшість респондентів (61%, 37 осіб) продемонстрували високий рівень емоційного інтелекту, що вказує на здатність ефективно усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоції, а також вибудовувати конструктивну взаємодію з оточенням. Це може позитивно впливати як на навчальну діяльність, так і на міжособистісні стосунки студентів. Середній рівень емоційного інтелекту виявлено у 22% опитаних (13 осіб), тоді як низький рівень зафіксовано у 17% (10 осіб). Такий розподіл акцентує увагу на необхідності подальшого розвитку цього важливого психологічного ресурсу.

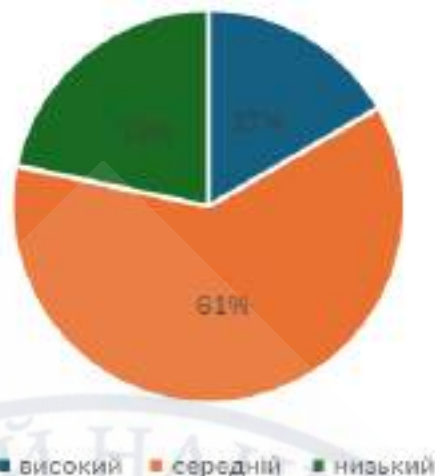


Рис. 3.8 – Інтегральний рівень емоційного інтелекту за методикою Н.

Холла

Розглянемо також результати дослідження цієї ж методики (див. рис. 3.9) за п'ятьма шкалами (парціальним рівнем емоційного інтелекту). Аналіз діаграми свідчить про те, що переважна більшість студентів продемонстрували середній рівень сформованості емоційного інтелекту за всіма шкалами: емоційна обізнаність – 62% (37 осіб), управління емоціями – 45% (27 осіб), самомотивація – 53% (32 особи), емпатія – 50% (30 осіб), розуміння емоцій інших людей – 40% (20 осіб).

Також варто відзначити, що значна частка студентів за шкалою «управління власними емоціями» виявила низький рівень розвитку даного компонента емоційного інтелекту (38%, 23 особи). Такий результат може свідчити про труднощі у саморегуляції, контролі емоційних реакцій, справлянні зі стресовими ситуаціями, що може негативно позначатися як на навчальній, так і на міжособистісній діяльності студентів. Отже, постає актуальна потреба у впровадженні цілеспрямованих заходів, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту, зокрема, доцільним є застосування тренінгової форми роботи.

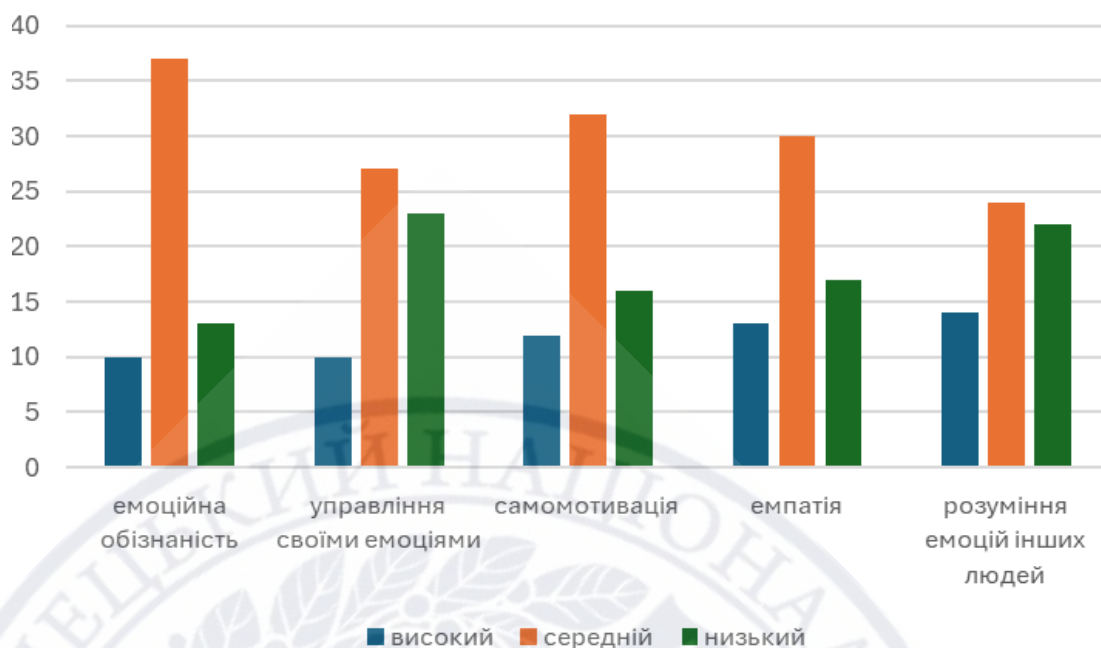


Рис. 3.9 – Парціальні рівні емоційного інтелекту за методикою Н. Холла

Далі розглянемо результати дослідження за шкалою емпатії А. Меграбяна та Н. Епштейна (рис. 3.10), яка спрямована на вивчення рівня емоційного відгуку (емпатійності). Отримані дані свідчать про те, що більшість респондентів (58%, 35 осіб) продемонстрували середній рівень емпатії, що є оптимальним і свідчить про збалансовану здатність до емоційного співпереживання, тобто особистість у змозі розуміти та враховувати емоційний стан інших людей, проте не дозволяє емоціям повністю домінувати над поведінкою. Емоційний відгук поєднується з раціональним підходом до прийняття рішень, що забезпечує ефективну та конструктивну міжособистісну взаємодію.

Високий рівень емпатії зафіксовано у 27% опитаних (16 осіб). Особи з даним рівнем емпатії характеризуються емоційною чутливістю, здатністю тонко відчувати переживання інших та емоційно на них реагувати. Вони зазвичай відкриті, доброзичливі, схильні до альтруїзму, орієнтовані на моральні цінності та підтримку теплих міжособистісних стосунків. Така емпатійність часто формується на основі позитивного емоційного досвіду в дитинстві, зокрема завдяки емоційній підтримці з боку батьків.

Низький рівень емпатії виявлено у 15% (9 осіб), що свідчить про певні труднощі у сфері емоційного відгуку, що може перешкоджати ефективній комунікації, зокрема в контексті командної роботи, вирішення конфліктів або побудови довірливих стосунків. У зв'язку з цим доцільним є розроблення й впровадження спеціальних заходів, спрямованих на розвиток емпатійних умінь – тренінгів емоційної чутливості, розвитку емоційного інтелекту, активного слухання тощо.

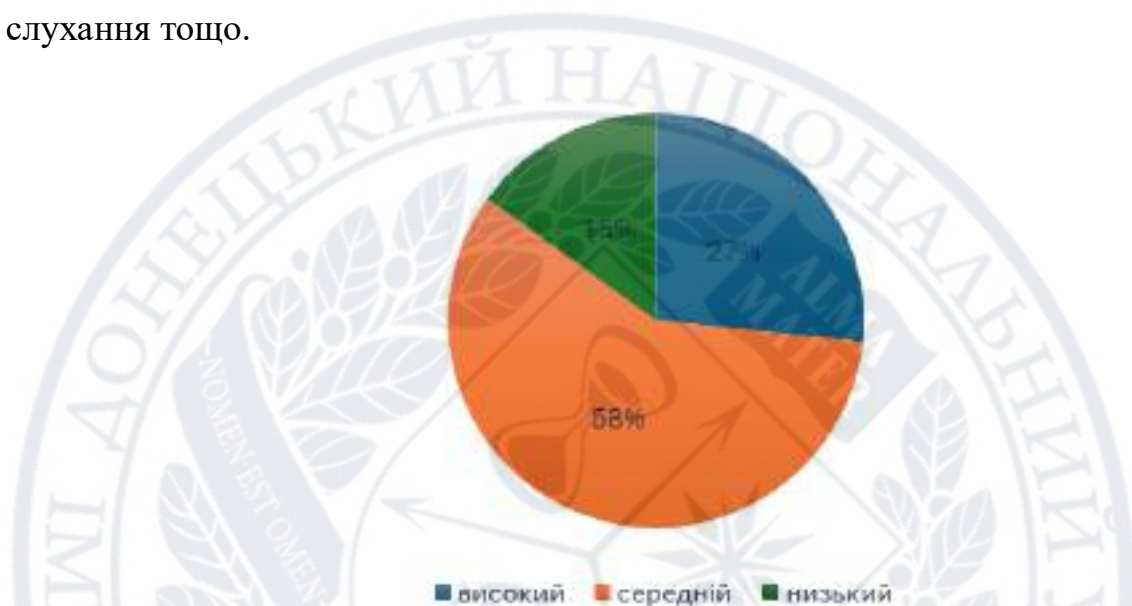


Рис. 3.10 – Результати дослідження за шкалою емоційного відгуку А. Меграбяна та Н. Епштейна

Наступною була проведена шкала тривоги Спілбергера-Ханіна, розглянемо результати за шкалою ситуативної тривожності (рис. 3.11):

- 58% респондентів мають середній рівень ситуативної тривожності, що свідчить про збалансовану емоційну чутливість, за якої тривожні реакції не перешкоджають ефективному виконанню навчальної чи професійної діяльності;
- 27% опитуваних мають високий рівень, це свідчить про підвищену емоційну збудливість та чутливість до стресових ситуацій, що може негативно впливати концентрацію уваги, мотивацію до навчальної діяльності та загальну психологічну стійкість в умовах підвищеного навантаження;

- 15% досліджуваних мають низький рівень ситуативної тривожності, що може свідчити про високу стресостійкість або ж, у деяких випадках, про знижене емоційне реагування на значущі зовнішні подразники, що також потребує подальшого аналізу.

Такий розподіл результатів свідчить про те, що більшість студентів демонструють помірну емоційну реакцію на короткочасні або несподівані стресові фактори, що є характерним для адаптивної поведінки. Також це говорить про те, що емоційний фон досліджуваних знаходиться в оптимальному рівні і тому не заважає повсякденній життєдіяльності та навчальній активності.



Рис. 3.11 – Рівень ситуативної тривоги за шкалою Спілберґера-Ханіна

Далі розглянемо результати дослідження за шкалою особистісної тривожності (рис. 3.12), яка дозволяє визначити індивідуальні особливості емоційного реагування. Згідно з отриманими даними, 51% досліджуваних мають середній рівень особистісної тривожності, що є характерним для осіб, які здатні адекватно реагувати на стресові ситуації без істотних проявів деструктивної емоційності.

Водночас підвищений рівень тривожності у 27% респондентів вказує на наявність тенденції до емоційного напруження, хвилювання, нерідко до нераціонального сприйняття труднощів, що може негативно позначатися на психологічному самопочутті та ефективності навчального процесу.

Низький рівень тривожності виявлено у 22% студентів, що може свідчити як про стійкість до стресу, так і про знижену чутливість до потенційно значущих подій, що також може мати певні негативні наслідки, зокрема в аспекті відповідальності чи мотивації.

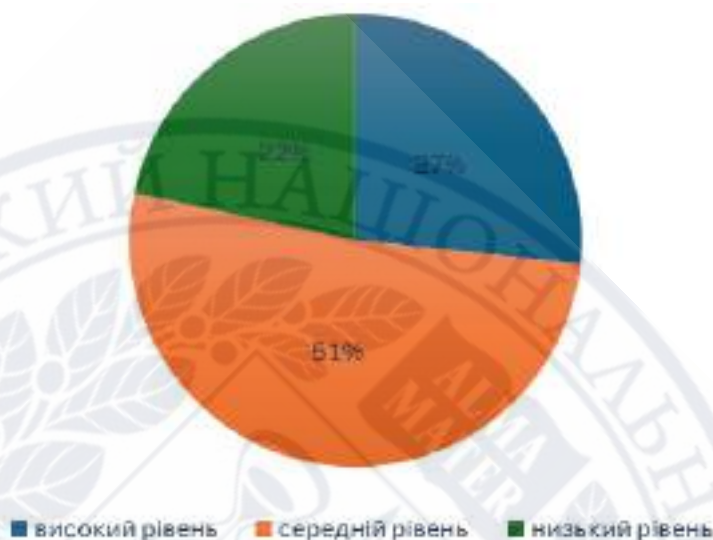


Рис. 3.12 – Рівень особистісної тривоги за шкалою Спілбергера-Ханіна

Наступним етапом емпіричної обробки дослідження є встановлення взаємозв'язку між емоційним інтелектом та тривожністю, емоційним інтелектом та емпатією. Для цього отримані результати дослідження емоційного інтелекту за шкалою Холла, тривожності за шкалою Спілбергера-Ханіна та рівня емпатії за методикою емоційного відгуку А. Меграбяна і Н. Епштейна оброблено у програмі Microsoft Excel 365.

За допомогою описової статистики встановлено, що вибірки розподілені за законом нормального розподілу (мода та медіана майже рівні, стандартне відхилення та дисперсія невеликі, абсцес та асиметрія близькі до 0), це дозволяє для встановлення наявності взаємозв'язку використати коефіцієнт кореляції Пірсона.

За допомогою програми Excel 365 обраховано кореляційний зв'язок між емоційним інтелектом та ситуативною тривожністю, $r_{\text{емп}} = -0.73$. Отже, між ситуативною тривожністю та інтегральним показником емоційного інтелекту

існує обернений сильний зв'язок, що говорить про те, що чим вищий рівень емоційного інтелекту, тим нижчий рівень ситуативної тривожності і навпаки. Таким чином, результати підтверджують важливу регуляторну функцію емоційного інтелекту у переживанні тривожних станів.

Наступним роком було встановлення кореляційного зв'язку між ситуативною тривожністю та шкалами емоційного інтелекту (табл. 3.1).

Табл. 3.1 – Кореляційний зв'язок між шкалами емоційного інтелекту та ситуативною тривожністю

Назва шкали для пошуку кореляційного зв'язку з ситуативною тривожністю	$r_{\text{емп}}$
1) Емоційна обізнаність	-0,39
2) Управління своїми емоціями	-0,51
3) Самомотивація	-0,50
4) Емпатія	-0,50
5) Розпізнавання емоцій інших людей	-0,61

Аналіз отриманих результатів дозволяє встановити, що між ситуативною тривожністю та окремими шкалами емоційного інтелекту, зокрема такими як «емоційна обізнаність», «самотивація» та «емпатія», виявлено середній обернений кореляційний зв'язок (r у межах $-0,1$ – $-0,5$). Це свідчить про те, що у більшості випадків, чим вищий рівень розвитку цих емоційно-пізнавальних і мотиваційних компонентів, тим нижчий рівень ситуативної тривожності. Інакше кажучи, здатність усвідомлювати власні емоції, внутрішньо себе мотивувати та співпереживати іншим дозволяє ефективніше долати стресові ситуації, що у свою чергу, знижує ймовірність виникнення гострих тривожних реакцій у відповідь на зовнішні подразники.

Між ситуативною тривожністю та шкалами «управління власними емоціями» і «розпізнавання емоцій інших людей» виявлено сильний зв'язок (r у межах $-0,5 - -1,0$). Це означає, що особи з високим рівнем навичок емоційної саморегуляції та розумінням емоцій оточення значно менш схильні до ситуативної тривожності. Такий результат є логічно обґрунтованим: здатність контролювати власні емоції та адекватно інтерпретувати емоційні сигнали інших людей зменшує рівень невизначеності, сприяє конструктивній поведінці в складних ситуаціях та, відповідно, знижує рівень тривожності у конкретних обставинах.

Також визначено кореляційний зв'язок між парціальним рівнем емоційного інтелекту за 5 шкалами і особистісною тривожністю, результати подано у табл. 3.2.

Табл. 3.2 – Кореляційний зв'язок між шкалами емоційного інтелекту та особистісною тривожністю

Назва шкали для пошуку кореляційного зв'язку з особистісною тривожністю	r емп
1) Емоційна обізнаність	-0,30
2) Управління своїми емоціями	-0,36
3) Самомотивація	-0,33
4) Емпатія	-0,65
5) Розпізнавання емоцій інших людей	-0,17

Встановлено, що між особистісною тривожністю та шкалою «розпізнавання емоцій інших людей» існує слабкий обернений зв'язок ($r = -0,17$), що свідчить про тенденцію до зниження здатності розуміти емоції інших у осіб із підвищеним рівнем особистісної тривожності, хоча зв'язок не є статистично значущим. І навпаки, особи, які не мають розвиненого уміння розпізнавати емоції інших людей у більшості випадків є схильними до підвищеного рівня тривожності.

Отже, особи із низьким рівнем уміння розпізнавати емоції інших осіб мають підвищену тривожність. І це є логічним, адже низький рівень уміння розпізнавати емоції інших ускладнює соціальну взаємодію та знижує впевненість у міжособистісному спілкуванні.

Натомість між особистісною тривожністю та такими складовими емоційного інтелекту, як «управління власними емоціями» та «самотивація», виявлено середній обернений кореляційний зв'язок (r у межах $-0.1 - -0.5$), що вказує на помірне зниження рівня цих емоційно-регуляторних та вольових навичок у більш тривожних осіб, і навпаки, у менш тривожних осіб спостерігається їх підвищення.

Найбільш вираженим є сильний обернений зв'язок між емпатією та особистісною тривожністю ($r = -0,65$), що свідчить про те, що особи із низьким рівнем особистісної тривожності мають розвинені емпатичні навички.

З метою встановлення взаємозв'язку між рівнем емпатії та тривожності проведено кореляційний аналіз між показниками емоційного відгуку за шкалою А. Меграбяна і Н. Епштейна та рівнем особистісної тривожності за шкалою Спілбергера-Ханіна. Отриманий коефіцієнт кореляції $r = -0,49$, що вказує на наявність середнього оберненого зв'язку, тобто люди з нижчим рівнем тривожності як особистісної риси характеру мають більш розвинену емпатію.

Також нами було обраховано коефіцієнт кореляції Пірсона між емоційним відгуком та ситуативною тривожністю, що становив $-0,53$. Даний результат свідчить про досить сильний обернений зв'язок, що дозволяє зробити висновок про зниження рівня тривожності у конкретних ситуаціях у респондентів з вищим рівнем розвитку емпатії, і навпаки, особи з низьким рівнем емпатії мають вищий рівень ситуативної тривожності. Тобто така особистісна характеристика як емоційне співпереживання іншим людям може виступати захисним фактором для збереження емоційної рівноваги. Це можна пояснити тим, що емпатія є важливим ресурсом емоційного розуміння: люди з високим рівнем емпатії краще

розпізнають і розуміють емоції інших, а отже є менш схильними до хронічної невизначеності в соціальних ситуаціях, яка часто провокує тривожні стани.

Окрім того, розвинена емпатія нерідко поєднується з ефективною емоційною саморегуляцією – здатністю не лише співпереживати, але й керувати власними емоціями, що також сприяє зниженню рівня тривожності.

Отже, за допомогою використання описової статистики, коефіцієнта кореляції Пірсона нами було встановлено, що існує статистично значущий обернений зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та рівнями ситуативної й особистісної тривожності. Зокрема, студенти із розвиненим емоційним інтелектом мають нижчий рівень тривожності, що свідчить про важливу регуляторну функцію емоційної компетентності.

Також встановлено помірний обернений зв'язок між рівнем емпатії й тривожністю, що підкреслює роль емпатії як ресурсу емоційної стійкості. Загалом результати дослідження підтверджують, що розвиток компонентів емоційного інтелекту та емпатійних здібностей може ефективно сприяти зниженню рівня тривожності та загалом підвищенню психологічного благополуччя особистості.

3.2 Програма психологічного тренінгу розвитку емоційного інтелекту у студентів із різним рівнем тривожності

Мета: сприяти формуванню емоційної обізнаності у сфері власних та чужих емоцій, розвитку емпатії, здатності керувати власними емоційними станами, а також удосконаленню вміння ефективно вести діалог у ситуаціях емоційного тиску та маніпуляцій.

Завдання:

1. Створити безпечний та довірливий простір для спільної рефлексії, обміну досвідом і підтримки;

2. Ознайомити учасників із концепцією емоційного інтелекту та його складовими;
3. Розвинути навички самоспостереження, розпізнавання емоцій – власних і чужих;
4. Навчити ефективним прийомам саморегуляції та емпатійного реагування;
5. Навчити ефективно вести діалог у ситуаціях провокацій, маніпуляцій та психологічного тиску.

Очікувані результати:

- учасники тренінгу краще розуміють власні та чужі емоції, а також усвідомлюють значення емоцій у щоденному житті;
- можуть виявляти емпатію в спілкуванні та вміють розпізнавати емоційний стан інших людей;
- засвоїли базові техніки самозаспокоєння та управління емоційними реакціями;
- стимулювання саморефлексії та самопізнання;
- розвинули вміння спілкуватися в ситуаціях маніпуляцій чи агресії;
- створена емоційно безпечна атмосфера у групі, що сприяє довірі та відкритості.

Тривалість програми: 5 тренінгових занять тривалістю по 3 год (із перервою 20 хв на брейк-каву).

Таблиця 3.3 – Структура тренінгової програми

Назва тематичного блоку	Кількість занять	Тривалість
Тематичний блок 1: «Наші емоції. Емоційний інтелект людини»	Заняття 1	3 год.
	Заняття 2	3 год.
	Заняття 3	3 год.

Продовження таблиці 3.3

Тематичний блок 2: «Ефективне управління емоціями»	Заняття 4	3 год.
Тематичний блок 3: «Емпатія як міст до порозуміння»	Заняття 5	3 год.

Зміст тренінгової програми розвитку емоційного інтелекту подано у додатку Н.

Тренінгова програма включає в себе практичні вправи на розвиток емоційного інтелекту, рольові ігри, опрацювання кейсів, моделювання ситуацій і подальший їх розбір, мозковий штурм, інформаційні повідомлення, рефлексивні практики, техніки психоемоційної стабілізації, опрацювання мультфільму, перегляд навчальних відео, релаксацію, перерву на брейк-каву (для відпочинку), шерінг, а також домашні завдання (розпізнавання емоцій за фотокартками, завдання на спостереження за емоційним станом і емоціями людей навколо, перегляд мультфільму про базові емоції та їх функції у житті, виконання дихальної практики за рекомендованим додатком), які є важливою складовою програми.

Домашні завдання допомагають закріпити набуття знання та уміння під час тренінгової роботи, а також забезпечити перенесення навичок із тренінгового простору в повсякденне життя.

Тематичний блок 1: «Наші емоції. Емоційний інтелект людини»

Мета: актуалізувати знання про базові людські емоції, сприяти усвідомленню учасниками власних та чужих емоцій і емоційних станів, їхнього значення у житті, розвиток навичок розпізнавання, прийняття та вираження емоцій.

Завдання:

- Ближче познайомити учасників тренінгу;

- Створити безпечну й довірливу атмосферу тренінгової групи;
- Ознайомити учасників із поняттям емоцій та функціями;
- Сформувати первинне розуміння базових емоцій;
- Ознайомити з позитивними й негативними емоціями;
- Зруйнувати соціальні упередження щодо «негативних» емоцій;
- Розвивати навички самоспостереження, емоційної рефлексії та вираження емоцій;
- Навчити розпізнавати свої почуття під час спілкування з іншими людьми;
- Розвіяти соціальні стереотипи щодо емоцій і їх вираження;
- Розвинути навички розпізнавання емоцій інших людей.

Обладнання та матеріали: обладнання та матеріали: маркерна дошка, маркери, аркуші паперу, листки формату А3, ручки, кольорові олівці, фломастери, фарби, підготовлені картки з емоціями та частинами тіла, фото емоцій для домашнього завдання, відео «що таке емоційний інтелект», підготовлений текст інформаційних повідомлень, клей, ножиці.

Тематичний блок 2: «Ефективне управління емоціями»

Мета: розвинути навички усвідомлення та ефективного управління емоційним станом у різних ситуаціях – як у спокійних, так і в умовах конфлікту чи надзвичайної ситуації.

Завдання:

- Ознайомити учасників з техніками емоційної саморегуляції;
- Навчити знижувати інтенсивність негативних емоцій;
- Розвивати вміння протидіяти деструктивній критиці та тиску;
- Розвивати здатність підтримувати інших у складному емоційному стані;
- Сприяти усвідомленому ставленню до власних реакцій та відчуттів;

- Створити безпечний простір для відпрацювання навичок управління емоціями через практичні вправи.

Обладнання та матеріали: дошка, маркери, роздруковані картки з емоціями (для обговорення домашнього завдання), листи паперу, ручки та спокійна музика (для стабілізаційних вправ), білий папір розміром А3; старі газети і журнали з ілюстраціями; клей, ножиці.

Тематичний блок 3: «Емпатія як міст до порозуміння»

Мета: формування емпатійного ставлення до інших, розвиток уміння розпізнавати та виражати емоції, покращення навичок ефективного спілкування та взаєморозуміння.

Завдання:

- Тренувати навички активного слухання та емпатійного реагування;
- Формувати саморефлексію через досвід власних емоцій;
- Розвивати здатність ідентифікувати емоційний стан іншої людини;
- Відпрацювати навички відображення емоцій партнера;
- Навчитися вербально правильно передавати свій емоційний стан.

Обладнання та матеріали: аркуші паперу, олівці, ручки, дошка та маркери.

Таким чином, розроблена нами тренінгова програма спрямована на розвиток ключових компонентів емоційного інтелекту: базових знань зі сфери емоцій (емоційної обізнаності), емоційної саморегуляції, емпатії та навичок конструктивного спілкування. Її структура поєднує теоретичну складову з практичними вправами, що сприяє глибокому засвоєнню матеріалу. Включення в тренінгову програму домашніх завдань забезпечить краще засвоєння матеріалу та перенесення здобутих знань у повсякденне життя. Очікується, що участь у тренінгу позитивно вплине на зниження рівня тривожності та підвищення емоційної компетентності студентів.

3.3 Аналіз ефективності тренінгової програми

Після проведення первинного тестування вибірку було поділено дві групи – експериментальну та контрольну, по 30 осіб у кожній. Далі проведено тренінгову програму (здійснено експериментальний вплив) з учасниками експериментальної групи, після чого обидві групи пройшли ре-тестування. Такий підхід дозволяє встановити, чи є зміни в показниках статистично значущими, а не випадковими коливаннями.

Для оцінювання ефективності експериментального впливу проведено порівняльний аналіз рівнів розвитку загального емоційного інтелекту та за 5 шкалами до та після експерименту (табл. 3.4).

Таблиця 3.4 – Порівняльний аналіз результатів експериментальної групи дослідження до та після експериментального впливу за методикою Холла

Назва шкали	До експериментального впливу			Після експериментального впливу		
	Низьк. рівень	Середній рівень	Високий рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Інтегральний рівень емоц.інтелекту	20%	60%	20%	23%	64%	13%
Емоційна обізнаність	27%	50%	23%	20%	50%	30%
Управління своїми емоціями	33%	47%	20%	20%	60%	20%
Самотивація	23%	54%	23%	33%	40%	27%
Емпатія	27%	43%	30%	27%	40%	33%

Продовження таблиці 3.4

Розпізнавання емоцій інших людей	23%	40%	37%	33%	30%	37%
----------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Провівши порівняльний аналіз отриманих результатів експериментальної групи до та після експерименту, встановлено підвищення рівня емоційної обізнаності: частка осіб із високим рівнем зросла з 23% до 30%, а з низьким рівнем – зменшилася з 27% до 20%.

Подібна позитивна динаміка відзначається і по шкалі «управління своїми емоціями»: кількість учасників із низьким рівнем зменшилася з 33% до 20%, а із середнім – зросла до 60%.

Рівень емпатії респондентів також підвищився: частка осіб із високими показниками зросла з 30% до 33%. Водночас із встановленими змінами інтегральний рівень емоційного інтелекту залишився відносно стабільним.

Далі розглянемо результати контрольної групи досліджуваних за первинним та ре-тестуванням за методикою Холла (табл. 3.5).

Таблиця 3.5 – Порівняльний аналіз результатів контрольної групи дослідження первинного та вторинного дослідження за методикою Холла

Назва шкали	Первинне тестування			Ре-тестування		
	Низьк. рівень	Середній рівень	Високий рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Інтегральний рівень емоц.інтелекту	23%	60%	17%	30%	63%	7%
Емоційна обізнаність	8%	84%	8%	13%	67%	20%

Продовження таблиці 3.5

Управління своїми емоціями	47%	43%	10%	40%	50%	10%
Самотивація	30%	53%	17%	33%	43%	23%
Емпатія	30%	53%	17%	27%	56%	17%
Розпізнавання емоцій інших людей	33%	50%	17%	33%	47%	20%

За поданими даними дослідження не виявлено значних коливань рівня емоційного інтелекту (частка досліджуваних із низьким рівнем зростає з 23% до 30%, із середнім – з 60% до 63%, а з високим навпаки зменшилася з 17% до 7%).

За шкалою емоційної обізнаності зафіксовано незначне зростання частки респондентів із низьким рівнем (з 8% до 13%) та високим (з 8% до 20%), але при зменшенні середнього рівня (з 84% до 67%). Шкала «управління власними емоціями» характеризується зниженням частки респондентів із низьким рівнем (з 47% до 40%) і зростанням середнього (з 43% до 50%), тоді як високий рівень залишився константним (10%). Такі незначні коливання свідчать про індивідуальні особливості респондентів ситуативного характеру усвідомлення власних емоційних станів й управління ними.

Отримані результати за шкалами «самотивація», «емпатія» та «розпізнавання емоцій інших людей» демонструють мінімальні зрушення, що підтверджує відносну стабільність даних показників у контрольній вибірці й підкреслює потребу у формувальному впливі для розвитку емоційного інтелекту.

Проаналізуємо результати первинного та ре-тестування експериментальної та контрольної групи досліджуваних за шкалою емоційного відгуку А. Меграбяна і Н. Епштейна (табл. 3.6).

Таблиця 3.6 – Отримані результати експериментальної та контрольної групи досліджуваних за шкалою емоційного відгуку А. Меграбяна і Н. Епштейна

Рівні	Експериментальна група		Контрольна група	
	До експерименту	Після експерименту	Первинне тестування	Ре-тестування
Низький рівень	15%	13%	20%	10%
Середній рівень	57%	37%	57%	70%
Високий рівень	30%	50%	23%	20%

За наведеними результатами фіксуються суттєві відмінності між експериментальною та контрольною групами. В експериментальній групі після впровадження експерименту спостерігається зниження частки досліджуваних із середнім рівнем емоційного відгуку (з 57% до 37%) за рахунок зростання високого рівня (з 30% до 50%), що свідчить про значну позитивну динаміку.

Натомість у контрольній групі коливання є незначними: середній рівень зростає з 57% до 70%, тоді як високий і низький дещо зменшуються (з 23% до 20% та із 20% до 10% відповідно). Дані результати підтверджують позитивний вплив розробленої тренінгової програми на рівень емпатії учасників. Зростання частки осіб із високим рівнем емоційного відгуку свідчить про підвищення їхньої чутливості до переживань інших людей та здатності до глибшої емоційної взаємодії. Це дозволяє зробити висновок, що впровадження подібних тренінгових заходів є дієвим засобом формування емпатійної поведінки.

Далі розглянемо результати за шкалою Спілбергера-Ханіна до та після впровадження тренінгової програми експериментальній групі досліджуваних (табл. 3.7).

Таблиця 3.7 – Результати експериментальної групи дослідження за шкалою Спілбергера-Ханіна до та після експериментального впливу

Назва шкали	До експериментального впливу			Після експериментального впливу		
	Низьк. рівень	Середній рівень	Високий рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Ситуативна тривожність	20%	50%	30%	20%	67%	13%
Особистісна тривожність	20%	43%	37%	13%	47%	40%

Дані результати демонструють позитивні зміни рівня ситуативної тривожності в експериментальній групі після формувального впливу: зменшення високого рівня з 30% до 13% та зростання середнього – із 50% до 67%. Це свідчить про зниження емоційного напруження учасників тренінгової програми.

Особистісна тривожність не зазнала суттєвих змін, що є очікуваним результатом, оскільки є стійкою властивістю особистості та потребує тривалих корекційних впливів.

Проаналізуємо отримані показники за шкалою тривожності Спілбергера-Ханіна контрольної групи досліджуваних (табл. 3.8).

За отриманими результатами первинного та вторинного тестування не встановлено суттєвих змін у контрольній групі досліджуваних ні за ситуативною, ні за особистісною тривожністю, що є очікуваним, адже вона жодному експериментальному впливу не піддавалась. Незначне підвищення частки респондентів із високим рівнем ситуативної тривожності (з 23% до 33%) за рахунок зниження середнього рівня (з 60% до 50%) можна пояснити випадковими індивідуальними чинниками (емоційний стан, стомленість, хвороба або події особистого життя) у день повторного тестування.

Таблиця 3.8 – Результати первинного та повторного дослідження контрольної групи за шкалою Спілбергера-Ханіна

Назва шкали	Первинне тестування			Ре-тестування		
	Низьк. рівень	Середній рівень	Високий рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Ситуативна тривожність	17%	60%	23%	17%	50%	33%
Особистісна тривожність	17%	43%	40%	13%	47%	40%

Загалом отримані результати демонструють позитивні зміни у розвитку ключових компонентів емоційного інтелекту та зниження рівня тривожності після експерименту, що підтверджує ефективність розробленої тренінгової програми.

Далі проведено порівняння результатів за всіма методиками до та після тренінгу як експериментальної, так і в контрольній групі за допомогою t-критерію Стюдента для парних вибірок і розраховано за допомогою програми Excel Office 365. Аналіз даних методом описової статистики засвідчив нормальність розподілу всіх змінних після тренінгу. Крім того, чисельність вибірок у кожній групі рівна 30 особам, що відповідає вимогам застосування даного параметричного критерію.

Розглянемо отримані результати парного двовибіркового t-тесту для середніх значень експериментальної та контрольної груп до та після експериментального впливу за методикою Холла на емоційний інтелект, шкалою емоційного відгуку Меграбяна й Епштейна та шкалою тривоги Спілбергера-Ханіна (табл. 3.9).

Табл. 3.9 – Результати двовибіркового t-тесту для середніх значень експериментальної та контрольної груп

Назва методики	Групи досліджуваних	
	t-критерій Стьюдента експеримента- льної групи	t-критерій Стьюдента контрольної групи
1) Тест емоційного інтелекту Холла	3	2,2
2) Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна	3,8	2,6
3) Шкала емоційного відгуку Меграбяна й Епштейна	2,9	1,6

За таблицею критичних значень t-критерію Стьюдента для вибірки зі ступенями свободи 29 і рівнем статистичної значущості 0,01 критичне значення становить 2,8. Проведений t-тест показав, що в експериментальній групі після реалізації тренінгової програми спостерігаються статистично значущі зміни:

- за тестом емоційного інтелекту Холла $t_{\text{емп}}=3 > t_{\text{крит}}$, що свідчить про значущі зміни, а саме достовірне підвищення рівня емоційного інтелекту;
- за шкалою тривожності Спілбергера-Ханіна $t_{\text{емп}}=3,8 > t_{\text{крит}}$, що вказує на статистично значуще зниження рівня ситуативної тривожності;
- за шкалою емоційного відгуку (Меграбяна і Епштейна) $t_{\text{емп}}=2,9 > t_{\text{крит}}$, що засвідчує підвищення рівня емпатії.

Отже, нами встановлено достовірні відмінності між результатами експериментальної групи до та після участі в тренінгу, що підтверджує ефективність запропонованої програми психологічного впливу.

Натомість у контрольній групі значення t експ для всіх трьох методик є нижчими за критичне ($2,2; 2,6; 1,6 < 2,8$), що свідчить про відсутність статистично значущих змін. Це логічно, адже учасники контрольної групи не зазнавали жодного цілеспрямованого експериментального впливу.

Таким чином, отримані результати дозволяють з ймовірністю 99 % стверджувати, що зміни, зафіксовані в експериментальній групі, не є випадковими і будуть поширені на генеральну сукупність. Це дозволяє підтвердити висунуту нами гіпотезу про доцільність розвитку структурних компонентів емоційного інтелекту за допомогою психологічного тренінгу, як ефективного засобу зниження рівня тривожності у студентської молоді. Апробація розробленої тренінгової програми дала змогу підтвердити її ефективність та валідність.

Висновок до розділу 3

Отримані результати дослідження, свідчать про актуальність і необхідність розвитку емоційного інтелекту у студентської молоді, зокрема в контексті їхнього рівня тривожності. За допомогою емпіричного дослідження встановлено, що переважна більшість студентів володіють базовим рівнем емоційної обізнаності, емпатії, саморегуляції та розпізнавання емоцій інших людей. Однак виявлено труднощі в сфері управління власними емоціями та емоційного самовираження. Це свідчить про наявність нерівномірності у сформованості емоційної компетентності та про необхідність систематичної роботи з її розвитку.

Особливу увагу привертає встановлений сильний обернений кореляційний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та ситуативною й особистісною тривожністю. Зокрема, чим вищий рівень емоційної обізнаності, управління емоціями, емпатії та самомотивації у студентів, тим нижчий рівень їхньої тривожності. Це дозволяє зробити висновок про важливу регуляторну функцію емоційного інтелекту: він виступає «буфером», який пом'якшує емоційні реакції

на стресові події, сприяє зниженню внутрішньої напруги та покращує здатність до адаптації.

Також нами встановлено середній і сильний зворотний зв'язок між рівнем емпатії та тривожністю, що свідчить про те, що здатність до емоційного співпереживання не лише сприяє покращенню міжособистісної взаємодії, а й виконує захисну психологічну функцію. Особи з розвиненою емпатією краще розуміють емоції інших, впевненіше почуваються в соціальних ситуаціях, що знижує рівень їхньої емоційної нестабільності.

Окремої уваги заслуговує зв'язок між досвідом емоційного вираження в дитинстві та поточним рівнем емоційного інтелекту. Респонденти, яким у дитинстві дозволялося вільно виражати емоції, у дорослому віці демонструють вищий рівень емоційної відкритості, саморефлексії та емпатійності, що підтверджує вплив виховання на становлення емоційної сфери особистості.

На основі виявлених особливостей було розроблено програму психологічного тренінгу, спрямовану на розвиток емоційного інтелекту у студентів із різними рівнями тривожності. Апробація розробленої тренінгової програми надала змогу підтвердити її ефективність та валідність. Дана тренінгова програма може бути рекомендованою до використання фахівцями.

ВИСНОВКИ

Провівши теоретичний аналіз нами було встановлено, що емоційний інтелект – це цілісна, інтегративна характеристика особистості, яка включає в себе кілька важливих складових: когнітивну, емоційну, мотиваційну та соціальну. У основі емоційного інтелекту лежить здатність розпізнавати, розуміти та регулювати як власні емоційні стани (внутрішньоособистісний емоційний інтелект), так і емоції інших людей (міжособистісний емоційний інтелект).

Більшість досліджуваних вважають, що розвиток емоційного інтелекту можливий протягом всього життя за допомогою спеціальних практичних завдань, різноманітних терапевтичних підходів та тренінгових програм, саме тому для перевірки поставленої нами гіпотези було розроблено програму психологічного тренінгу для розвитку емоційного інтелекту у студентів.

Емпіричне дослідження проводилось на базі Відокремленого структурного підрозділу «Тульчинський коледж ветеринарної медицини Білоцерківського національного аграрного університету», вибірку дослідження склали 60 студентів спеціальності 071 «Облік і оподаткування» 14-25 років, з них 36 дівчат та 24 хлопця.

Основними етапами емпіричного дослідження визначено такі: обрання вибірки та психодіагностичного інструментарію для дослідження; проведення первинного тестування досліджуваних; поділ вибірки на експериментальну та контрольну групи; розробка та проведення програми психологічного тренінгу на розвиток емоційного інтелекту у студентів експериментальної групи досліджуваних; ре-тестування учасників експериментальної та контрольної групи, проведення порівняльного аналізу результатів дослідження до та після тренінгу обох досліджуваних груп.

Для дослідження рівня емоційного інтелекту підібрано такий психодіагностичний інструментарій: тест емоційного інтелекту Н. Холла та розроблено авторську анкету дослідження емоційного інтелекту.

Для дослідження рівня емпатії обрано шкалу емоційного відгуку А. Меграбяна і Н. Епштейна, а для встановлення рівня тривожності – шкалу тривоги Спілбергера-Ханіна.

Результати авторського анкетування свідчать, що більшість студентів мають достатній рівень сформованості окремих складових емоційного інтелекту, зокрема 65% респондентів не мають труднощів із розумінням власних емоцій, що вказує на наявність навичок саморефлексії та емоційної обізнаності; 41% легко розпізнають емоції інших, однак 37% мають певні труднощі з ідентифікацією чужих емоцій, що свідчить про середній рівень емпатійних здібностей. У контексті самоконтролю в стресових ситуаціях лише 37% демонструють високий рівень емоційної саморегуляції, тоді як 25% зізналися у значних труднощах з контролем емоцій. Дослідження також показало, що емоції істотно впливають на прийняття рішень: 62% респондентів відзначили значний емоційний вплив, що свідчить про важливість розвитку навичок емоційної регуляції, стресостійкості для забезпечення раціональної поведінки у екстримальних ситуаціях.

Аналіз дитячого емоційного досвіду респондентів виявив, що 63% не мали змоги вільно виражати емоції в дитинстві, що потенційно впливає на стриманість у дорослому віці. Це відображається в результатах останнього запитання: лише 46% респондентів відкрито демонструють емоції у дорослому віці, 32% часто придушують емоції, а решта проявляють ситуативну варіативність.

За методикою Н. Холла більшість студентів (61%) продемонстрували високий інтегральний рівень емоційного інтелекту, однак на рівні окремих шкал виявлено певні проблемні зони, зокрема за шкалою «управління емоціями» – 38% показали низький результат, що говорить про необхідність розвитку навичок емоційної саморегуляції.

За результатами шкали емпатії А. Меграбяна та Н. Епштейна, більшість респондентів (58%) мають середній рівень емпатії, що вказує на здатність до емоційного співпереживання з одночасним збереженням раціонального підходу

в поведінці. Такий рівень розвитку емпатійних здібностей сприяє ефективній і конструктивній міжособистісній взаємодії.

У ході дослідження за шкалою ситуативної тривожності Спілбергера-Ханіна встановлено, що більшість студентів (58%) мають середній рівень тривожності, що вказує на збалансовану емоційну реакцію на короткочасні стресові фактори.

Найважливішим етапом дослідження стало встановлення взаємозв'язку між емоційним інтелектом та тривожністю. За допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона виявлено такі значущі зв'язки: сильний обернений зв'язок між емоційним інтелектом та ситуативною тривожністю ($r = -0,73$), що свідчить: чим вищий рівень емоційного інтелекту, тим нижчий рівень ситуативної тривожності; помірний обернений зв'язок між емоційним інтелектом і особистісною тривожністю ($r \approx -0,3 \dots -0,6$ залежно від шкал), що також підтверджує те, що чим нижча тривожність як особистісна характеристика людини, тим вищий рівень емоційного інтелекту.

Виражений зв'язок зафіксовано між емпатією та особистісною тривожністю ($r = -0,65$), а також між емпатією і ситуативною тривожністю ($r = -0,53$), що дає підстави говорити про емпатію як захисний чинник психологічного благополуччя. Отже, уміння розуміти власні емоції, ефективно керувати ними, співпереживати іншим і зчитувати емоційні сигнали соціального середовища сприяє емоційній рівновазі та ефективному функціонуванню особистості в умовах зростаючих викликів сучасного світу.

Після проведення первинного дослідження вибірку поділено на експериментальну та контрольну групи і здійснено експериментальний вплив лише на контрольну групу (проведено програму психологічного тренінгу), після чого і контрольна і експериментальна групи пройшли ре-тестування. Такий підхід допомагає встановити чи зміни у показниках є статистично значущими, чи випадковими коливаннями, які спричинені іншими причинами.

Отримані результати повторного тестування досліджуваних за допомогою t-критерію Стюдента для парних вибірок на рівні значущості 0,01 нами підтверджено робочу гіпотезу нашого дослідження щодо ефективності застосування тренінгової програми як засобу розвитку емоційного інтелекту та відповідно зниження рівня тривожності у студентської молоді: після реалізації психологічного впливу в експериментальній групі виявлено статистично значущі позитивні зміни (зростання рівня емоційного інтелекту, підвищення емпатійності та зниження ситуативної тривожності).

У контрольній групі, де цілеспрямованого впливу не відбувалося, подібних змін не зафіксовано. Це дозволяє зробити висновок про успішність та валідність розробленої тренінгової програми, а також про доцільність її використання в практиці психологічного супроводу студентів як засобу розвитку емоційної компетентності та профілактики тривожних проявів. Тобто нами підтверджено важливість інтеграції тренінгових програм розвитку емоційного інтелекту студентів в освітній процес.

Розвиток емоційного інтелекту – це не лише шлях до особистісного зростання, а й ефективний механізм зниження рівня тривожності, підвищення психологічної стійкості та загального благополуччя особистості, тому що студентська молодь майже щодня стикається з емоційними викликами та стресовими ситуаціями, і саме розвинений емоційний інтелект допомагає зберігати внутрішній баланс і діяти раціонально.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айзенк Х. Психологічні теорії тривожності : В кн. Тривога і тривожність / під ред. В. М. Астапова. 2001. С. 224–247.
2. Бабаян Ю. О., Коновалюк О. О. Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів [Електронний ресурс] / Ю. О. Бабаян, О. О. Коновалюк // *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки*. Миколаїв, 2014. Вип. 2.12. С. 18–21. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2014_2_12_5.
3. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів / І. О. Блохіна // *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Психологія*. 2021. Вип. 4. С. 82–87.
4. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5, № 7. С. 34–49.
5. Визначення рівня тривожності. Шкала самооцінки (Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна). URL: <https://studfile.net/preview/9734128/> (дата звернення: 13.08.2025).
6. Голота А. С. Розвиток емоційного інтелекту дошкільників: практичні рекомендації / А. С. Голота // *Психолог дошкілля*. Київ, 2019. – С. 18–23.
7. Гончарук Н. М., Онуфрієва Л. А. Психологічні засади впливу сімейного виховання на емоційний розвиток дітей старшого дошкільного віку // *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5, № 7. С. 148–160.
8. Дерев'янка С. П. Психологія емоційного інтелекту : навчально-методичні рекомендації. – Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2023. С. 65–69.
9. Діагностика «емоційного інтелекту» Н. Холл. URL: <https://surl.lu/sdcyft> (дата звернення: 07.08.2025).
10. Емоційне благополуччя дитини. URL: <https://surl.li/qzbiqb> (дата звернення: 29.06.2025).

- 11.Зарицька В. Соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту // *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Психологія*. 2021. № 2. С. 19–22.
- 12.Іванова Є. О. Чинники розвитку емоційного інтелекту в підлітків та психокорекційна робота щодо оптимізації його рівня // *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. №3. С. 5159.
- 13.Іванова Т. Тривога як психологічний феномен // *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Випуск 6. С. 72–78
- 14.Ізард К. Психологія емоцій. 2006. 464 с.
- 15.Ільків Х. Результати дослідження тривожності особистості в юнацькому віці. *Видатні постаті психології: історія, сучасність і перспективи : матеріали VIII регіонального наукового семінару* (10 травня 2022 р., м. Львів). Львів, 2022. С. 66–68.
- 16.Коврига Н.В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту: автореф. ... дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01. Н.В. Коврига. Київ, 2003. 20 с.
- 17.Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості. К.: НікаЦентр, 2007. 431 с.
- 18.Кудрявцева Н. Тривога як соціальна хвороба. *Хімія і життя*. 2004. № 11. С. 10–14.
- 19.Кушнір Ю. В. Вікова психологія: навчальний посібник. Вінниця, 2019. 228 с.
- 20.Кричфалушій М., Гнітецький Л., Швай О., Тарасюк В. Самооцінка стану тривожності в студентів третього курсу заочної форми навчання в реальних умовах навчальної діяльності. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Луцьк*, 2015. № 4(32). С. 19-23.
- 21.Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології // *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 3. С. 20–23. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.3.4> (дата звернення: 06.07.2025).

- 22.Могиляста С. М. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості // *Актуальні проблеми психології: збірник наук. пр., Психологія обдарованості*. Вип.14. Київ, 2018, С. 362–369.
- 23.Могиляста С. М. Програма розвитку емоційного інтелекту старшокласника психолого-педагогічними засобами // *Актуальні проблеми психології*, 2020. Вип. 56 С. Том I. 104–112.
- 24.Мосьпан М. О. Психічні стани та їх роль в навчально-виховному процесі // *Збірник наукових праць інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Київ, 2010. Т.7, випуск 22. С.116–119.
- 25.Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна особливість // *Психологія і суспільство*. 2004. № 4. С. 95–109.
- 26.Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ, 2003. 159 с.
- 27.Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект як інтегральна особистісна властивість. Практична психологія та соціальна робота. 2008. №9. С. 22–27.
- 28.Опитувальник методики «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна. Енциклопедія практичної психології. URL: <https://surl.lu/iwmozkz> (дата звернення: 13.08.2025).
- 29.Поняття корінної тривоги у теорії Хорні. URL: <https://studfile.net/preview/9333802/page:22/> (дата звернення: 31.07.2025).
- 30.Постійна тривожність: симптоми, причини та як боротися. URL: <https://life.pravda.com.ua/health/2021/02/27/244072/> (дата звернення: 31.07.2025).
- 31.Психологія: підручник / за ред. Ю. Л. Трофімова. Київ: Либідь, 2001. 390 с.
- 32.Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник. уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород: Видавництво Олександра Гаркуші, 2012. С.124–127.
- 33.Психосоматика: як і чому наше тіло страждає від непроговорених емоцій. URL: <https://moz.gov.ua/uk/psihosomatika-jak-i-chomu-nashe-tilo-strazhdae-vid-neprogovorenih-emocij#!> (дата звернення: 30.06.2025).

- 34.Психосоматичні захворювання]. URL:
<https://recovery.kiev.ua/psykhosomatychni-zakhvoryuvannya> (дата звернення: 30.06.2025).
- 35.Розвиток емоційного інтелекту особистості як технологія збереження професійного здоров'я фахівця / В. А. Візір, Г. І. Макуріна, В. Г. Сюсюка, І. В. Пащенко // Сучасні здоров'язбережувальні технології. Харків: Оригінал, 2018. С. 74-79.
- 36.Станчишин В. Стіни в моїй голові. Київ : Віхола, 2021. 206 с.
- 37.Стасюк М.М. Психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей: дис. д-ра філософії: 053 Психологія. Львів, 2020. 346 с.
- 38.Статистична обробка даних: навч. посіб. О.В. Перегуда, О.А. Капустян, О.Б. Курилко. – Електронне видання, 2022. 103 с.
- 39.Стуліка О, Неделько П. Особливості переживання страху та тривожності в юнацькому віці» // *Молодий вчений*. 2022. 11 (111), С. 18–22.
- 40.Теоретичне дослідження проблеми тривожності у психологічній літературі / Р. Яремко та ін. *Молодий вчений*. 2022. № 5 (105). С. 83–86. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-5-105-16> (дата звернення: 22.07.2025).
- 41.Томчук С. М. Динаміка негативних психічних станів у молодших школярів та шляхи їх трансформації : Психологія та суспільство. 2005. №3. С. 101–108.
- 42.Три теорії Зигмунда Фрейда про тривожність. [Електронний ресурс]. URL: <https://becalm.com.ua/mind/try-teoriyi-zygmunda-frejda-pro-tryvozhnist/> (дата звернення: 20.07.2025).
- 43.Тривожність: коли це сигнал, а коли – симптом? (дата звернення: 07.11.2025). URL: https://beztryvogy.com.ua/tryvognist_signal_siptom/
- 44.Фальова О. Психологічні проблеми та кризи в розвитку особистості студента. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія. Харків : ХДАДМ (ХХІІ), 2008. № 7. С. 138–141.
- 45.Федорчук В.М. Емоційний інтелект – основа комунікативної компетентності майбутніх фахівців // *Актуальні проблеми психології особистості та*

міжособистісних взаємін. Матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції. 23 кв. 2015 року. Кам'янець-Подільський-Київ-Жешув-Брест, 2015. 276 с.

- 46.Халік О.О. Тривожність на початкових етапах професійного становлення особистості. Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 23. С. 663–676.
- 47.Царькова, О. В., Радченко, С. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності // *Актуальні проблеми психології*. 2015 (7, Вип. 38) С. 479–491.
- 48.Циганчук Т.В. Динаміка переживання стресу студентами 1-4 курсів ВНЗ. Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПНУ. Київ : Книга, 2010. 360 с.
- 49.Шкала тривоги Спілбергера (STAI). URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trevogi-spilbergera-STAI> (дата звернення: 13.08.2025).
- 50.Шпак М. М. Емоційний інтелект як особистісний ресурс забезпечення психологічного благополуччя молодших школярів. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 266–270.
- 51.Як підліткам подолати тривожність. [Електронний ресурс]. URL: <https://surl.lu/zdzjky> (дата звернення: 06.08.2025).
- 52.Ясточкіна. І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема // *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Випуск 6. С. 165–170.
- 53.Bar-On R. The Impact of Emotional Intelligence on Health and Wellbeing. Emotional Intelligence. New Perspectives and Applications. 2012. No 5. P. 2-50.
- 54.Bar-On, R. Emotional Intelligence Inventory (EQ-i): Technical Manual. Toronto, Canada: Multi-Health Systems. 1997. 278 p.
- 55.Bokovets O. I. Emotional intelligence as a resource for mental health. *Habitus*. 2022. № 37. С. 68-75. URL: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.37.12> (date of source: 27.06.2025).

56. Gardner, H. Frames of mind: The theory of multiple intelligences. New York: Basic Books, 1983. 34 p.
57. Gardner, H. Multiple intelligences: the theory in practice. New York: Basic Books, 1993. 304p.
58. Goleman D. Emotional intelligence. N.Y. Bantam Books, 1995. P. 352.
59. Guastello D. D., Guastello S. J. Androgyny, gender role behavior, and emotional intelligence among college students and their parents. Sex Roles: A Journal of Research. 2003. Vol. 49. № 11-12. P. 663-673.
60. Harrod N., Scheer S. An exploration of adolescent emotional intelligence in relation to demographic characteristics. Adolescence. 2005. Vol. 40, no. 159. P. 503-512.
61. Mattingly V., & Kraiger K. Can emotional intelligence be trained. A meta-analytical investigation. Human Resource Management Review. № 29 (2). 2019. P. 140-155.
62. Mayer J. D., Caruso D. R., Salovey P. Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. Intelligence. 1999. № 27. P. 267-298.
63. Mayer J.D., Salovey P. Emotional Intelligence. N.Y., 2005. 456 p.
64. Mayer, J. D., Salovey, P. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. Applied and Preventive. Psychology. 1995. Vol. 4. No 8, P. 197-208
65. Roubal J., Francesetti G. & Gecele M. Aesthetic Diagnosis in Gestalt Therapy. Behavioral Sciences. 2017. Vol. 7. № 4. P. 1-13.
66. Spielberger C. D. Anxiety : Current trends in theory and research. C. D. Spielberger. N.Y., 1972. Vol. 1
67. Steven J. Stein, Ph. D and Howard E. Book, M. D., The EQ Edge: Emotional Intelligence and your success. Stoddard Publishing Co. Limited. 2000.
68. Sullivan H. S.. The Fusion of Psychiatry and Social Science. W.W. Norton, 1971. 388 p.
69. Zeidner M., Matthews G., Roberts R. D., McCann C. Development of emotional intelligence: Towards a multi-level investment model. Human Development. 2003. 46. P. 69-96.
70. Zysberg L. Emotional intelligence and health outcomes. Psychology. 2018. № 9. P. 2471-2481

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А Авторська анкета дослідження емоційного інтелекту

ДОДАТОК Б Тест Н. Холла на емоційний інтелект

ДОДАТОК В Шкала емоційного відгуку А. Меграбяна і Н. Епштейна

ДОДАТОК Г Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна

ДОДАТОК Д Первинні результати дослідження за методикою емоційного інтелекту Н. Холла

ДОДАТОК Е Результати ре-тесту за методикою емоційного інтелекту Н. Холла

ДОДАТОК Ж Результати первинного дослідження за методикою емоційного відгуку Меграбяна та Епштейна

ДОДАТОК К Результати вторинного дослідження за методикою емоційного відгуку Меграбяна та Епштейна

ДОДАТОК Л Результати первинного дослідження за шкалою тривожності Спілбергера-Ханіна

ДОДАТОК М Результати повторного тестування за шкалою тривожності Спілбергера-Ханіна

ДОДАТОК Н Тренінгова програма розвитку емоційного інтелекту

ДОДАТОК А

Авторська анкета дослідження емоційного інтелекту

Інструкція: «Уважно ознайомтеся з поданими запитаннями та відповідайте максимально чесно. Анкетування є повністю конфіденційним, тому, будь ласка, вкажіть лише ваш нікнейм. Питання є як відкритого, так і закритого типу. У відкритих запитаннях, якщо вам не підходить жоден з наявних варіант відповіді тоді вкажіть власний».

1) Ваш нікнейм _____

2) Вік

☐ 14-20

☐ 20-25

☐ Інше _____

3) Стать

☐ Чоловіча

☐ Жіноча

4) Як часто ви відчуваєте труднощі у розумінні власних емоцій та емоційних станів?

☐ 0-5 разів на день

☐ 6-10 разів на день

☐ 10-15 разів на день

☐ більше 15 разів на день

5) Наскільки легко ви зчитуєте емоції та почуття інших людей?

☐ Легко

☐ З труднощами

☐ Важко

6) Чи можете контролювати свої емоції у стресових та екстремальних ситуаціях?

- ☐ Так
- ☐ Ні
- ☐ Не знаю
- ☐ Інколи

7) Чи впливають ваші емоції на здатність ухвалювати важливі рішення?

- ☐ Так
- ☐ Ні
- ☐ Не знаю
- ☐ Інше _____

8) Як ви зазвичай реагуєте, коли бачите, що інша людина засмучена або перебуває у складному емоційному стані?

- ☐ Намагаюся підтримати, вислухати та чимось допомогти
- ☐ Співчуваю, але не втручаюся
- ☐ Відчуваю дискомфорт і уникаю таких ситуацій
- ☐ Не звертаю уваги
- ☐ Інше _____

9) Чи дозволяли вам у дитинстві проявляти ваші емоції (плакати, кричати, голосно сміятись) ?

- ☐ Так
- ☐ Ні
- ☐ Не знаю
- ☐ Інше _____

10) Чи дозволяєте ви зараз собі проявляти емоції ?

- ☐ Дозволяю
- ☐ Придушую їх
- ☐ По-різному
- ☐ Інше _____

ДОДАТОК Б

Тест емоційного інтелекту Н. Холла

Інструкція: «Нижче подано твердження, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження оберіть відповідь 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)».

Бланк

Твердження	Бал
1. Для мене негативні та позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.	
2. Негативні емоції мені допомагають зрозуміти, що я повинен змінити у власному 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 заспокоїливо.	

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.	

Ключ підрахунку балів по шкалах

Шкала	Запитання
Шкала 1	1, 2, 4, 17, 19, 25
Шкала 2	3, 7, 8, 10, 18, 30
Шкала 3	5, 6, 13, 14, 16, 22
Шкала 4	9, 11, 20, 21, 23, 28
Шкала 5	12, 15, 24, 26, 27, 29

Рівні парціального емоційного інтелекту:

1. Високий (14 і більше);
2. Середній (8-13);
3. Низький (7 і менше).

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знаку визначається за такими кількісними показниками:

- 70 і більше – високий;
- 40-69 – середній;
- 39 і менше – низький

ДОДАТОК В

Шкала емоційного відгуку А. Меграбяна і Н. Епштейна

Інструкція: «Прочитайте наведені нижче твердження і оцініть ступінь своєї згоди або незгоди з кожним із них (поставте позначку у відповідній графі бланка для відповідей), орієнтуючись на те, як ви зазвичай поведетеся в подібних ситуаціях».

Твердження	Відповідь			
	Згоден (завжди)	Скоріше згоден (часто)	Скоріше не згоден (рідко)	Не згоден (ніколи)
1. Мене засмучує, коли я бачу, що незнайома людина почувається серед інших людей самотньо				
2. Мені неприємно, коли люди не вміють стримуватися і відкрито проявляють свої почуття				
3. Коли хтось поруч зі мною нервує, я теж починаю нервуватись				
4. Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно				
5. Я близько до серця приймаю проблеми своїх друзів				

6.Іноді пісні про кохання викликають у мене багато почуттів				
7.Я б сильно хвилювався (хвилювалася), якби мав (мала) повідомити людині неприємну для нього звістку				
8.На мій настрій сильно впливають оточуючі люди				
9.Мені хотілося б отримати професію, пов'язану з спілкуванням з людьми				
10.Мені дуже подобається спостерігати, як люди приймають подарунки				
11.Коли я бачу, як плаче людини, то й сам (сама) засмучуюсь				
12.Слухаючи деякі пісні, я часом відчуваю себе				

щасливою (щасливим)				
13.Коли я читаю книгу (роман, повість тощо), то так переживаю, ніби все, про що я читаю, відбувається насправді				
14.Коли я бачу, що з кимось погано поводяться, то завжди серджуся				
15.Я можу залишатися спокійним (спокійною), навіть якщо всі навколо хвилюються				
16.Мені неприємно, коли люди при перегляді кінофільму зітхають і плачуть				
17.Коли я приймаю рішення, ставлення інших людей до нього, як правило, ролі не грає				
18.Я втрачаю душевний спокій, коли оточуючі чимось пригнічені				

19.Я переживаю, коли бачу людей, які легко засмучуються з-за дрібниць				
20.Я дуже засмучуюсь, коли бачу страждання тварин				
21.Нерозумно переживати з приводу того, що відбувається в кіно або про що читаєш в книжці				
22.Я дуже засмучуюсь, коли бачу безпорадних старих людей				
23.Я дуже переживаю, коли дивлюся фільм				
24.Я можу залишитися байдужим (байдужою) до будь- якого хвилювання навколо				
25.Маленькі діти плачуть без причини				

Бланк підрахунку результатів

Номер твердження	Відповідь (в балах)			
	Згоден (завжди)	Скоріше згоден (часто)	Скоріше не згоден (рідко)	Не згоден (ніколи)
1	4	3	2	1
2	1	2	3	4
3	4	3	2	1
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	4	3	2	1
7	4	3	2	1
8	4	3	2	1
9	4	3	2	1
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	4	3	2	1
13	4	3	2	1
14	4	3	2	1
15	1	2	3	4
16	1	2	3	4
17	1	2	3	4

18	4	3	2	1
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1
21	1	2	3	4
22	4	3	2	1
23	4	3	2	1
24	1	2	3	4
25	1	2	3	4
Σ				

Аналіз і інтерпретація результатів

- 82-90 балів – дуже високий рівень;
- 63-81 бал – високий рівень;
- 37-62 балів – нормальний рівень;
- 36-12 балів – низький рівень;
- 11 балів і менше – дуже низький рівень.

ДОДАТОК Г

Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна

Інструкція: «Прочитайте кожне з нижче поданих тверджень і оберіть відповідну відповідь справа залежно від того, як ви себе почуваєте на даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану».

Твердження	Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
Шкала самооцінки ситуативної тривожності				
1. Я спокійний.				
2. Мені нічого не загрожує.				
3. Я напружений.				
4. Я відчуваю співчуття.				
5. Я відчуваю себе вільно.				
6. Я прикро вражений.				
7. Мене хвилюють можливі негаразди.				
8. Я відчуваю себе відпочившим.				
9. Я насторожений.				
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.				
11. Я впевнений у собі.				
12. Я нервую.				
13. Я не знаходжу собі місця.				
14. Я напружений (накручений в собі).				
15. Я не відчуваю напруги і скованості.				
16. Я задоволений.				
17. Я заклопотаний.				
18. Я занадто збуджений і мені ніяково.				

19. Мені радісно.				
20. Мені приємно.				
Шкала самооцінки особистісної тривожності				
21. Я відчуваю задоволення.				
22. Я швидко втомлююсь.				
23. Я легко можу заплакати.				
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.				
25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.				
26. Я почуваю себе бадьорим.				
27. Я спокійний, холонокровний і зібраний.				
28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.				
29. Я занадто переживаю через дрібниці.				
30. Я буваю повністю щасливий.				
31. Я приймаю все занадто близько до серця.				
32. Мені не дістає впевненості у собі.				
33. Я почуваю себе в безпеці.				
34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.				
35. У мене буває хандра.				
36. Я задоволений.				
37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.				
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.				

39. Я врівноважена людина.				
40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.				

Ключ

Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
1 бал	2 бали	3 бали	4 бали

При загальній інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності:

- до 30 балів – низька;
- 31-44 бали – помірна;
- 45 і більше – висока.

ДОДАТОК Д

Первинні результати дослідження за методикою емоційного інтелекту

Н. Холла

дослідж	запитання																														емоц обі упр свої самот емпатія					роз емо
№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	сума	шкала 1	шкала 2	шкала 3	шкала 4	шкала 5		
1	2	3	2	3	3	1	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	-2	73	17	10	16	14	16		
2	3	1	3	3	2	1	3	3	3	1	1	2	2	2	1	3	-1	1	3	2	3	1	3	2	1	3	2	2	60	12	13	12	14	9		
3	2	1	-2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	1	2	1	3	2	3	3	2	3	2	3	3	1	3	2	60	11	7	13	13	16		
4	2	-2	-3	1	1	1	2	1	1	1	2	-2	3	1	1	2	2	2	1	2	-2	1	-2	-2	2	2	1	19	5	-1	9	11	-5			
5	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	1	2	-3	2	-2	1	-3	2	2	3	2	1	2	2	1	2	-2	1	43	7	14	9	11	2		
6	3	3	-1	3	2	-1	2	2	3	1	1	-3	3	2	-3	2	-1	3	3	-2	-2	-3	3	-3	-3	3	1	2	22	12	7	6	11	-14		
7	3	2	3	3	3	2	1	2	-1	3	3	3	3	2	3	1	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	-3	2	54	11	10	13	11	9		
8	3	1	2	-1	2	1	2	3	-2	3	-2	-1	3	3	2	3	1	2	1	3	3	2	-1	-1	2	2	-2	3	41	5	15	15	4	2		
9	2	-1	3	2	2	1	2	1	-1	2	1	2	2	-2	2	-3	2	1	2	2	1	3	2	2	3	2	1	1	40	9	10	2	6	13		
10	1	2	3	2	3	3	1	3	1	3	1	2	3	1	1	3	1	1	2	3	2	3	2	2	3	3	1	3	53	5	10	16	10	12		
11	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	72	13	14	15	14	16		
12	3	2	3	2	1	2	3	2	1	3	3	3	3	2	1	2	-2	1	2	3	-2	-2	2	3	-2	-3	3	2	45	9	15	13	2	6		
13	2	2	3	2	1	1	3	2	1	3	2	2	3	2	1	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	1	2	64	13	14	12	13	12	
14	3	1	2	2	3	2	3	3	3	1	3	1	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	1	3	1	3	2	71	13	14	15	15	14		
15	2	3	2	3	3	3	3	1	3	-3	3	1	1	3	2	2	1	2	3	-3	3	2	3	2	2	2	-2	1	51	14	5	9	16	7		
16	-1	1	-2	1	2	-3	2	2	2	1	-2	2	-2	2	3	3	2	2	2	-2	2	3	1	2	-2	2	-2	-3	12	1	-3	0	8	6		
17	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	-3	2	3	3	3	2	3	3	1	3	1	2	1	3	3	-2	62	13	11	12	15	11	
18	-2	1	2	1	1	1	2	2	2	3	3	-3	-2	2	2	2	-3	3	1	2	3	1	2	3	-3	3	2	41	4	13	4	4	16			
19	1	2	1	2	1	2	-2	-3	1	-3	2	3	2	1	-2	-1	1	2	2	-2	3	2	2	3	2	2	2	-3	26	9	-8	3	12	10		
20	1	-2	2	3	-3	1	1	2	2	-1	3	3	3	3	2	2	-1	3	2	2	1	1	2	3	1	3	-1	2	43	5	11	8	10	9		
21	2	2	3	3	2	2	2	3	1	-2	3	2	2	-2	3	3	3	2	2	2	-3	-2	-2	1	-2	2	-2	2	36	11	12	13	4	-4		
22	-3	1	2	2	-2	3	3	2	2	3	3	3	-3	2	3	2	-2	3	-2	-2	2	2	3	2	2	2	3	3	40	6	12	1	6	15		
23	3	2	-3	1	3	2	2	-1	2	3	3	3	-1	2	1	3	2	2	3	1	2	1	3	3	-3	-1	3	1	46	14	3	10	11	8		
24	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	70	14	13	15	15	13		
25	2	1	3	3	2	1	3	1	2	2	2	1	1	1	1	2	-2	3	1	2	3	2	3	2	-1	1	-2	-2	42	9	9	9	12	3		
26	-1	-3	-1	-3	2	-3	3	3	-1	-2	1	2	1	1	-1	-2	-2	2	2	-2	-2	-3	-3	2	-3	2	1	-2	-12	-7	-1	-5	4	-3		
27	2	2	-2	3	3	1	2	2	2	3	-3	-2	2	2	1	2	2	1	3	2	1	3	3	2	3	1	2	2	45	14	5	12	5	9		
28	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	1	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	70	15	11	15	15	14		
29	1	1	2	3	1	-1	3	-2	-2	-2	2	2	3	2	1	2	3	3	3	1	3	2	3	2	2	3	2	-2	45	13	-3	8	16	11		
30	1	1	2	2	2	2	3	2	1	2	1	-3	2	1	2	1	-2	3	3	1	2	1	3	-1	1	3	1	2	43	8	12	9	13	1		
31	2	3	2	1	3	2	3	2	1	2	3	1	1	2	2	1	2	2	3	2	2	2	1	1	2	2	3	2	57	10	12	11	13	11		
32	2	2	1	-1	3	1	2	-3	2	3	-2	1	-2	3	3	-2	3	1	3	-2	-3	-2	-1	1	2	1	-2	-3	11	8	-3	1	2	3		
33	-2	1	3	2	3	2	1	3	2	1	2	3	1	2	3	2	-2	2	1	3	3	1	2	2	1	1	1	-1	44	3	7	14	10	10		
34	2	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	70	13	16	13	13	15		
35	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	3	-2	3	2	-3	-2	3	3	-1	-2	2	1	2	2	1	3	3	2	40	14	9	4	11	2		
36	2	3	3	3	3	2	3	2	1	3	3	2	2	1	3	3	1	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	72	14	15	13	14	16		
37	2	3	2	-2	2	-3	2	1	2	3	2	1	1	3	2	3	2	2	3	1	1	1	1	2	2	2	2	2	51	8	8	12	12	11		
38	2	2	3	2	1	-1	3	1	2	-3	-3	3	1	2	1	3	2	3	1	2	2	3	2	3	3	3	2	1	44	11	2	8	8	15		
39	-2	2	1	1	3	3	3	-3	-2	2	2	1	3	3	1	3	-1	-3	3	1	-1	-2	1	1	-2	-3	2	-3	17	3	1	16	-4	1		
40	2	1	3	3	3	2	3	-1	2	2	1	-1	2	1	2	-3	-2	1	3	1	2	2	3	-1	2	1	1	1	41	10	10	6	10	5		
41	-1	2	-2	3	2	2	3	-2	3	2	2	2	2	1	2	2	1	1	3	3	3	1	3	2	-2	1	2	-2	43	11	0	12	13	7		
42	3	3	1	1	1	1	3	-2	2	3	2	3	3	-3	3	3	1	2	-2	-1	-2	-3	1	3	2	2	2	-2	35	11	6	4	4	10		
43	-1	2	-1	2	-2	3	2	2	1	3	2	3	3	-2	-2	-2	1	1	2	3	3	2	2	2	2	1	3	2	40	8	9	2	12	9		
44	2	3	2	-1	-1	-1	2	3	1	-2	-2	1	-2	2	2	1	2	1	1	2	-3	2	-1	1	2	1	-2	3	21	8	7	1	-1	6		
45	2	2	2	2	2	2	3	-1	3	1	-2	3	1	2	1	2	1	1	3	1	2	3	2	3	2	1	1	-1	47	11	5	10	8	13		
46	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	1	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	70	15	15	15	13	12		
47	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	3	2	3	1	2	3	1	2	1	2	1													

ДОДАТОК Е

Результати ре-тесту за методикою емоційного інтелекту Н. Холла

дослідж	запитання																														емоц ої упр свої само емпатія роз емої						
№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	сума	шкала 1	шкала 2	шкала 3	шкала 4	шкала 5	
1	3	2	3	3	1	3	3	3	1	2	3	3	3	3	-1	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	75	16	17	12	14	16	
2	2	1	3	3	2	2	1	3	2	1	1	-1	2	2	-3	3	-1	1	2	1	3	2	3	-1	3	2	-1	3	2	3	46	10	12	13	13	-2	
3	2	2	-2	3	2	3	3	2	2	2	1	3	3	2	3	3	2	1	1	1	3	-1	3	2	3	3	2	3	2	3	63	13	8	12	12	18	
4	2	2	-3	1	1	3	2	1	3	1	2	1	3	3	1	2	-1	1	2	3	-1	2	-2	1	-2	1	2	2	2	2	37	9	2	11	14	1	
5	2	3	1	2	3	3	2	3	1	2	1	3	-3	1	-2	1	2	3	3	2	-1	3	2	-1	2	2	2	2	1	1	46	14	12	8	7	5	
6	3	3	-2	3	2	1	2	2	3	3	1	-1	3	2	-3	3	-1	1	1	3	3	-2	-2	2	3	1	-2	-1	1	3	35	12	9	9	7	-2	
7	2	1	3	3	3	-1	1	2	1	3	3	3	3	3	3	1	2	2	-2	3	2	2	1	2	3	3	2	2	2	2	60	9	13	11	12	15	
8	2	1	2	1	2	1	2	3	2	3	-1	1	-3	3	2	3	1	1	2	2	3	3	1	2	1	-1	2	2	2	3	48	8	14	9	9	8	
9	-2	2	3	2	3	1	2	1	-1	1	1	2	2	1	2	-1	2	2	2	1	2	1	1	2	-1	2	3	1	3	3	43	5	12	7	5	14	
10	1	2	3	2	3	3	1	3	1	3	1	2	3	1	1	3	1	-3	3	1	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	61	11	10	16	10	14	
11	3	2	1	2	2	3	-1	3	3	2	3	2	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	2	3	2	-1	1	2	3	3	68	13	12	17	14	12	
12	3	3	3	2	3	1	3	2	3	3	3	3	3	2	1	2	3	1	2	1	2	3	3	-2	3	3	-2	-1	3	-1	58	16	11	14	11	6	
13	2	3	3	2	3	1	3	2	1	3	-1	2	3	3	3	2	3	1	2	3	2	3	3	3	3	-1	3	2	2	2	66	15	14	15	10	12	
14	3	1	2	2	3	2	3	3	3	1	3	1	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	75	13	14	15	17	16	
15	3	3	2	-1	3	3	3	2	3	3	3	2	-1	3	3	2	2	1	1	2	3	-3	3	-1	3	-1	2	2	2	1	53	11	12	7	16	7	
16	2	1	1	1	-1	-3	2	2	2	1	1	2	-2	2	3	3	2	-3	-1	2	2	-2	2	3	2	2	1	2	-2	1	28	7	4	-3	11	9	
17	-1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	2	3	3	2	-1	3	2	3	3	-2	70	10	12	16	17	15	
18	1	1	2	-2	1	3	2	2	2	3	3	3	1	2	2	-2	2	2	1	3	3	1	2	3	3	3	3	1	2	-1	52	6	10	6	14	16	
19	1	2	1	2	1	2	-2	-3	1	-3	2	3	2	1	-2	-1	1	2	1	2	2	-2	3	2	2	3	2	2	2	-1	28	9	-6	3	12	10	
20	2	-2	3	3	-1	1	1	2	3	2	1	3	3	3	3	2	-1	-1	2	2	1	1	1	3	2	3	-1	3	2	1	47	6	8	9	11	13	
21	2	3	3	2	2	2	2	1	3	3	-1	3	2	2	-3	3	3	2	3	2	2	2	-2	-1	-2	1	2	1	-2	3	43	11	14	13	5	0	
22	1	2	3	2	2	-1	3	2	3	3	3	3	3	1	2	-1	2	1	2	1	-1	-2	-1	2	3	3	2	3	3	2	51	12	15	2	7	15	
23	3	2	2	2	3	2	-1	-3	2	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	2	3	2	2	1	3	3	1	2	3	-1	60	14	3	15	14	14
24	3	3	-3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	-1	2	3	3	1	2	3	2	2	1	2	-1	2	1	2	2	2	3	58	14	9	11	14	10	
25	2	3	3	3	2	3	3	1	1	2	1	2	3	1	3	2	1	2	2	3	-3	2	3	1	3	2	2	1	1	2	57	14	13	13	6	11	
26	-3	-3	-1	-3	2	-1	3	-2	1	-2	1	2	1	1	-2	-2	2	-2	2	2	2	-2	-2	-3	-3	2	-3	2	1	1	-9	-8	-3	-1	6	-3	
27	1	2	-2	3	1	1	2	1	2	3	1	-2	2	-3	1	1	2	3	2	-2	3	2	1	-3	3	2	2	1	3	2	35	13	9	4	6	3	
28	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	1	2	1	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	70	15	11	15	15	14	
29	2	3	2	3	-1	-2	3	-2	3	-1	2	3	3	2	1	1	3	1	2	1	2	2	3	2	3	2	-1	2	2	1	47	16	4	5	13	9	
30	1	2	2	3	2	3	2	1	2	2	3	-3	1	1	2	-1	-3	1	1	3	2	1	2	-1	2	-1	1	1	2	3	37	6	11	7	13	0	
31	2	3	2	1	3	2	3	2	3	2	3	1	1	2	2	1	2	3	3	2	3	2	2	2	1	1	2	2	3	2	63	12	14	11	15	11	
32	3	-1	1	1	3	3	2	-3	2	3	-1	1	-2	-1	3	-2	3	-3	3	3	3	1	-3	-2	-1	1	2	1	-1	2	21	8	2	2	5	4	
33	1	2	3	2	3	2	1	3	2	3	1	2	3	3	3	2	1	-2	3	3	1	3	3	1	1	1	2	1	-3	1	52	10	9	16	11	6	
34	3	-1	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	-1	3	1	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	67	6	17	15	14	15		
35	2	-2	3	2	1	1	2	2	1	2	-2	-2	3	2	-3	-2	3	-2	3	3	-1	-2	2	1	-2	2	1	3	3	2	26	6	9	3	6	2	
36	3	1	3	-1	3	2	3	2	2	3	1	2	3	1	3	3	3	1	2	3	3	-1	2	3	3	2	3	3	2	-1	62	11	11	11	14	15	
37	3	3	2	1	-3	2	-1	2	3	2	3	3	1	3	2	3	-1	3	2	2	3	1	3	1	1	1	2	3	1	3	54	9	11	7	17	10	
38	3	2	3	3	1	-1	3	-3	2	-2	1	3	3	2	2	3	2	-1	-1	3	2	2	2	1	2	3	2	3	2	1	48	11	1	10	13	13	
39	-1	2	1	2	3	1	3	-3	-2	2	3	-1	2	1	3	3	-1	1	3	-3	3	2	-1	1	2	1	1	-3	3	-3	25	7	1	12	-3	8	
40	3	2	3	3	3	3	-3	3	2	2	1	-1	3	2	2	-3	-2	3	3	2	3	1	2	-2	3	-1	2	2	2	3	46	12	11	9	12	2	
41	-1	1	1	2	1	2	3	-3	3	-1	2	2	2	2	1	2	3	1	3	1	2	3	1	2	3	3	-2	1	2	-1	41	11	0	12	10	8	
42	3	2	1	1	-1	1	3	-3	2	2	2	-2	3	1	3	-2	1	2	3	2	-2	1	-2	-2	1	3	2	-1	3	2	29	11	7	3	1	7	
43	3	-1	1	2	3	-2	3	2	2	1	1	3	3	1	-2	-2	1	2	3	2	1	3	3	3	2	2	2	3	1	3	49	10	12	6	12	9	
44	3	2	3	1	-1	-1	3	3	2	-2	-3	1	1	3	2	1	3	-1	2	1	-1	3	-1	2													

ДОДАТОК Ж

Результати первинного дослідження за методикою емоційного відгуку

Меграбяна та Епштейна

дослідж	запитання																									
№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	сума
1	4	3	4	2	4	4	3	4	3	4	1	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	3	4	87
2	4	3	4	3	4	4	3	3	2	1	2	3	4	3	3	3	3	3	4	4	2	1	2	2	1	70
3	3	3	1	2	1	2	1	3	3	2	4	3	1	2	3	1	1	2	2	3	3	1	4	2	3	56
4	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	3	1	3	1	1	1	1	1	33
5	3	3	3	2	4	1	2	1	2	1	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	1	2	3	3	2	52
6	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	2	2	1	1	4	35
7	1	2	3	4	3	3	4	2	2	3	1	3	2	1	4	1	2	1	2	3	1	2	4	3	1	58
8	1	3	3	4	4	4	1	2	4	4	1	3	2	4	1	1	1	1	2	4	1	2	4	1	2	60
9	2	3	4	2	3	1	1	1	2	2	3	3	3	1	1	2	2	1	4	3	2	4	3	1	3	57
10	1	2	1	2	3	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	3	2	1	1	2	42
11	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	2	4	2	3	4	3	4	1	3	3	2	4	2	3	3	79
12	1	4	4	1	3	4	3	2	3	1	4	2	1	1	1	1	1	3	1	4	1	3	4	4	2	59
13	2	2	4	3	1	1	2	3	3	2	1	2	3	1	2	4	1	3	2	1	4	3	2	1	2	55
14	1	4	2	3	4	3	2	2	3	3	4	2	3	1	3	4	2	1	4	2	3	2	4	3	1	66
15	4	3	2	3	2	4	3	2	2	3	2	4	4	4	2	2	4	4	1	2	3	4	4	3	4	74
16	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	31
17	4	3	2	3	4	3	2	4	4	1	2	4	2	4	2	4	2	4	2	3	4	3	3	3	3	75
18	2	1	1	3	2	4	1	3	1	3	3	4	2	1	2	1	2	3	4	1	1	3	1	1	1	51
19	1	2	1	2	2	3	1	3	3	2	2	2	2	2	3	1	2	4	3	3	3	3	2	4	2	58
20	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	3	1	2	1	1	4	2	1	1	1	1	1	34
21	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	3	2	4	4	4	2	4	3	47
22	1	1	1	2	1	1	2	4	2	4	3	1	4	1	1	1	1	4	1	4	3	4	2	4	3	56
23	3	4	1	3	1	3	3	2	3	3	3	3	1	2	3	4	3	2	3	2	1	2	1	1	3	60
24	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	1	4	4	3	2	4	4	3	4	4	87
25	3	4	2	3	2	4	1	2	1	3	2	3	1	1	1	1	2	1	4	3	1	4	2	1	1	53
26	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	1	3	1	3	1	3	1	39
27	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	2	3	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	3	1	37
28	4	4	4	4	2	4	4	3	3	3	3	4	4	2	4	1	4	1	2	4	4	2	2	4	2	78
29	3	2	2	3	3	4	1	2	4	3	4	3	1	4	3	4	3	2	1	4	3	2	2	4	3	70
30	4	1	2	2	3	2	2	3	1	3	3	3	3	3	3	2	1	1	2	1	1	4	2	2	4	58
31	1	1	1	1	1	1	2	3	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	34
32	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	3	33
33	1	1	3	4	1	3	1	1	3	2	1	1	2	1	1	3	1	3	1	3	1	3	4	1	1	47
34	3	1	4	3	2	2	2	3	4	3	3	4	2	3	1	2	3	3	4	3	2	4	3	4	4	72
35	2	1	3	3	3	2	3	4	1	2	2	1	4	3	2	4	3	4	4	4	2	4	4	2	2	69
36	1	3	1	1	3	1	1	1	3	4	1	1	1	1	3	2	1	2	4	2	1	3	4	1	1	47
37	4	2	3	2	4	3	2	3	2	3	3	4	4	3	1	2	4	3	3	4	3	4	4	2	4	76
38	2	1	2	2	3	3	3	4	1	2	2	1	2	3	3	2	2	2	2	2	1	2	3	3	2	55
39	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	3	2	1	1	1	1	34
40	2	4	2	4	2	2	2	3	4	1	3	1	3	3	1	1	3	1	2	1	2	2	3	1	3	56
41	2	1	1	1	3	2	4	2	3	2	1	3	3	1	2	3	2	2	3	2	1	2	3	2	3	54
42	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	3	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	34
43	4	3	3	3	4	2	3	1	3	4	2	1	4	2	1	2	4	3	3	3	4	4	3	3	4	73
44	1	1	1	2	1	2	1	3	1	3	3	1	3	1	2	2	1	3	2	1	1	3	2	1	1	43
45	1	2	4	3	3	4	3	2	3	1	2	3	1	3	2	4	3	1	2	1	4	1	2	2	3	60
46	3	2	1	4	1	2	1	1	2	2	3	2	1	2	1	2	1	1	3	1	2	1	1	1	1	42
47	4	2	3	2	3	3	1	1	1	3	3	1	3	2	1	2	3	2	1	2	4	2	3	1	1	54
48	4	3	1	1	3	1	1	2	3	1	1	1	2	2	4	3	1	2	4	3	3	4	3	2	4	59
49	3	4	1	3	3	2	2	2	1	2	3	4	2	2	3	4	3	2	4	4	2	2	1	2	3	64
50	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	3	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	34
51	2	3	2	1	2	2	4	3	2	2	3	1	3	1	4	1	4	1	2	4	1	2	1	2	2	55
52	4	3	2	4	2	2	1	2	2	4	2	1	1	1	1	2	1	3	1	4	2	2	1	4	1	53
53	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	33
54	3	4	1	2	3	2	1	4	2	4	1	2	2	1	3	3	4	3	2	1	2	2	3	1	1	57
55	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	4	2	4	2	1	4	2	2	3	3	43
56	4	3	1	1	4	1	2	4	4	3	2	1	2	3	2	3	1	1	2	4	1	1	4	4	3	61
57	1	1	1	2	1	1	1	1	4	1	3	1	3	4	1	2	1	1	2	2	4	1	1	4	1	45
58	2	2	2	2	2	3	3	2	1	2	4	1	1	3	3	1	2	2	1	2	3	2	4	3	2	55
59	3	4	4	2	3	4	4	4	2	4	2	4	2	4	4	4	4	1	4	4	4	4	3	4	4	86
60	4	3	4	4	4	4	1	2	4	4	3	4	2	2	3	2	3	3	1	4	4	2	3	2	4	76

ДОДАТОК К

Результати вторинного дослідження за методикою емоційного відгуку

Меграбяна та Епштейна

дослідж	запитання																										
№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	сума	
	1	3	3	4	2	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	1	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	88
	2	2	4	4	3	4	1	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	2	1	1	3	4	75
	3	4	3	1	4	1	3	2	4	3	4	4	3	3	2	4	3	2	2	4	2	3	2	4	1	3	71
	4	2	1	3	1	2	4	1	1	4	3	1	2	2	3	2	3	4	3	3	2	1	3	2	2	2	57
	5	2	3	4	2	4	3	2	1	3	3	3	1	1	2	2	3	2	4	2	1	2	2	3	2	3	60
	6	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	2	3	1	1	33	
	7	3	2	4	4	3	1	4	3	2	2	1	3	2	1	3	2	2	1	3	3	2	2	2	3	2	60
	8	2	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	1	4	4	3	3	76
	9	3	3	4	3	3	2	1	1	2	3	3	2	3	1	4	2	2	2	4	3	3	3	3	2	1	63
	10	1	1	1	2	1	2	4	2	4	2	4	1	1	2	4	4	2	3	4	2	4	2	1	4	1	59
	11	4	3	3	4	1	3	2	3	1	4	4	3	2	2	1	3	3	4	1	1	2	3	2	1	1	61
	12	2	4	3	2	1	4	3	2	3	2	1	1	1	2	1	3	1	4	3	1	1	3	3	4	2	57
	13	3	4	4	3	2	1	2	4	3	2	2	2	1	1	2	2	3	3	3	4	3	3	1	1	1	60
	14	2	3	2	4	4	3	3	1	3	4	4	2	3	2	4	4	2	3	4	1	3	2	4	4	3	74
	15	2	3	2	3	2	4	3	3	2	3	2	4	3	4	2	4	4	3	2	3	3	4	1	3	4	73
	16	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	3	1	2	1	4	1	1	1	1	2	35
	17	4	3	3	3	4	4	2	4	4	4	2	3	1	4	1	4	2	4	2	1	4	3	2	3	4	75
	18	2	1	3	3	3	4	2	3	2	3	4	1	2	1	2	2	2	4	4	3	2	1	1	3	4	62
	19	2	3	1	2	4	2	3	3	1	2	2	1	2	2	4	2	2	4	3	3	3	2	3	4	3	63
	20	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	2	1	3	1	1	2	1	2	1	34
	21	3	1	1	4	2	2	4	1	2	2	2	3	3	3	4	2	4	4	1	4	4	4	4	4	4	72
	22	2	1	3	1	1	2	1	2	1	3	4	2	3	1	2	1	2	3	1	3	4	4	3	4	4	58
	23	4	3	2	3	1	4	3	1	2	3	1	3	1	3	3	3	3	2	4	2	1	3	2	2	4	63
	24	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	2	4	3	3	2	2	4	4	2	3	4	4	3	4	4	85
	25	1	2	2	4	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	3	4	1	2	4	3	1	1	4	1	4	53
	26	2	1	3	2	1	2	3	1	2	2	1	4	1	2	1	1	3	2	2	3	1	4	2	4	2	52
	27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	32
	28	3	1	2	4	2	4	4	3	4	2	3	3	4	2	3	1	4	4	2	4	3	2	3	4	4	75
	29	4	2	3	3	1	3	4	2	4	4	4	2	1	3	4	4	3	3	1	3	4	2	3	3	4	74
	30	3	4	2	2	2	1	4	1	2	1	3	1	3	4	1	2	1	1	2	1	2	3	3	3	4	56
	31	1	2	1	1	1	1	1	1	2	3	4	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33
	32	1	2	1	1	1	1	3	1	1	2	3	4	4	1	4	1	4	2	1	2	1	2	3	4	3	53
	33	1	2	3	4	1	3	1	1	3	2	1	1	2	2	1	3	2	3	1	3	1	3	4	1	1	50
	34	4	2	4	3	2	2	2	3	4	3	3	4	2	3	2	2	4	3	4	3	2	4	3	4	4	76
	35	3	1	4	4	3	2	3	2	2	2	2	3	4	3	4	4	3	4	3	4	2	4	3	1	2	72
	36	2	3	2	1	3	4	1	1	3	1	2	1	3	1	4	3	2	2	4	2	3	3	4	2	3	60
	37	4	3	3	4	4	3	2	3	4	3	3	4	3	3	2	2	4	4	3	4	3	2	4	3	1	78
	38	1	2	2	4	3	3	3	4	2	2	1	3	2	3	4	2	1	3	2	1	1	1	3	3	4	60
	39	1	1	1	1	3	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	1	1	2	1	1	35
	40	3	1	2	3	2	4	3	1	2	4	3	1	3	4	1	1	3	2	2	1	3	2	4	2	4	61
	41	1	3	4	3	3	2	4	2	3	3	1	4	3	1	1	3	1	2	3	2	2	2	3	4	2	62
	42	4	1	2	1	1	2	3	1	1	1	4	3	1	1	1	2	1	1	2	3	2	1	3	1	1	44
	43	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	32
	44	2	1	1	2	3	2	2	4	1	4	3	2	4	1	3	2	2	4	2	2	1	4	2	1	2	57
	45	2	3	4	4	1	2	1	3	3	2	3	4	2	3	4	3	3	1	1	2	1	1	3	1	4	61
	46	3	2	1	2	1	1	3	1	2	1	3	2	1	2	2	3	1	1	3	1	2	1	3	1	4	47
	47	4	2	4	1	2	1	3	1	2	1	3	1	3	2	4	2	3	2	3	2	4	2	3	1	4	60
	48	3	1	1	1	3	1	1	2	1	1	2	1	3	4	4	3	1	2	1	3	3	4	3	2	3	54
	49	1	2	1	4	3	2	3	2	1	4	3	4	2	2	3	4	3	2	4	4	2	2	1	3	4	66
	50	1	1	2	4	4	2	1	1	1	1	3	1	2	1	1	3	1	4	1	3	1	3	1	1	2	46
	51	3	1	2	2	1	2	4	3	4	2	3	1	2	3	1	2	4	4	2	4	1	2	1	2	2	58
	52	3	4	3	1	2	3	2	1	2	4	2	2	1	3	1	2	2	3	1	3	2	4	2	4	3	60
	53	2	1	3	1	1	2	1	3	1	1	1	3	1	2	1	4	1	2	1	3	1	2	2	1	1	42
	54	3	1	2	4	3	2	2	1	2	3	1	2	1	3	2	3	1	3	1	3	2	1	3	1	1	51
	55	2	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	3	1	4	4	2	3	2	2	4	2	3	3	53
	56	3	3	1	2	4	1	2	4	1	3	2	1	2	4	2	3	1	2	2	4	1	2	4	4	4	62
	57	1	2	1	2	1	3	1	1	4	1	3	1	1	2	1	2	1	3	2	3	3	1	4	4	2	50
	58	2	1	2	2	2	3	3	3	2	2	4	1	1	1	3	3	1	2	4	1	2	3	2	1	3	56
	59	3	4	4	2	4	4	4	2	4	2	4	4	3	4	3	4	2	1	4	4	4	1	3	4	4	82
	60	1	3	3	4	4	4	2	3	4	2	3	4	2	1	3	2	3	1	3	4	4	2	4	2	4	72

дослідч №	запитання																																								сигма1	сигма2	їх різниця	РТ	сигма1	сигма2	їх різниця	ОТ		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40										
1	4	4	1	2	1	1	3	4	1	1	4	2	2	1	4	3	3	2	1	2	4	3	1	4	2	4	4	1	2	4	1	3	4	2	3	4	4	2	4	1	17	29	-12	23	32	28	4	39		
2	4	3	2	3	2	3	2	1	4	1	3	4	4	1	4	1	4	4	2	4	4	1	1	2	1	4	4	1	1	4	1	3	4	4	1	1	4	1	1	30	26	4	39	20	28	-8	27			
3	3	2	3	2	2	2	4	1	1	3	3	4	2	2	2	2	1	4	2	1	2	3	3	1	1	4	4	2	4	3	1	4	1	3	2	3	2	4	2	22	24	-2	33	30	21	9	44			
4	1	4	1	4	1	4	3	4	1	4	2	1	4	2	4	2	1	4	4	3	2	1	2	2	3	1	1	4	2	1	1	4	2	2	1	1	3	3	2	2	1	37	18	19	54	30	9	21	56	
5	1	3	4	2	4	4	1	2	4	2	3	4	4	2	1	1	4	1	1	1	4	2	1	1	4	3	2	3	4	2	2	1	2	1	3	2	3	2	4	32	17	15	50	26	20	6	41			
6	2	1	4	1	4	2	4	3	2	1	1	1	3	2	2	1	1	4	1	1	4	1	1	2	1	3	3	3	2	2	2	2	4	2	1	4	3	4	4	2	27	14	13	48	26	24	2	37		
7	4	3	4	3	2	4	2	3	4	3	3	2	4	3	3	2	3	4	4	1	3	2	3	3	3	3	1	3	2	2	3	2	2	4	1	3	2	4	3	2	3	34	27	7	42	34	17	17	52	
8	1	2	2	4	3	3	3	2	1	3	2	3	4	2	2	3	4	2	1	2	2	1	1	1	3	3	4	3	1	4	1	4	4	2	2	1	2	1	1	1	3	1	27	22	5	40	21	22	-1	34
9	4	1	4	1	3	1	2	2	2	4	1	3	1	4	4	4	1	1	2	4	2	3	1	2	2	1	1	4	1	3	1	1	2	2	3	1	2	4	3	4	22	24	-2	33	30	16	14	49		
10	2	2	4	4	4	4	2	3	4	4	2	2	4	3	3	4	4	3	4	4	3	1	1	1	1	3	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	4	2	1	34	32	2	37	18	16	2	37		
11	4	4	1	4	1	1	3	4	2	4	4	1	1	1	4	4	1	4	4	3	4	1	1	1	1	4	2	4	2	2	4	1	4	1	1	4	2	1	4	1	16	39	-23	12	21	24	-3	32		
12	2	1	3	4	1	4	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	1	2	1	3	4	4	2	1	1	1	2	1	4	1	1	2	1	1	1	1	4	25	22	3	38	30	7	23	58		
13	4	4	3	4	4	4	2	3	2	4	3	3	3	1	3	4	2	2	4	1	1	1	3	2	2	1	1	3	3	2	1	3	2	2	4	3	1	1	1	1	26	34	-8	27	27	11	16	51		
14	4	3	2	4	2	3	4	3	4	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	4	1	1	2	1	1	4	1	1	3	1	1	1	4	1	1	3	1	1	4	1	21	28	-7	28	14	23	-9	26		
15	1	4	3	2	4	1	4	2	1	2	2	4	4	1	1	1	2	4	2	4	4	4	1	1	1	4	4	1	1	4	4	1	4	1	1	4	1	1	4	1	28	21	7	42	19	28	-9	26		
16	4	1	4	1	3	4	4	1	4	2	1	4	4	3	1	1	1	3	1	4	1	2	4	1	2	3	1	1	1	3	2	2	3	4	1	2	3	2	1	3	34	17	17	52	28	14	14	49		
17	1	1	4	2	4	1	1	2	1	1	4	4	4	1	1	4	3	4	2	2	3	3	4	2	2	1	1	4	2	2	1	3	3	4	3	2	4	2	2	4	34	13	21	56	39	16	23	58		
18	4	2	3	2	1	2	3	2	4	3	4	4	3	2	3	3	4	3	4	2	2	1	3	3	4	2	1	2	1	2	1	2	3	3	2	3	2	1	3	3	2	29	25	4	39	24	15	9	44	
19	1	3	3	2	4	4	3	1	3	2	1	2	1	4	1	1	4	2	1	3	2	2	3	2	1	4	3	2	2	3	2	4	4	4	1	2	4	4	2	4	30	16	14	49	35	20	15	50		
20	2	4	3	4	2	4	1	4	1	3	1	4	1	2	1	4	2	1	1	1	4	2	2	4	4	4	2	2	4	1	1	4	2	2	4	4	1	4	1	4	27	20	7	42	28	25	3	38		
21	1	1	4	1	4	4	4	1	4	1	2	4	2	4	1	1	4	4	2	1	1	4	3	4	3	2	4	4	1	2	4	1	1	4	2	3	4	1	38	12	26	61	28	28	0	35				
22	1	2	4	3	2	4	3	2	4	1	2	3	4	2	1	3	4	4	2	3	1	4	1	4	1	3	1	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	4	1	34	20	14	49	43	16	27	62			
23	2	3	2	2	3	3	3	1	3	2	2	2	3	1	1	1	3	2	2	2	3	1	4	1	4	1	3	2	1	2	1	3	2	3	1	1	1	1	4	1	25	18	7	42	24	16	8	43		
24	4	1	2	2	3	2	4	1	4	3	1	1	1	1	2	2	1	3	4	1	1	1	1	1	4	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	2	1	4	1	15	28	-13	22	14	28	-14	21		
25	2	2	1	2	2	4	2	3	2	2	2	4	1	1	3	4	2	1	2	4	1	1	1	1	1	3	2	1	3	2	1	1	1	2	1	2	1	1	4	1	25	21	4	39	16	18	-2	33		
26	1	1	3	1	4	4	2	1	4	1	1	4	4	4	1	1	4	4	1	1	4	4	2	4	2	2	2	3	1	1	1	4	2	4	1	2	4	3	4	37	10	27	62	41	12	29	64			
27	3	4	2	4	2	4	2	1	4	1	1	4	4	4	1	1	4	3	4	1	2	4	2	4	4	2	1	4	4	1	2	4	1	3	4	1	4	3	2	4	33	24	9	44	46	10	36	71		
28	1	3	4	3	2	1	3	2	4	3	4	3	4	4	3	4	4	1	4	3	4	1	2	1	1	3	4	4	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	30	30	0	35	17	27	-10	25		
29	4	3	2	4	3	3	3	4	4	4	4	2	4	4	4	1	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	33	36	-3	32	17	25	-8	27			
30	3	1	1	2	2	3	2	3	1	2	2	1	2	1	1	2	2	3	1	3	3	4	3	3	3	1	4	2	2	3	2	3	4	1	1	1	1	2	1	18	20	-2	33	27	18	9	44			
31	2	2	1	2	2	1	2	4	3	2	2	2	4	1	1	3	4	2	1	2	3	4	1	2	2	4	4	1	1	4	3	2	4	1	1	3	4	1	2	1	22	21	1	36	24	24	0	35		
32	1	2	4	3	4	1	2	1	4	1	1	3	4	4	2	1	3	4	4	1	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	1	4	33	17	16	51	52	13	39	74			
33	2	4	2	1	1	2	1	2	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	2	3	3	3	3	1	3	2	2	3	2	2	4	1	3	4	2	2	1	1	4	15	17	-2	33	35	14	21	56		
34	2	4	1	3	1	1	2	4	3	2	3	1	2	1	3	4	2	1	2	3	2	1	4	3	2	3	2	1	2	2	3	2	3	3	1	2	1	2	1	1	15	30	-15	20	26	15	11	46		
35	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	1	4	2	4	1	4	4	3	1	2	2	1	4	1	3	1	1	2	2	3	3	2	2	1	4	1	36	31	5	40	25	18	7	42		
36	2	4	3	3	1	2	2	4	2	2	2	1	2	2	3	3	1	4	3	4	4	3	1	2	1	4	4	4	1	1	3	1	1	4	1	4	1	4	1	19	31	-12	23	20	27	-7	28			
37	4	4	2	4	2	4	1	2	1	2	1	4	1	2	1	2	4	2	1	2	2	3	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	2	4	1	1	4	1	4	1	23	23	0	35	17	26	-9	26		
38	1	3	2	2	3	4	2	3	2	2	2	3	1	1	2	3	2	2	3	3	1	2	1	2	2	2	3	1	2	1	2	1	2	1	2	3	4	1	4	1	22	24	-2	33	22	16	6	41		
39	2	2	4	1	4	2	4	1	4	2	1	2	4	1	2	1	2	4	3	1	2	4	4	4	1	2	4	4	3	4	4	1	4	2	2	4	4	1	4	31	16	15	50	50	12	38	73			
40	1	3	4	2	4	1	2	1	4	2	1	2	1	1	1	1	4																																	

Спілбергера-Ханіна

дослід. №	запитання																																								сума2	сума2х	різн.	от					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40									
1	4	4	1	3	1	1	2	4	1	2	4	1	2	1	4	3	2	1	4	3	3	1	3	2	4	3	4	2	1	2	2	3	4	2	4	1	1	1	2	13	35	-22	13	28	18	10	45		
2	4	3	1	4	2	4	1	2	3	1	1	2	3	1	1	1	3	2	2	1	4	1	1	2	2	4	4	1	2	2	1	2	3	1	4	4	3	1	2	2	19	20	2	37	23	23	0	35	
3	1	4	1	3	4	1	1	4	1	4	3	1	2	3	1	2	3	3	4	1	3	3	2	4	1	3	1	2	1	1	4	2	1	4	1	2	2	3	4	2	19	30	-11	24	27	18	9	44	
4	1	4	4	1	3	1	4	2	4	2	1	4	2	1	2	4	3	1	4	1	1	2	2	2	3	1	1	4	2	1	1	4	2	2	1	1	3	3	2	1	27	22	5	40	30	9	21	56	
5	3	4	4	3	1	3	1	2	4	3	3	3	1	2	3	2	3	4	3	4	1	2	1	2	1	4	3	2	3	4	2	1	2	1	2	1	2	3	2	4	26	30	-4	31	26	17	9	44	
6	3	1	1	1	2	2	1	3	3	1	2	1	4	1	1	1	3	1	1	4	1	1	3	2	1	3	3	3	2	2	2	2	4	2	1	4	3	4	4	2	19	15	4	39	26	24	2	37	
7	2	3	1	3	2	3	1	3	4	4	3	4	3	1	4	3	2	3	2	1	4	3	1	2	3	1	3	2	2	3	2	2	2	4	1	3	2	4	3	2	3	24	28	-4	31	34	19	15	50
8	1	2	2	3	4	3	2	2	1	3	2	1	4	2	2	3	3	2	1	2	1	1	1	1	3	3	4	3	1	4	1	4	4	2	1	2	1	1	3	1	24	21	3	38	21	21	0	35	
9	4	2	2	3	3	1	2	2	3	1	1	2	1	1	1	2	4	1	1	1	3	2	3	1	2	2	1	4	1	3	1	1	2	2	3	1	2	4	3	4	20	18	2	37	30	15	15	50	
10	2	3	2	4	2	3	2	3	4	1	2	2	4	3	1	1	1	3	4	1	3	1	1	1	1	1	3	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	26	22	4	39	18	16	2	37
11	4	4	1	4	1	1	3	4	1	4	4	1	3	1	4	3	3	4	4	4	4	1	1	1	1	4	2	4	2	2	4	1	4	1	1	4	2	1	4	1	19	39	-20	15	21	24	-3	32	
12	2	1	3	1	1	3	1	2	2	1	1	2	3	2	1	4	1	4	1	4	1	3	4	4	2	1	1	4	2	1	4	1	1	1	2	1	1	1	1	4	22	18	4	39	30	7	23	58	
13	4	4	3	4	4	3	2	3	2	4	3	1	2	1	1	2	4	3	1	2	1	1	3	2	2	1	1	3	3	2	1	3	2	2	4	3	4	4	1	1	25	28	-3	32	33	11	22	57	
14	4	3	1	4	3	2	1	4	2	4	3	3	2	1	3	1	1	1	1	3	2	1	2	1	1	4	4	1	1	3	1	1	4	1	1	3	1	1	4	1	17	30	-13	22	14	24	-10	25	
15	3	4	3	2	4	1	4	3	1	2	4	4	1	1	3	2	4	2	2	3	4	1	1	1	4	4	1	1	4	4	1	4	1	4	1	1	4	1	1	28	26	2	37	19	27	-8	27		
16	4	2	4	1	2	4	4	1	4	2	1	4	4	3	1	2	2	3	4	1	2	4	1	2	4	1	2	3	1	1	1	3	2	2	3	4	1	2	3	34	21	13	48	28	14	14	49		
17	1	2	2	2	4	3	1	2	1	1	4	3	2	4	1	3	4	1	2	3	2	3	4	2	3	4	1	2	2	1	3	3	3	4	3	2	4	2	2	4	25	21	4	39	39	15	24	59	
18	1	3	4	4	1	2	4	1	2	3	4	1	3	1	2	3	2	4	2	3	2	1	2	3	1	2	1	2	1	2	1	2	3	2	3	2	1	3	3	2	24	26	-2	33	24	15	9	44	
19	1	3	3	2	4	1	3	1	2	2	4	2	3	4	1	2	4	2	3	3	1	2	3	2	2	1	4	3	2	2	3	2	4	4	1	2	4	4	2	4	28	22	6	41	35	19	16	51	
20	3	4	2	4	2	1	2	2	4	1	2	3	1	1	1	4	3	1	3	1	4	2	2	4	4	4	4	2	2	4	1	1	4	2	2	4	4	1	4	1	23	22	1	36	28	25	3	36	
21	1	1	4	1	4	3	4	1	4	1	2	4	1	4	1	1	4	4	2	1	3	3	4	3	2	4	4	3	2	4	1	2	4	1	1	4	2	3	4	1	34	12	22	57	28	27	1	38	
22	1	2	3	3	1	4	3	2	4	1	2	3	2	2	1	3	1	4	2	3	1	4	1	4	1	3	1	4	4	4	4	1	4	4	4	1	4	2	4	27	20	7	42	43	16	27	62		
23	2	3	2	2	1	3	3	1	3	2	2	2	2	1	1	2	3	2	3	2	3	1	4	1	4	1	3	2	1	2	1	3	2	3	1	1	1	1	4	1	22	20	2	37	24	16	8	43	
24	3	2	1	1	2	3	4	4	1	4	3	1	1	1	4	4	2	1	2	3	2	1	1	1	1	4	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	2	1	4	1	17	30	-13	22	14	26	-12	23	
25	2	2	1	2	2	4	2	4	3	2	2	2	1	1	1	3	4	2	2	2	3	1	1	1	1	3	2	1	3	2	1	1	1	2	1	2	1	1	4	1	22	22	0	35	16	17	-1	34	
26	1	2	3	1	4	1	2	1	2	1	1	4	3	4	1	1	4	4	1	1	1	4	4	2	4	2	2	3	1	1	1	4	2	4	4	1	2	4	3	4	31	11	20	55	41	12	29	64	
27	3	3	2	2	2	4	2	3	4	1	4	4	4	3	4	3	4	3	4	1	2	4	2	4	4	2	1	4	4	1	2	4	1	3	4	1	4	3	2	4	33	28	5	40	46	10	36	71	
28	1	3	4	3	2	1	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	1	4	3	2	1	2	1	2	1	3	4	4	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	27	31	-4	31	17	25	-8	27	
29	4	3	4	4	3	3	3	2	4	1	2	2	3	4	2	1	3	4	1	1	3	1	1	1	1	4	4	4	1	4	1	1	4	1	2	4	1	1	4	1	33	21	12	47	17	27	-10	25	
30	3	3	1	2	2	1	2	3	1	3	2	1	2	1	1	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	1	4	2	2	3	2	3	4	1	1	1	1	1	2	1	16	27	-11	24	27	18	9	44	
31	3	2	3	2	2	1	2	4	3	2	2	2	4	1	1	1	4	2	3	2	3	4	1	2	2	4	4	1	1	4	3	2	4	1	1	3	4	1	2	1	24	22	2	37	24	24	0	35	
32	3	2	1	3	4	3	4	1	4	1	1	4	4	4	1	3	4	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	1	4	1	4	35	18	17	52	52	13	39	74		
33	1	4	2	1	1	2	1	2	1	1	2	3	3	3	1	4	3	1	4	3	1	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	4	1	3	4	2	2	1	1	4	21	19	2	37	35	14	21	56	
34	2	4	1	3	1	1	2	4	3	2	3	1	2	1	4	3	2	1	4	2	1	4	3	3	3	2	3	2	1	2	2	3	2	3	3	1	2	2	1	1	15	32	-17	18	26	15	11	46	
35	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	1	4	2	4	1	4	4	3	1	2	2	1	4	1	3	1	1	2	2	3	3	2	2	1	4	1	36	31	5	40	25	18	7	42
36	3	4	3	1	1	2	2	4	2	3	2	1	2	2	3	4	3	1	4	3	4	1	2	1	4	4	4	1	1	3	1	1	4	1	4	1	4	1	1	4	1	19	31	-12	23	20	27	-7	28
37	4	4	2	4	2	4	1	2	1	2	1	4	1	2	1	2	4	2	1	2	2	3	1	1	4	4	1	1	4	1	1	2	4	1	1	4	1	1	4	1	23	23	0	35	17	26	-9	26	
38	1	3	2	2	3	4	2	3	2	2	2	3	1	1	2	3	2	2	3	3	1	2	2	2	3	1	2	2	3	1	2	1	2	2	1	2	3	4	1	4	1	22	24	-2	33	22	16	6	41
39	2	2	4	1	4	2	4	1	4	2	1	2	4	1	2	1	2	4	3	1	2	4	4	4	4	4	1	2	4	4	3	4	4	1	4	2	2	4	4	1	4	31	16	15	50	50	12	38	73
40	1	3	4	2	4	1	2	1	4	2	1	2	1	1	1	1	4																																

ДОДАТОК Н

Тренінгова програма розвитку емоційного інтелекту

Тематичний блок 1: «Наші емоції. Емоційний інтелект людини»

Заняття 1

Хід заняття:

Вступне слово тренера. Прийняття правил роботи групи

Час: 5 хв.

Доброго дня! Я дуже рада (радий) бачити вас сьогодні тут. Сьогодні ми розпочинаємо перше заняття тренінгової програми, присвяченої розвитку емоційного інтелекту.

У сучасному світі вміння розуміти себе, розпізнавати свої емоції, керувати ними та будувати здорові стосунки з іншими – не просто корисна навичка, а необхідність. Емоційний інтелект – це не щось абстрактне чи складне. Це про те, як ми відчуваємо, реагуємо, спілкуємося, як підтримуємо себе та інших.

Протягом наших занять ми створимо безпечний простір, у якому зможемо досліджувати свої емоції, ділитися досвідом, відкривати нове про себе та, можливо, змінювати щось у своєму сприйнятті.

Важливо: тут немає правильних чи неправильних відповідей. Кожна ваша емоція, думка, досвід – цінні. Тренінг – це не лекція, а простір взаємодії. Ви самі творці цього процесу, і саме ви зробите його глибоким і змістовним.

Тож давайте почнемо нашу подорож до кращого розуміння себе й інших. Тренер пропонує затвердити правила роботи групи, називає 1-2 в приклад (конфіденційність, Я-повідомлення і т.д.) і далі учасники доповнюють свої правила, які потім разом з групою приймаються. Потім тренер записує всі прийняті групою правила на дошці.

Вправа «Знайомство»

Час: 10 хв.

Мета: зняти психоемоційну напругу, створити позитивний настрій, полегшити самопрезентацію.

Оскільки учасники знайомі між собою, то для полегшення початку роботи та представлення себе у групі використовуємо проєктивну методику.

Завдання: кожен має обрати із вмісту своєї сумки (портфеля, кишень) предмет, який його сьогодні найбільше характеризує. Далі необхідно придумати і розповісти для групи історію предмету від першої особи. Ведучий і інші учасники розпитують про те, як живеться цьому предмету, що він може розповісти про господаря (господиню), як він (вона) до нього ставиться. Після цього учасники діляться парами (бажано обирати для вправ, що виконуються у парах – найменш знайомих між собою учасників) та обговорюють свої враження (переживання, емоції, роздуми) після вправи.

Вправа «Привітання»

Час: 15 хв.

Мета: налаштувати учасників на роботу в групі, створити доброзичливу, відверту атмосферу, допомогти учасникам усвідомити та виразити свій емоційний стан.

Тренер пропонує продовжити твердження «Сьогодні мій настрій схожий на явище природи...». Учасники тренінгу малюють свій настрій у вигляді явища природи, а далі кожен презентує свою роботу і обґрунтовує чому саме такий у них настрій.

Мозковий штурм «Емоції – це»

Час: 10 хв.

Мета: активізувати знання й досвід учасників про базові емоції людини, залучити студентів до обговорення, дати кожному можливість висловитися та показати різноманітність думок і об'єднати їх у спільне розуміння.

Що таке емоції на вашу думку?

Які ви знаєте базові емоції людини?

Яка роль емоцій у нашому житті?

Ключ

Емоції – це...

1. Відчуття всередині нас, які виникають як реакція на людей, події, думки чи ситуації.
2. Сигнали, які підказують, що нам добре чи погано, що нам подобається чи не подобається.
3. Наші почуття, які проявляються через обличчя, голос, рухи, слова.
4. Невід'ємна частина життя, без якої ми не змогли б розуміти себе й інших.

Які ви знаєте базові емоції людини?

- Радість
- Сум
- Страх
- Гнів
- Відраза
- Здивування

Роль емоцій у нашому житті :

Емоції допомагають нам зрозуміти себе.

Емоції допомагають спілкуватися з іншими (по нашому обличчю, голосу, рухам інші можуть зрозуміти, як ми себе відчуваємо, навіть без слів. Ми теж помічаємо, коли хтось радіє чи сердиться).

Емоції допомагають приймати рішення (наприклад, страх може підказати, що щось небезпечно, а радість – що щось варто повторити. Емоції допомагають нам обирати, що робити).

Емоції роблять наше життя яскравим (якби не було емоцій, усе було б одноманітним. Радість, захоплення, здивування, навіть смуток роблять життя глибоким та справжнім).

Емоції дають енергію для дій (гнів може допомогти захистити себе, радість – поділитися з друзями, сум – попросити підтримки).

Вправа «Передай емоцію»

Час: 10 хв.

Мета: навчитися розпізнавати емоції за невербальними ознаками.

Вправа виконується в колі. Ведучий пантомімічними методами, без слів, передає за годинниковою стрілкою якусь емоцію учаснику, що знаходиться зліва. Той – наступного учасника. І так до кінця кола. Останній учасник в колі повідомляє, що за емоцію він отримав. Після закінчення вправи провести обмін почуттями. Вправу можна повторити з різними емоціями 3-4 рази.

Вправа «Емоції з дитинства»

Час: 15 хв.

Мета: викликати емоційну пам'ять, попрактикувати активне слухання та розпізнавання власних і чужих емоцій та емоційних станів.

Об'єднатися в пари, бажано з тими учасниками із якими було менше взаємодії протягом тренінгу та менше знайомими. Один учасник розповідає про себе 1 сумну історію із дитинства, а другий радісну. На одну історію один учасник

має до 5 хвилин. Партнер слухає, розпитує, якщо у нього виникають емоції чи почуття, ділиться ними.

Гра «Відгадай емоцію»

Час: 15 хв.

Мета: розвиток емоційного інтелекту, навчання навичкам розпізнавання емоцій завдяки поведінковим проявам.

Матеріали та обладнання: підготовлені картки «Горе. Обличчя», «Радість. Губи», «Чванливість. Права рука.» «Гордість. Спина.», «Страх. Ноги.», «Відданість. Очі.», «Здивування. Очі, рот.»

Учасникам роздаються заготовлені картки, на яких відмічені емоції, і те, за допомогою яких частин тіла потрібно ці емоції виразити. Наприклад, картка «Сум. Руки.» – означає, що сум потрібно виразити за допомогою рук. Учасникам потрібно відгадати, яку емоцію виражають.

Обговорення:

- Що дала ця вправа? Які почуття виникали під час виконання?
- Які емоції виконувати було приємно, а які ні ?
- Що ви відчували? Які виникали відчуття?
- У чому відмінність між емоціями і почуттями?
- Чи є почуття корисні та почуття шкідливі?

Перерва. Брейк-кава

Час: 20 хв.

Мета: відпочинок учасників тренінгу.

Вправа «Установки про емоції»

Час: 20 хв.

Мета: проаналізувати установки про емоції та скорегувати їх.

Обладнання: ручка, листочок.

Пропонуємо учасникам згадати все, що вони чули від батьків, вчителів або інших значимих людей, що вони читали в літературі або бачили в кіно, які пам'ятають прислів'я, приказки та крилаті фрази про емоції? Виписати собі в зошит. Після того, як вони виписали все, що вдалося згадати, обговорюємо все в групі. Просимо кожного учасника проаналізувати, наскільки виписані ним установки коректні, як вони впливають на його життя, поведінку, реагування? Якщо знаходимо дійсно ірраціональні переконання, замінюємо їх на більш адекватний варіант.

Вправа «Негативна емоція як помічник»

Час: 20 хв.

Мета: усвідомити, що так звані негативні емоції – це помічники.

Просимо поділитися всіх на пари, де учасники по черзі повинні назвати якусь негативну емоцію, яка на їхню думку заважає їм в житті, і прояви якої вони прагнуть мінімізувати.

Далі просимо їх пригадати, ситуації, в яких виникала ця емоція.

Потім просимо проаналізувати і спробувати відповісти один одному на запитання, але в позитивному ключі:

- Як ви гадаєте, чому дана емоція з'являлася саме в той момент?
- Про що вона хотіла вам просигналізувати?
- На що важливе звернути увагу?
- Що зміниться, якщо ви почнете прислухатися до цієї інформації?
- Чим вам допомогла ця емоція?
- Що було хорошого в тому, що ця емоція виникала?

- Що станеться, якщо ви дозволите собі відчувати, а іноді і проявляти цю емоцію?

Далі пояснюємо, що поки ми не визнаємо наявності емоції, «не бачимо її», ми не можемо і поглянути на ситуацію в цілому. Насправді усі наші емоції несуть нам добру службу і часто допомагають робити правильний вибір.

Вправа «Австралійський дощ»

Час: 5хв.

Мета: забезпечити психологічне розвантаження учасників

Хід вправи:

Учасники стають у коло.

Інструкція: Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаємо який він. Зараз по колу ланцюжком ви будете передавати мої рухи. Як тільки вони повернуться до мене, я передам наступні. Стежте уважно!

В Австралії піднявся вітер (ведучий тре долоні).

Починає крапати дощ (клацання пальцями).

Дощ посилюється (почергове плескання долонями по грудях).

Починається справжня злива (плескання по стегнах).

А ось град, справжня буря (тупіт ногами).

Але що це? Буря стихає (плескання по стегнах).

Рідкі краплі падають на землю (клацання пальцями).

Тихий шелест вітру (потирання долонь).

Сонце! (Руки догори).

Вправа «Термометр емоцій»

Час: 10 хв.

Мета: допомогти учасникам усвідомити, що емоції можуть мати різну інтенсивність; навчити розпізнавати й називати власні емоційні стани; показати, що емоції – це природні реакції, які змінюються залежно від ситуації.

Тренер каже: «Ми часто говоримо «мені сумно» або «я злюсь», але не завжди помічаємо, що емоції можуть бути слабшими чи сильнішими. Спробуймо виміряти їхню «температуру»».

Далі тренер малює на фліпчарті або дошці «термометр» емоцій – вертикальну шкалу від 0 до 10, де:

0 – спокій, відсутність емоцій

10 – дуже сильна емоція (максимум)

Потім пропонує кілька емоційних ситуацій. Наприклад:

- Ти знайшов загублений гаманець.
- Твій друг забув про твоє день народження.
- Ти отримав(ла) приємний сюрприз.
- Тебе критикують перед усіма.
- Ти чекаєш важливої новини.

Після кожної ситуації тренер просить учасників визначити рівень своєї емоції – підняти руку вище чи нижче, або показати пальцями число від 0 до 10.

Тренер коротко запитує:

«Яку саме емоцію ви відчули?»

«Як вона змінюється, якщо ситуація стає сильнішою або слабшою?»

Тренер підсумовує: «Емоції – це наші внутрішні реакції, і вони мають різну силу. Їх важливо не лише відчувати, а й розуміти та називати. Це допомагає краще керувати собою та своїми стосунками».

Образно-рефлексивна вправа «Дерево»

Час: 10 хв.

Мета: глибинна емоційна рефлексія, релаксація, самопізнання через візуалізацію.

Тренер пропонує учасникам уявити собі якесь дерево, після чого починає ставити запитання:

Яке це дерево? Де воно росте? Високе воно чи ні? Яка пора року? День чи ніч? Запахи, звуки, відчуття?

Після того, як учасники уявили собі кожен своє дерево, тренер пропонує відчуті і відчуті, як кожен учасник підходить до свого дерева, проводить рукою по його стовбуру, обіймає його і... входить у нього, стає цим деревом. Як бути цим деревом? Що і як кожен відчуває в цій ролі? Чи глибоко йде в землю коріння? Чи густа крона? Чи стійко дерево стоїть? Чи вмиває його дощ? Чи гріє його сонце? Чи дає земля точку опори? Після того, як учасники закінчили вправу, відбувається обговорення в групі результатів візуалізації.

Завершення заняття. Зворотній зв'язок

Вправа «Сьогодні мені сподобалося»

Час: 10 хв.

Мета: розвивати навички самоаналізу, вчити озвучувати свої почуття та емоції.

- Які вправи вам сподобалися та запам'яталися?

- Які вправи плануєте використовувати надалі ?

- Що найбільше сподобалося або не сподобалося на занятті? Чому?
- Які у вас виникали емоції протягом всього тренінгу? Із яким настроєм сьогодні йдете?

Оголошення домашнього завдання

Час: 5 хв.

Мета: закріпити навички розпізнавання емоцій та значення їх ролі у житті людини.

Вправа «Впізнай емоцію»

Кожен учасник отримує однаковий набір із 10 фотографій. Ведучий пропонує вдома для самостійного опрацювання кожному учаснику ідентифікувати емоцію за обличчям, що зображене на фотографії.

Завдання 2: Переглянути мультфільм «думками навиворіт».

Заняття 2

Хід заняття:

Вступне слово тренера

Час: 10 хв.

Доброго дня, шановні учасники тренінгу, сьогодні друге заняття першого блоку нашої тренінгової програми. На цьому занятті ми будемо працювати з мультфільмом «Думками навиворіт» та досліджувати емоції персонажів і свої власні. Але спочатку перевіримо як ви освоїли інформацію на минулому тренінгу щодо базових емоцій, тому пропоную обговорити вправу «відгадай емоцію», яка була вам надана для домашнього завдання. Чи вдалося виконати вправу? Що було складніше – частину з фото чи завдання у реальному житті? На вашу думку, чому так?

Повторення раніше прийнятих правил роботи групи (3 хв.)

Вправа «Емоційний словник»

Час: 15 хв

Мета: розвивати емоційну обізнаність, розпізнавання власних емоцій та їх вербалізацію.

Кожен учасник вибирає 3-5 емоцій, які він помітив у мультфільмі та відчував сам під час перегляду. В групі обговорюють, що означає кожна емоція, коли і чому вона виникає. Фасилітатор допомагає називати складні емоції (наприклад, розгубленість, тривога, гордість).

Вправа «Думки та емоції персонажів»

Час: 12 хв.

Мета: навчитися розрізняти емоції інших, розвивати навички співпереживання.

Учасники діляться на пари або малі групи. Кожна група обирає сцени з мультфільму та визначає:

1. Що відчуває персонаж?
2. Що думає персонаж?
3. Як би вони діяли на його місці?

Після обговорення провести спільне підсумування в групі.

Вправа «Емоційний колаж»

Час: 40 хв.

Мета: інтегрувати отримані знання про емоції та навчитися їх виражати творчо.

Матеріали та обладнання: листки формату А 3, кольорові олівці та ручки.

Учасники діляться на групи і малюють колаж або схему, яка відображає головні емоції персонажів мультфільму або власні емоції під час перегляду. Далі кожна група коротко презентує колаж групі.

Перерва. Брейк-кава

Час: 20 хв.

Вправа «Як би я вчинив/вчинила?»

Час: 15 хв.

Мета: розвиток навичок саморегуляції, усвідомленого реагування на емоції.

Учасники вибирають кілька ключових моментів з мультфільму, де персонажі відчують сильні емоції.

- Кожен учасник записує, як би він/вона відреагував/відреагувала на подібну ситуацію. Обговорити.
- Обговорення: що допомагає контролювати емоції, що заважає.

Рольова гра «Емоційний театр»

Час: 25 хв.

Мета: розвивати здатність усвідомлювати і виражати емоції вербально та невербально, навчитися співпереживати іншим, практикувати контроль емоцій у різних ситуаціях.

1. Учасники діляться на малі групи (по 3-5 осіб).
2. Кожна група обирає одну сцену з мультфільму «Думками навиворіт».

3. Завдання: відтворити сцену за допомогою пантоміми або короткої сценки, передаючи емоції персонажів – без слів або з мінімальним використанням діалогів.
4. Інші учасники вгадують:
 - о Які емоції відчували персонажі;
 - о Які думки могли виникати в героїв;
 - о Як би вони реагували на подібну ситуацію.
5. Коротке обговорення: що допомагало передати емоції, які емоційні реакції були складними для відтворення, що можна використати у власному житті.

Перегляд відео «Що таке емоційний інтелект»

Покликання: <https://surl.li/tmzlfg>

Час: 15 хв.

Мета: вивчення значення поняття «емоційний інтелект» та прийомів для його розвитку.

Активізація «Мій образ»

Час: 20 хв (10 хв на малювання та 10 хв на презентацію).

Мета: допомогти учасникам усвідомити своє емоційне «Я» через творчий самовираз; розвинути здатність розпізнавати та виражати власні емоції; створити атмосферу відкритості та самопізнання у групі.

Завдання: Кожен учасник малює себе через певний образ. Образи презентуються і обговорюються.

Завершення заняття. Підведення підсумків.

Час: 5 хв.

Заняття 3

Хід заняття:

Вступне слово та прийняття правил роботи групи

Час: 7 хв.

Інформаційний блок «Шляхи підвищення емоційного інтелекту»

Час: 10 хв.

Як розвивати емоційний інтелект?

По-перше, варто бути спостережливими щодо емоцій. Спробуйте якийсь час цілеспрямовано звертати на них увагу. Відчуваєте здивування, – загальмуйте на секунду і скажіть про себе: «Я зараз дивуюся», злитися, – помітьте цю злість.

Так само звертайте увагу на те, що спричинює емоції: у відповідь на які слова чи дії ви здивувалися, що саме вас розізлило.

Подібне і з емоціями інших: бачите, як хтось хвилюється, промовте собі в голові: «Ця людина хвилюється».

На перший погляд, звучить безглуздо. Але саме такі вправи привчають помічати емоції. Це важливо, тому що допоки щось не є помічене, воно ніби то і не існує.

По-друге, якщо вам здається, що ви не завжди чітко виражаєте свої емоції, просіть про фідбек тих, із ким спілкуєтеся і кому довіряєте.

Попросіть співрозмовника відволіктись від розмови і поділитися враженнями: які емоції він щойно побачив із вашого боку.

Вам здається, що ви були привітні. Чи згоден із цим співрозмовник? Якщо не згоден, то чому? Як, на його думку, могла би виглядати привітність?

Таку вправу складно повторювати часто, але вона дозволяє дізнатися багато цікавого про те, як інколи ваше уявлення про свої емоції відрізняється від сприйняття інших, і навчитися більш точно їх виражати.

По-третє, якщо ви не впевнені, чи правильно розумієте емоції інших, питайте прямо. Це не завжди доречно і можливо, але якщо почуваєтеся з людьми комфортно, робіть це частіше.

Дайте людині шанс пояснити свої емоції самій. Не додумуйте, що означає чиясь усмішка чи підняті догори брови.

Скажіть людині: «Мені здається, ти дратуєшся. Я права?». Цілком можливо, що у відповідь почуєте: «Ні».

Або й узагалі кажіть, що не розумієте, які емоції виражає людина, і просіть розповісти. А тоді порівнюйте із власним сприйняттям.

Питати інших про їхні емоції також дуже корисно, якщо вони походять із незнайомих і відмінних середовищ, наприклад, інших країн.

По-четверте, пам'ятайте, що емоції найбільш інтенсивно задіяні тоді, коли ми спілкуємося з іншими. Тому, щоб розвивати емоційний інтелект, спілкуйтеся якомога більше, не уникайте розмов, зустрічей і людей.

Тут діє принцип переходу кількості в якість: чим більше емоцій мусите «обробити», тим легше і краще робитимете це згодом.

І по-п'яте, позбавляйтеся табу на емоції. Хоча вище йшлося про те, що емоції потрібно вміти регулювати, це не те саме, що уникати їх зовсім.

У суспільстві існують стереотипи про те, що, наприклад, чоловіки не можуть показувати сентиментальність чи вразливість, не плачуть привселюдно.

Такі стереотипи можуть проявлятися і для інших категорій людей, наприклад, керівниця фірми може вважати, що їй не личить проявляти перед підлеглими розчулення.

Однак відмовляти собі в емоціях тільки через те, що ти чоловік, директорка чи президент – не найкраща ідея.

Групове обговорення

Час: 10 хв.

Що я із цього роблю, використовую, а що є для мене новим? Що буду використовувати?

Вправа «Фантом»

Час: 20 хв.

Мета: допомогти учасникам усвідомити, як емоції проявляються на фізичному рівні; розвинути здатність розпізнавати тілесні сигнали власних емоцій; показати взаємозв'язок між тілом і почуттями.

Кожен учасник отримує аркуш паперу і по одному олівця синього, червоного, жовтого і чорного кольорів. Потрібно намалювати людське тіло і заштрихувати ділянки тіла на малюнку наступним чином: чорним кольором ті місця, які реагують на почуття страху (наприклад, холоде в шлунку – заштриховуєш область живота, і т.п.); синім кольором – місця, які реагують на смуток, жовтим - на радість, червоним - на злість. Далі зворотній зв'язок.

Активізація «Хоп-хей»

Час: 8 хв.

Мета: відпочинок учасників тренінгу, налаштування на подальшу роботу.

Учасники хаотично рухаються кімнатою, поки хтось не викрикнує: «Хоп-хей» і задасть будь-який рух (присідання, плескання в долоні, танцювальні рухи і т.д.).

Хаотичний рух продовжується до наступного вигуку.

Обговорення притчі про почуття

Час: 25 хв.

Мета: допомогти учасникам замислитися над природою людських почуттів та взаємозв'язком між емоціями; показати, що емоції – це складна система, у якій кожне почуття має своє місце і вплив на людину; усвідомити, що кохання, як і інші емоції, часто виходить за межі логіки та розуму, поєднуючись із певною «часткою божевілля»; створити емоційний настрій для подальшої роботи з темою почуттів, емпатії чи самопізнання; сприяти розвитку рефлексії та відкритого обговорення власного досвіду кохання, довіри, прощення.

Текст притчі:

Кажуть, що якимось зібрались в одній частині Землі разом усі людські почуття. Коли сум позіхнув уже втретє, божевілля запропонувало:
- А нумо грати в хованки!

Інтрига прибідняла брову:

- Хованки? Що це за гра?

Божевілля пояснило, що один з них, наприклад воно, водить – закриває очі й рахує до мільйона, у цей час решта ховається. Той, кого знайдуть останнім, стане водити наступним і так далі.

Ентузіазм затанцював з ейфорією, радість так скакала, що переконала сумнів.

Ось лише апатія, яку ніколи нічого не цікавило, відмовилась від участі у грі. Правда вирішила не ховатися, тому що, зрештою, її все одно завжди знаходять. Гордість сказала, що це зовсім ідіотська гра (її нічого, окрім себе самої, не хвилювало).

Боягузтво дуже не хотіло ризикувати.

- Один, два, три, – почало відлік божевілля.

Першою заховалась лінь. Вона залягла за найближчим каменем на дорозі. Віра піднялась у небо, а заздрість заховалась у тіні тріумфу, який власними силами зумів видертись на вершину найвищого дерева.

Шляхетність дуже довго не могла сховатися, оскільки кожне місце, яке вона знаходила, здавалось ідеальним для її друзів:

кришталево чисте озеро – для вроди,

ущелина в дерева – для страху,

крило метелика – для хтивості,

подих вітру – так це ж для волі!

Отже, вона замаскувалась у промінчику сонця.

Егоїзм, навпаки, знайшов лише для себе тепле й затишне місце. Брехня сховалась на дні океану (а насправді вона сховалась у веселці), а пристрасть і бажання затаїлись у жерлі вулкану. Забудькуватість навіть не пам'ятаю, де вона сховалась, але це неважливо.

Коли божевілья дорахувало до 999999, кохання все ще шукало, де б йому сховатися, але все вже було зайнято. Та раптом воно побачило чудовий кущ троянд і вирішило сховатись серед його квітів.

- Мільйон! – дорахувало божевілья й почало шукати.

Першою воно, звичайно, знайшло лінь. Потім почуло, як віра сперечається з Богом, а про пристрасть та бажання дізналося з того, як тремтить вулкан. Потім божевілья побачило заздрість і здогадалося, де ховається тріумф. Егоїзм і шукати не було потреби, бо місцем, де він ховався, виявився вулик з бджолами, які вирішили прогнати непроханого гостя.

У пошуках божевілья підійшло напитися до струмка й побачило вроду. Сумнів сидів біля паркану, вирішуючи, з якого боку ж йому заховатися. Отже, було знайдено всіх: талант – у свіжій та соковитій траві, сум – у темній печері, брехню – у веселці (якщо чесно, то вона ховалась на дні океану). Ось лише кохання знайти не змогли.

Божевілья шукало за кожним деревом, у кожному струмку, на верхівці кожної гори й, нарешті, вирішило подивитись у кущах троянд. Коли розсунуло гілки, почуло крик – гострі шипи троянд поранили кохання очі.

Божевілля не знало, що робити – почало вибачатись, плакало, благало, просило пробачення і, щоб спокутувати свою провину, пообіцяло коханню стати його поводитирем.

І ось з того часу, коли вперше на Землі грали в хованки... Кохання – сліпе, а божевілля водить його за руку.

Обговорення:

1. Яку головну ідею ви побачили у притчі?
2. Чому, на вашу думку, автор пов'язує кохання саме з божевіллям?
3. Які почуття чи емоції були для вас найбільш упізнаваними у цій історії?
4. Чого навчає нас ця притча про людську природу?

Перерва. Брейк-кава

Вправа «Маски»

Час: 40 хв.

Мета: усвідомити, що люди часто «надягають маски», щоб приховати справжні емоції чи відповідати очікуванням інших; допомогти учасникам дослідити власні почуття, внутрішні ролі та те, що стоїть за їхніми «масками»; сприяти розвитку емоційної виразності, емпатії та відкритості у групі; створити простір для творчості, саморозкриття та символічного «зняття масок».

З щільного паперу вирізаються заготовки для масок – овал обличчя з прорізом для очей. Учасники розмальовують маски так, щоб вийшло задумане почуття. Коли маски готові, можна запропонувати походити в них, озвучити маски, погратися з іншими масками. Шерінг обов'язковий.

Вправа «Аналіз ситуацій»

Час: 20 хв.

Мета: навчити учнів аналізувати емоційний стан оточуючих, виховувати емпатійність, розвивати здатність співчувати.

Ситуація 1

У вихідний день Сергійко вирішив трішки розв'язатися і відвідати парк. Погода була гарною. Він сів у тролейбус, заплативши за квиток. Через декілька зупинок до тролейбусу зайшло чимало людей, тому не всім пасажирам вистачило сидячих місць. Ось і одній бабусі також. Вона стояла як раз біля хлопця. У бабусі в руках були важкі сумки. Одна з пасажирок зробила Сергію зауваження, попросивши його звільнити місце. Це обурило хлопця, адже він перший зайшов до тролейбусу, заплатив за квиток, а бабуса бачила, що вільних місць немає, тож треба було чекати на наступний транспорт. Його слова вразили оточуючих. Один з чоловіків поступився своїм місцем і допоміг тримати сумки. Бабуся посміхнулася і подякувала йому. Сергій на наступній зупинці вийшов, хоча до парку він ще не доїхав.

Які емоції відчували учасники ситуації: хлопець, бабуся, жінка, чоловік, інші пасажирки?

Ситуація 2

Марійка поспішала до школи, коли побачила біля входу першокласника, який стояв і плакав. У нього розсипалися зошити та кольорові олівці. Дівчинка зупинилася, але подружка потягнула її за руку:

– Ходімо швидше, зараз дзвінок пролунає!

Марійка розгубилася: вона не хотіла запізнитися, але їй шкода було хлопчика.

Запитання:

- Які емоції відчували Марійка, хлопчик, подружка?
- Як би ви вчинили на місці Марійки?
- Який вибір показує емпатійність?

Ситуація 3

Під час перерви кілька учнів сміялися над Андрієм, бо він заїкався, коли відповідав біля дошки. Учителька зробила вигляд, що не помічає, а однокласниця

Оля мовчки подала Андрієві зошит, щоб він міг продовжити. Після уроку Андрій виглядав засмученим і не розмовляв ні з ким.

Запитання:

- Що відчували Андрій, однокласники, Оля, учителька?
- Хто проявив емпатію, а хто – байдужість?
- Як могла змінитись ситуація, якщо б хтось інший підтримав Андрія?

Ситуація 4

Після уроків Ірина побачила, як біля школи дівчинка годує безпритульне кошеня. Хтось із хлопців почав сміятися:

- Та воно все одно здохне! Навіщо витрачати час?

Ірина вагалася – підтримати дівчинку чи зробити вигляд, що не чула, щоб не бути об'єктом насмішок.

Запитання:

- Які емоції могли відчувати Ірина, дівчинка, хлопці?
- Чи легко бути емпатійним, коли більшість байдужа?
- Що б ви зробили на місці Ірини?

Рефлексія:

- Є позитивні і негативні емоції, які емоції були? Чи можливе наше життя без негативних емоцій? Що можна щось зробити, щоб в нашому житті було більше позитивних емоцій?
- Які ситуації в житті найчастіше вимагають від нас емпатії?
- Як відрізнити справжнє співчуття від жалю?
- Чому важливо розуміти емоції інших людей?

Вправа «Мій настрій»

Час: 15 хв.

Мета: допомогти учасникам усвідомити свій емоційний стан наприкінці заняття; розвинути вміння виражати емоції через творчість і кольори; сприяти позитивній саморефлексії та завершенню заняття на піднесеній ноті; показати, що настрій можна змінювати власними зусиллями.

Візьміть щільний чистий аркуш паперу, кольорові фломастери, фарби або олівці. Намалюйте на папері свій настрій в кінці заняття, використовуючи фантазію. Після того, як картина буде готова, додайте в неї трохи фарб. Спробуйте зробити малюнок яскравіше або домалювати дрібні деталі – простіше кажучи, змініть свій настрій у кращу сторону. Обговорити.

Завершення заняття. Зворотній зв'язок.

Час: 5 хв.

Усі стають в коло, кладуть руки на плечі один одному, підгинають одну ногу, тричі підстрибують і повторюють «Хай нам завтра пощастить!»

Обговорення того, що сподобалось на занятті, а що ні. Що нового дізнались?

Тематичний блок 2: «Ефективне управління емоціями»

Заняття 4

Хід заняття:

Вступне слово тренера. Обговорення домашнього завдання та правил роботи

Час: 15 хв.

Вміння управляти своїми та чужими емоціями, особливо знижувати інтенсивність переживання своїх негативних емоцій та свого співрозмовника, дає можливість людині бути розсудливою, швидко діяти в непередбачуваних ситуаціях та тверезо дивитися на всі події в своєму житті. Таку особистість важко обманути, вивести з себе чи маніпулювати нею. Тому сьогодні ми розглянемо

декілька вправ та технік, які допоможуть кожному з вас освоїти навички управління емоціями.

Повторення раніше прийнятих правил роботи групи.

Вправа «Сніжинка»

Час: 10 хв.

Мета: закріплення набутих знань із базових емоцій людини, вміння відстежувати їх зміну та визначати причину.

Хід: Зараз ми з вами виконаємо цікаву вправу. Під час вправи необхідно уважно слухати мене, чітко виконувати мої вказівки. У кожного з вас є аркуш паперу Візьміть його і дійте згідно з моїми інструкціями.

- Складіть аркуш навпіл
- Відірвіть правий верхній кут
- Знову складіть аркуш навпіл
- Знову відірвіть правий верхній кут
- Складіть аркуш навпіл
- Виконуйте вправу поки вона буде можлива

Тепер розкрийте свою гарну сніжинку. Які емоції переважали у вас під час роботи? Чи змінився у вас настрій?

Авторська вправа «Формули для самозаспокоєння»

Час: 5 хв.

Мета: проговорити власні чи придумати нові формули, які б могли використовувати для власного самозаспокоєння у моменти загроз, проблем чи напруги, коли відчуваємо, що нас переповнюють емоції.

Приклад тренера:

Відкинь цю думку.

Все буде добре.

Проблема вирішиться.

Це не варте хвилювання.

Я зосереджуюся на своєму диханні.

Я почуваюся здоровою (здоровим).

Я абсолютно спокійна (спокійний).

Слово тренера: отже, у ситуаціях коли ми стривожені, налякані чи напружені дані «формули» насправді нам допомагають і хоч трішки відновлюють внутрішній спокій та стабілізують психоемоційний стан.

Вправа «Куленепробивна сорочка»

Час: 15 хв.

Мета: розвиток навичок емоційної стійкості; навчання абстрагуванню від деструктивної критики та збереженню внутрішньої рівноваги в конфліктних або стресових ситуаціях.

Опис вправи:

Учасники об'єднуються у пари. Один учасник тимчасово виконує роль критика, інший – роль «стійкого» (той, хто тренує навичку емоційної саморегуляції).

Завдання для критика: у межах ролі проговорити низку типових критичних або знецінювальних фраз, з якими люди можуть стикатися у повсякденному житті (наприклад: «Ти не справляєшся», «Знову все зіпсував», «Ніхто тебе не сприймає серйозно» тощо).

Важливо: перед початком підкреслюється, що це рольова гра і критика не стосується особистості партнера.

Завдання для «стійкого»: уявити, що він/вона одягнений у «куленепробивну емоційну сорочку» – уявну психологічну захисну оболонку, яка допомагає не приймати негативні висловлювання на свій рахунок. Завдання –

зберігати спокій, рівну поставу, не реагувати емоційно, спостерігаючи за своїми внутрішніми реакціями.

Через 2-3 хвилини учасники міняються ролями.

Обговорення в групі:

- Як ви почувалися в ролі того, хто отримує критику?
- Які емоції виникали, коли ви намагалися «не впустити» ці слова?
- Що допомагало зберігати внутрішній спокій?
- Наскільки легко чи складно було залишатися врівноваженим?
- Як може допомогти ця вправа в реальних життєвих ситуаціях?

Вправа «Емоційний оркестр»

Час: 10 хв.

Мета: активізувати учасників, підняти настрій і зняти напругу; розвинути здатність виражати емоції через рух і звук; сприяти командній взаємодії та створенню позитивної атмосфери у групі.

Слово тренера: дуже добре для контролю емоцій в екстримальних ситуаціях чи коли ми просто відчуваємо агресію або розпач добре допомагають стабілізаційні техніки, які я пропоную вам попрактикувати і надалі ви самостійно зможете їх використовувати.

Тренер каже: «Зараз ми створимо наш власний “емоційний оркестр”. У кожного буде свій рух і свій звук, який передає певну емоцію. Разом ми створимо емоційну музику команди!»

Тренер пропонує кілька коротких рухів:

- Потягнутися вгору – «радість»
- Опустити плечі – «спокій»
- Тупнути ногою – «злість»

- Плеснути в долоні – «здивування»
- Обійняти себе руками – «ніжність»

Учасники повторюють, щоб розслабитися й увійти в ритм.

- Тренер ділить групу на 3-4 підгрупи.
- Кожна група обирає одну емоцію (наприклад: радість, страх, злість, спокій).
- Протягом 2-3 хвилин кожна група створює свій рух і звук, які передають цю емоцію.
- Потім усі групи по черзі демонструють свої «партії», а наприкінці виконують їх разом – утворюючи емоційний оркестр.

Техніка «Заземлення»

Час: 5 хв.

Мета: повернення до «тут і тепер», швидка стабілізація психоемоційного стану.

Потрібно поглянути навколо і назвати (записати на листочку):

5 речей, які ви бачите навколо себе. Це можуть бути стіл, кіт, книга.

4 речі, до яких ви можете доторкнутися. Це можуть бути обличчя, книжка, пальто.

3 речі, які ви чуєте. Це можуть бути машини, музика, розмова.

2 речі, які ви відчуваєте. Це можуть бути аромат випічки, запах деревини.

1 річ, яку ви можете спробувати. Це можуть бути жувальна гумка, кава, ополіскувач для ротової порожнини.

Техніка «Квадратне дихання»

Час: 3 хв.

Мета: швидка стабілізація дихання, зняття напруги в тілі та психоемоційна стабілізація.

Покроковий опис вправи виглядає так:

1. Прийміть зручну позу стоячи або сидячи. Можна заплющити очі.
2. Зробіть вдих і одночасно рахуйте про себе: один, два, три, чотири.
3. Затримайте повітря і одночасно рахуйте: один, два, три, чотири.
4. Повільно видихайте, рахуючи: один, два, три, чотири.
5. Знову затримайте дихання і порахуйте до чотирьох.

Техніка «Тасмний таппінг»

Час: 5 хв.

Мета: психоемоційна стабілізація.

Слово тренера: таппінг (від англійського – «tap») означає «постукування». Робочою областю для цієї вправи є останні фаланги пальців на правій та лівій руках. Натискаючи великим пальцем на фаланги, ми стимулюємо нервові закінчення. Ці імпульси пригнічують активність мигдалеподібного тіла – мозкового центру, який відповідає за тривожність. Його можна виконувати в будь-якій обстановці, не привертаючи зайвої уваги. Повторювати цю вправу можна стільки, скільки потрібно і в будь-який час, відчувши тривогу або інші неприємні емоції.

-Тепер давайте виконаємо дану вправу.

Після виконання провести обговорення:

Як вам дана вправа, чи відчули ви якісь зміни у своєму психоемоційному стані?

Вправа «Метафорична вербалізація»

Час: 10 хв.

Мета: вироблення стратегій контролю негативних емоцій за допомогою гумористичних метафор.

Додаткова ціль: внесення елемента творчості (це допомагає зробити відпрацювання технік не дуже нудним).

Пропонуємо учасникам об'єднатися в пари. Той, хто сидить праворуч, «нападає» негативними фразами на того, хто сидить зліва. Той, на кого напали, повинен буде відповісти не грубістю та агресією, а метафоричним описом свого стану.

Наприклад, один учасник може сказати: «Чому ви відтягуєте процес здачі самостійної роботи?». Другий учасник може відповісти: «Я відчуваю себе як метелик, якого посадили в банку, а навколо так гарно, така погода...І він хоче ще політати...».

Далі учасники міняються ролями. Далі проводимо обговорення: цікавимось тим, які плюси метафоричної відповіді на чужий напад помітили учасники.

Перерва. Брейк-кава

Час: 20 хв.

Вправа «Робота з почуттями гніву та злості»

Час: 60 хв.

Мета: дана вправа дозволяє висловити почуття гніву в метафоричній, образотворчій формі і може служити основою для розвитку навичок управління своїм гнівом.

Матеріали: білий папір розміром А3; старі газети і журнали з ілюстраціями; клей, ножиці.

Підготовка: потрібно згадати різні прояви почуттів злості і гніву на емоційному і фізичному рівні, можливо, внутрішньо звертаючись до якоїсь події з вашого життя.

Основна частина

Перегляньте ілюстрації в газетах і журналах і підберіть кілька картинок, які б відповідали на питання «На що схожі мої почуття злості і гніву?». При виконанні даної вправи краще користуватися зображеннями неживих предметів (природні і неприродні об'єкти). Виріжте ці картинки.

Подивіться на вирізані картинки, які передають ваші почуття злості і гніву, і постарайтеся описати такі характеристики, пов'язані із зображеними об'єктами або їх групами:

- о маса, розмір, текстура і температура;
- о відчуття, які виникали б у вас, якби ви взяли один або кілька об'єктів в свої руки;
- о які звуки здатні зробити дані предмети?
- о які звуки ви хотіли б зробити за допомогою даних предметів (предмета)?
- о що могли б сказати ці предмети (предмети)?
- о де ці предмети (предмет) перебувають?
- о чи є ці предмети нерухомими або рухаються?
- о якщо вони рухаються, то як, в якому ритмі і з якою швидкістю?

Знову подивіться на ілюстрації в газетах і журналах і підберіть один або кілька малюнків, які могли б служити «помічниками» предметів, зображеним на попередніх картинках.

Переміщуючи перші і другі малюнки на аркуші паперу, постарайтеся знайти для них оптимальне розташування відносно один одного і потім приклейте їх. Дочекайтеся, щоб почуття злості і гніву, що проявилися в процесі роботи, стабілізувалися, і щоб ви відчули себе досить спокійно.

Опис і самоаналіз:

1. Опишіть, що справило на вас найбільше враження в цій вправі.

2. Поясніть, що спільне між почуттями злості і гніву і знайденими вами малюнками.
3. Опишіть якості обраних вами предметів-«помічників». Як вони «допомагають» предметів, що асоціюється зі злістю і гнівом?
4. Поясніть, чому ви розташували ті і інші картинки саме таким чином?
5. Що предмети – «помічники» можуть символізувати в вашому житті, як це може допомогти вам краще висловлювати почуття злості і гніву?
6. Подумайте, які ще способи конструктивного вираження цих почуттів можливі.
7. Подумайте, чим вираження почуттів злості і гніву може бути для вас корисно, до яких змін у вашому житті це могло б привести.

Вправа «Гасимо пожежу»

Час: 15 хв.

Мета: зниження інтенсивності негативних емоцій співрозмовника.

Спочатку розповідаємо учасникам алгоритм, яким варто користуватися, якщо вони хочуть допомогти певній людині переживаючи негативні емоції, знизити їх інтенсивність:

Сідаємо або стаємо поряд зі співрозмовником і спочатку даємо йому виговоритися. Далі ми спокійною інтонацією починаємо задавати додаткові питання, і в цей час уповільнюємо дихання, щоб співрозмовник підхопив наш спокійний стан. Нам варто просто погоджуватися з інформацією, яку нам надає співрозмовник і ніби «піддакувати» йому. Водночас ми повинні щиро визнати, що в житті цієї людини дійсно сталася неприємна ситуація і ми розуміємо її переживання. Коли емоції трохи втихають, нам варто проявити всім своїм виглядом співчуття і підбадьорити співрозмовника (можливо навести приклад з життя, книги чи кіно, де така ситуація в решті-решт вирішилася позитивно).

Далі ми пропонуємо двом добровольцям з групи розіграти сценку, де один учасник буде скривдженим і потребуватиме, щоб його заспокоїли, а другий по

описаному алгоритму працюватиме з його негативним емоційним станом. В кінці проводимо групове обговорення.

Завершення заняття. Підведення підсумків

Вправа «Крок-раз»

Час: 5 хв.

Мета: створення позитивної атмосфери, групової згуртованості, завершення тренінгу на позитивній ноті та підведення підсумків щодо отриманих знань та умінь під час тренінгової роботи.

- Учасники групи стають у широке коло, приймаючись за руки. Кожен по колу говорить: «Сьогодні я навчився...», «Сьогодні я відчув...», «Сьогодні я зрозумів...», тощо) і вся група робить крок уперед. Після промовляння всіх досягнень коло має стати щільним.

- Оголошення домашнього завдання.

Домашнє завдання

Мета: закріплення та відпрацювання отриманих знань щодо емоцій та емоційних станів і уміння їх розпізнавати, навчання новим дихальним технікам психоемоційної стабілізації.

Завдання 1: Завантажити додаток «відкриті дихальні вправи» та потренуватись виконувати їх. Виконати мінімум 5 практик.

Завдання 2: До наступного тренінгу під час спілкування з іншими людьми по їх виразу обличчя та поведінці намагатись розпізнавати їх емоційний стан та емоції, які вони відчувають.

Тематичний блок 3: «Емпатія як міст до порозуміння»

Заняття 5

Хід заняття:

Вступне слово тренера та прийняття правил роботи групи

Час: 10 хв.

Доброго дня, шановні учасники тренінгової програми, сьогодні наше останнє заняття і присвячується воно темі емпатії, важливій складовій емоційного інтелекту. Уявіть собі міст між двома людьми. Що допомагає його збудувати? Це не тільки слова – це здатність відчувати, що переживає інша людина, спробувати зрозуміти її стан, поглянути на ситуацію її очима. Саме це і є емпатія.

Ми часто чуємо: «Постав себе на моє місце», але не завжди вміємо це зробити. Тому сьогодні ми потренуємось відчувати один одного, чути не тільки те, що сказано, але й те, що відчувається. Ми навчимось краще розуміти як себе, так і людей навколо.

На вас чекає кілька цікавих практичних вправ, в яких ми будемо досліджувати свої емоції, настрій, вчитись слухати і відчувати.

Важливо: тут немає правильних чи неправильних відповідей – є тільки наші щирі емоції та бажання зрозуміти одне одного. Тож запрошую вас до роботи під час якої ми будемо дотримуватись раніше встановлених правил (2 хв на повтор правил).

Також поділіться як вам дихальні вправи із рекомендованого мною додатка? Чи сподобалось? Чи будете використовувати надалі у майбутньому?

Мозковий штурм

Час: 15 хв.

Тренер коротко пояснює, що таке емпатія: здатність розуміти та відчувати емоції іншої людини. Пояснити правила мозкового штурму:

- о Всі ідеї важливі – не критикуємо.
 - о Швидке генерування, кількість важливіша за якість.
 - о Можна доповнювати ідеї один одного.
- Фокусні запитання для стимулювання ідей:
 1. Як можна проявити емпатію у спілкуванні зі студентами, друзями, колегами?
 2. Які поведінкові або вербальні прояви показують, що людина емпатична?
 3. Які бар'єри заважають нам проявляти емпатію?
 4. Як емпатія допомагає вирішувати конфлікти або працювати в команді?
 - Студенти записують ідеї на дошці.
 - Можна дати стимул: «Уявіть ситуацію, коли друг/одногрупник засмучений – що ви можете зробити?»

Тренер разом із групою виділяє найцікавіші ідеї. Зробити короткий висновок: чому емпатія важлива у навчанні, дружбі та майбутній професійній діяльності.

Вправа «Три імені»

Час: 15 хв.

Мета: розвиток саморефлексії, формування установки на самопізнання.

Кожному учаснику видається по три картки. На картках потрібно написати три варіанти свого імені (наприклад, як вас називають родичі, товариші по службі та близькі друзі). Потім група ділиться на трійки-четвірки і обговорюють ці імена описуючи ту сторону свого характеру, яка відповідає цьому імені, а можливо, послужила причиною виникнення цього імені.

Вправа «Відчуй емоційний стан сусіда»

Час: 20 хв.

Мета: потренуватись розпізнавати емоційний стан іншої людини, розвиток емпатії.

Тренер: А зараз подивіться кожен на свого сусіда і спробуйте зануритися в його емоційний стан. Намалюйте його настрої.

Далі прокоментуйте: Який у нього настрої? Як у нього сьогодні пройшов день? Як він зараз відчувається? Які емоції він переживає? Про що говорить його вираз обличчя?

А тепер та людина, яку описували, надає зворотній зв'язок з приводу почутого, наскільки точно її сусіду вдалося вловити її емоційний стан, і, в свою чергу, робить те саме з наступним учасником.

Вправа «Емоційна хвиля»

Час: 10 хв.

Мета: усвідомлення власних емоцій через тіло, розвантаження стресу та накопиченої напруги та розвиток навичок емоційного саморегулювання.

- Студенти стоять або сидять зручно, спина пряма. Закривають очі або фокусуються на точці перед собою. Коротко тренер пояснює: «Ми будемо відчувати і пропускати через тіло різні емоції, немов хвилю».

- Глибокий вдих – руки піднімаємо вгору. Повільний видих – руки опускаємо вниз, уявляючи, що разом із видихом виходить напруга. Повторити 3-4 рази.

- Тренер проголошує емоцію (наприклад: радість, здивування, сум, злість). Студенти через рухи тіла «виражають» цю емоцію:

- o Радість – стрибки, руки вгору, широкі рухи.
- o Сум – повільні, опущені рухи, нахили тулуба.
- o Злість – стиснуті кулаки, сильні удари руками в повітря або постукування по стегнах.
- o Здивування – руки перед обличчям, широкі очі, різкі рухи.

- Стоячи або сидячи, повільне глибоке дихання. Розслаблення плечей, рук, шиї.
- Короткий «мінімедитаційний» момент усвідомлення: «Я відчуваю своє тіло, мої емоції, я спокійний/спокійна».

Техніка «Зрозумій мене»

Час: 10 хв.

Мета: навчитися правильно виражати свої емоції вербально та ефективно вести діалог.

Слово тренера (2 хв.): часто оточуючі не можуть нас правильно зрозуміти, через те, що у нас не виходить донести, що ми переживаємо насправді. І замість того, щоб дати нам побути на самоті, вони починають давати поради або ж ображаються на нас. Пропонуємо групі згадати приклади зі свого досвіду, де їх неправильно розуміли через нечітке вираження власних емоцій.

Потім надаємо приклади, як можна замінити фрази, щоб оточуючі краще розуміли наш стан і обговорюємо їх (8 хв.):

- «Не підходь до мене, я не хочу зараз говорити» - «Пробач, я зараз дуже зла, видався нервовий день, я трохи перепочину, і поговоримо пізніше».

- «Я ображена, не чіпай мене» - «Я дійсно відчуваю образу, тому що ти не виконав свою обіцянку».

- «Ти мене не чуєш» - «Я просто хочу, щоб ти вислухав, що я відчуваю. Ти готовий вислухати мене?»

- «Нам потрібно серйозно поговорити» - «Я просто хочу висловити тобі свої почуття, щоб надалі у нас не було непорозумінь» і т.д.

Перерва. Брейк-кава

Час: 20 хв.

Вправа «Карусель»

Час: 20 хв.

Мета: формування навичок швидкого реагування під час вступу в контакти, розвиток емпатії та рефлексії в процесі навчання.

У вправі здійснюється серія зустрічей, причому щоразу з новою людиною.

Завдання: легко увійти в контакт, підтримати розмову і попрощатися. Члени групи встають за принципом «каруселі», тобто обличчям один до одного й утворюють два кола: внутрішнє нерухоме і зовнішнє рухоме.

Приклади ситуацій:

1. Перед вами людина, яку ви добре знаєте, але досить довго не бачили. Ви раді цій зустрічі...

2. Перед вами незнайома людина. Познайомтеся з нею...

3. Перед вами маленька дитина, вона чогось злякалася. Підійдіть до неї і заспокойте її...

4. Після тривалої розлуки ви зустрічаєте коханого (кохану), ви дуже раді зустрічі...

Час на встановлення контакту і проведення бесіди 3-4 хвилини. Потім ведучий дає сигнал, і учасники тренінгу зсуваються до наступного учасника.

Вправа «Так»

Час: 10 хв.

Мета: вдосконалення навичок емпатії та рефлексії.

Група розбивається на пари. Один з учасників промовляє фразу, що виражає його стан, настрій або відчуття. Після чого другий має ставити йому запитання, щоб уточнити і з'ясувати деталі. Наприклад, «Дивно, але я помітила за собою, що, коли перебуваю в такому стані, то колір мого одягу приблизно

однаковий». Вправа вважається виконаною, якщо у відповідь на розпитування учасник отримує три ствердні відповіді – «так».

Вправа-гра «Уяви себе на місці»

Час: 15 хв.

Мета: розвиток емпатичних здібностей.

Для цієї ігрової вправи знадобляться картки з назвами явищ природи і різноманітних предметів. Наприклад: веселка, промінь, бур'ян, стіл, річка тощо. Картки роздаються у довільному порядку. Головна умова – ніхто в групі не повинен бачити, кому які картки дісталися.

Принцип виконання: Завдання кожного учасника – вигадати невеличку емоційну розповідь від імені предмета (явища), передавши найбільш точно певні особливості, притаманні явищу чи предмету, не називаючи його. Інші учасники повинні відгадати, про що саме йдеться. Формат розповіді може бути таким: «Я сумний (щасливий), коли ...», «Я відчуваю особливе натхнення тоді...». Переможець гри – той, кому вдасться найбільш точно і водночас завуальовано розповісти про свого персонажа.

Вправа «Відображення почуттів»

Час: 20 хв.

Мета: розвивати навички активного слухання, розпізнавання та відображення емоцій співрозмовника.

Всі учасники тренінгу розбиваються на пари. Один з учасників пари промовляє емоційно забарвлену фразу. Другий спочатку розповідає своїми словами зміст того, що сказав перший, а потім намагається визначити почуття, яке відчував його партнер в момент вимовлення фрази. Партнер оцінює точність обох відображень. Потім учасники міняються ролями (по 5 хв кожному).

Далі провести загальне обговорення вправи.

Завершення тренінгу. Зворотній зв'язок

Рефлексія «Що я забираю з собою?»

Час: 10 хв.

Мета: підвести підсумки тренінгової роботи, отримати зворотній зв'язок, щоб зрозуміти у якому напрямку в подальшому працювати тренеру при розробці тренінгових програм, що потрібно модифікувати.

Учасники пишуть на аркуші паперу: Що я нового дізнався/дізналася про себе під час тренінгів та чого навчився? Які техніки чи знання були для мене найкориснішими? Як я можу використовувати це у повсякденному житті? Учасники діляться думками.

Вправа «Аплодисменти»

Час: 5 хв

Мета: розвиток у студентів позитивного настрою, згуртованості, емоційного піднесення

«Ми з вами добре попрацювали. І на завершення я пропоную уявити: на одній долоні ми тримаємо посмішку, а на іншій – радість.». «А щоб вони не пішли від нас, треба міцно-міцно з'єднати їх в оплески!»

Учасники тренінгу починають плескати в долоні разом – спочатку повільно, потім швидше, підбадьорюючи одне одного.

Тренер може також плескати разом з студентами, підбадьорюючи їх словами: «Молодці! Чудово впоралися! Браво!» – щоб підсилити ефект позитивного завершення тренінгової програми на розвиток емоційного інтелекту.