

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра соціальної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

На здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

на тему:

«Гендерні особливості поведінкових патернів емоційного інтелекту студентів ВНЗ»

Студентки 4 курсу, групи ПС- 41

спеціальності 053 «Психологія»

Боднар А.В.

Керівник: канд.психол.наук, доцент

кафедри соціальної психології,

Когутяк Н.М.

Рецензент: доктор психол.наук,

професор кафедри соціальної психології

Пілецька Л.С.

м. Івано-Франківськ – 2024 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТІВ ВНЗ	6
1.1 Феномен емоційного інтелекту в сучасній психологічній науці	6
1.2 Гендерні особливості емоційного інтелекту студентів ВНЗ.....	12
1.3 Поведінкові патерни емоційного інтелекту в гендерному аспекті.....	18
Висновок до першого розділу	23
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОВЕДІНКОВИХ ПАТЕРНІВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТІВ ВНЗ	25
2.1 Дизайн та методичне забезпечення емпіричного дослідження	25
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження гендерних особливостей поведінкових патернів емоційного інтелекту студентів ВНЗ.....	32
2.3 Основні способи розвитку емоційного інтелекту студентів ВНЗ.....	41
Висновок до другого розділу	49
ВИСНОВКИ	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	54
ДОДАТКИ	59

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема вивчення емоційного інтелекту у студентів сьогодні досить актуальна, адже саме емоційний розвиток і компетентність у прояві та контролі власних емоцій є фундаментом, на якому закладається і реконструюється особистість. Саме завдяки емоційному інтелекту відбувається становлення успішної, самодостатньої, емоційно-врівноваженої особистості, що живе в гармонії із зовнішнім світом і самим собою.

Для цього важливим є здатність до усвідомлення власних емоцій та оточуючих, встановлення причинно-наслідкових зв'язків, що провокують різні емоційні стани та впливають на настрій, сформованість умінь щодо управління та самоконтролю власними емоціями та навичок моделювання поведінки відповідно до емоційних проявів оточуючих. Тобто, саме сформованість емоційного інтелекту є одним із найважливіших компонентів емоційної адаптації, особистого добробуту, міжособистісних відносин і загального успіху в різних ситуаціях повсякденного життя студентів ВНЗ.

У процесі навчання у ВНЗ особливо зростає необхідність розуміння і управління емоційною сферою. Роль усвідомлення власних емоцій та емоцій інших людей зростає, адже саме у цей період існує висока потреба у кращому розумінні себе та оточуючих. Для емоційної сфери студентів найбільш характерні досить велика емоційна збудливість, велика стійкість емоційних переживань, високий рівень тривожності, суперечливість почуттів та емоцій. І саме несформованість емоційного інтелекту позначатиметься на якості життя особистості студента.

Важливе місце у вивченні проблеми емоційного інтелекту займає його гендерний аспект, оскільки науковці та дослідники зазначають, що дівчата-студенти та хлопці-студенти по-різному проявляють емоції, розуміють та усвідомлюють їх, по-різному трактують та керують ними, по-іншому сприймають та розуміють емоції оточуючих.

Питання емоційного інтелекту завжди цікавили низку науковців та дослідників. Учені Д. Гоулман, Дж. Мейер, В. Моргун, Е. Носенко розглядали структуру та особливості емоційного інтелекту особистості. Н. Гудима, Ю. Коноплицька, К. Коширова, О. Мельник, І. Проторенко, Г. Підлужна, А. Чернявська вивчали особливості прояву емоційного інтелекту. Гендерний аспект емоційного інтелекту досліджували Е. Булгак, А. Вишпольська, Н. Долпач, Л. Доценко, О. Лелюх, В. Татенко, А. Фурман, Д. Харченко, та інші.

Незважаючи на те, що проблема вивчення емоційного інтелекту досліджується науковцями протягом багатьох десятиліть, вона і сьогодні є однією з актуальних і складних психологічних проблем, адже не в повній мірі розкрито гендерні особливості поведінкових патернів емоційного інтелекту студентів ВНЗ.

Актуальність та недостатня розробленість обраної проблеми, її теоретична і практична значущість зумовили вибір теми дослідження: **«Гендерні особливості поведінкових патернів емоційного інтелекту студентів ВНЗ»**.

Мета дослідження – дослідити гендерний аспект емоційного інтелекту студентів ВНЗ.

Досягнення поставленої мети зумовило вирішення наступних **завдань дослідження**:

1. Проаналізувати феномен емоційного інтелекту в сучасній психологічній науці.
2. Визначити гендерні особливості емоційного інтелекту студентів ВНЗ.
3. Обґрунтувати поведінкові патерни емоційного інтелекту в гендерному аспекті.
4. Дослідити гендерні особливості поведінкових патернів емоційного інтелекту студентів ВНЗ.
5. Визначити способи розвитку емоційного інтелекту студентів ВНЗ.

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект студентів ВНЗ.

Предмет дослідження – гендерні особливості поведінкових патернів емоційного інтелекту студентів ВНЗ.

Для реалізації мети й розв'язання поставлених завдань дослідження використано комплекс дослідницьких **методів**:

теоретичні – аналіз літератури з психології для визначення теоретичних засад наукового пошуку і стану дослідженості проблеми; метод дидактичного моделювання під час визначення гендерних особливостей поведінкових патернів емоційного інтелекту студентів ВНЗ; систематизації та узагальнення;

емпіричні – анкетування, бесіда, проєктивні методики: тест Холла, методика SREIT, методика «Емоційна ідентифікація»;

статистичні: методи математичної статистики для опрацювання отриманих даних.

Структура роботи. Робота складається із вступу, двох розділів, висновків до кожного із розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатки. Загальний обсяг роботи становить 64 сторінки, з них 53 сторінки основного тексту.

РОЗДІЛ I.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТІВ ВНЗ

1.1 Феномен емоційного інтелекту в сучасній психологічній науці

Феномен емоційного інтелекту став предметом широкого дослідження та зацікавлення у сучасній психологічній науці. Ця концепція виникла як відповідь на потребу в поясненні того, чому деякі люди досягають успіху та добре адаптуються до життя, тоді як інші, маючи високий інтелектуальний потенціал, зіштовхуються з труднощами у міжособистісних відносинах та саморегуляції. Саме тому, важливим є розгляд поняття «емоційний інтелект», його складових, вплив на різні аспекти життя людини.

Спочатку потрібно зазначити, що структура дефініції «емоційний інтелект» складається з понять «інтелект» («загальна здатність до раціонального пізнання, що забезпечує успішну діяльність у різноманітних ситуаціях» [47, с. 160] та «емоції» («багатогранні реакції організму на вплив подразників зовнішнього та внутрішнього середовища, що виявляються у суб'єктивних переживаннях, експресивній поведінці та фізіологічному збудженні» [49, с. 166]).

Зазначені поняття тривалий час не вживалися в такому сполученні, оскільки емоції найчастіше розуміли як біологічно зумовлені, «нижчі», «тваринні», інстинктивні детермінанти людської поведінки, тоді як поняття «інтелект» характеризувало «вищий» рівень організації психічної діяльності живої істоти [36, с. 168].

У сучасній психології пропонується безліч різних визначень поняття «емоції». Емоціями як правило називають такі явища життя, які виражаються в переживанні людиною свого ставлення до навколишньої дійсності. Емоції (від лат. *emovere* – збуджувати, хвилювати) – особливий вид психічних процесів або станів людини, які проявляються в переживанні будь-яких

значущих ситуацій (радість, страх, задоволення), явищ і подій протягом життя і виникають у процесі практично будь-якої активності людини [35, с. 54].

У психологічному словнику емоції характеризуються наступним чином: психічне відображення у формі безпосереднього упередженого переживання життєвого сенсу явищ і ситуацій, обумовленого відношенням їх об'єктивних властивостей до потреб суб'єкта [47, с. 99]. Емоції – це реакції людини на дію внутрішніх і зовнішніх подразників, які мають яскраво виражене суб'єктивне забарвлення і охоплюють усі види чутливості й переживань. Завдяки емоціям люди не лише відчують, сприймають, уявляють чи розуміють навколишню дійсність, а й переживають її.

Емоції є однією із ключових складових емоційного інтелекту, адже емоційний інтелект включає в себе здатність розуміти, виявляти, оцінювати та керувати своїми власними емоціями, а також емпатію та здатність розуміти емоції інших людей. Емоції впливають на мислення людини, прийняття рішень, поведінку та взаємодію з іншими.

Перед тим як поняття емоційного інтелекту з'явилося у психології, була проведена велика кількість робіт, присвячених дослідженню власне самих емоцій, того, звідки вони пішли, вплив їх роботи на поведінку людини, виявлення зв'язку мислення та емоцій, а ще з'явилася ідея поглибити поняття інтелекту й також виявити його різні види.

Феномен емоційного інтелекту є одним з ключових понять у сучасній психологічній науці. Ця концепція стала особливо популярною завдяки роботам Д. Гоулмана, який в 1995 році видав книгу «Емоційний інтелект». За його поглядами, емоційний інтелект описує здатність людини розуміти свої власні почуття та емоції, а також вміння керувати ними, розуміти емоції інших людей і взаємодіяти з ними відповідно до цього розуміння [2, с. 412].

У сучасній психологічній науці емоційний інтелект досліджується як важливий аспект психологічного функціонування людини, що впливає на її успішність у різних сферах життя. Більшість досліджень підтверджують, що

емоційний інтелект грає важливу роль у розвитку міжособистісних відносин, лідерських якостей, вирішенні конфліктів, саморегуляції, а також у психічному та фізичному здоров'ї.

Емоційний інтелект – це складне поняття, яке має багато різних тлумачень, серед яких можна виокремити:

- здатність розуміти, керувати та використовувати емоції себе та інших;

- сукупність особистісних рис, які дозволяють людині бути успішною в житті;

- набір когнітивних здібностей, які дозволяють розуміти та керувати емоціями;

- сукупність емоційних та когнітивних процесів, які впливають на поведінку людини. Цей підхід до визначення сутності емоційного інтелекту робить акцент на тому, як емоції та думки впливають на поведінку людини та прийняття рішень нею [5, с. 61].

У роботах Н. Буркало емоційний інтелект визначено як поєднання інтелекту та емоцій, за яких особистість здатна якомога точніше усвідомлювати, розуміти, оцінювати та регулювати свої й чужі почуття; рахуватися з поглядами оточення й будувати з ним взаємини на основі довіри та співпереживання [7, с. 34].

І. Грузинська під емоційним інтелектом розуміє здатність точно сприймати емоції, оцінювати та виражати їх, застосовувати знання емоційної сфері людини, вміння регулювати емоції з метою подальшого емоційного й інтелектуального зростання. Тобто, це здатність особистості усвідомлювати власні емоції, керувати ними, а також розпізнавати емоційні стани оточуючих [11, с. 88].

Вчена В. Зарицька розглядала емоційний інтелект як можливість людини розуміти іншу людину, усвідомлювати мотиви її діяльності, її ставлення до власної праці, вирішувати, як буде краще розумітися з оточуючими людьми і внутрішньо-особистісного емоційного інтелекту, як

певної ознаки людини спрямованої на саму себе, себто здатність сформувати адекватну макет власного «Я» й застосовувати його з метою ефективнішого функціонування в житті [19, с. 30].

А. Костюк під поняттям емоційний інтелект розглядала здатність людини до усвідомлення, прийняття та управління власними емоційними станами і почуттями та почуттями інших людей, що формуються протягом життя людини у спілкуванні та життєвій діяльності. Тобто люди, які мають високий рівень емоційного інтелекту досить добре розбираються у своїх емоціях і почуттях інших людей, вони вміло керують своєю емоційною сферою, і тому в оточенні їхня поведінка більш адаптивна і вони легше досягають своїх цілей у взаємодії з оточуючими [25, с. 85].

О. Лящ пропонує трактувати емоційний інтелект як здібність до розуміння і керування своїми та чужими емоціями. Здатність до розуміння емоцій, на думку дослідника, означає, що людина може розпізнавати емоцію, тобто встановити сама факт наявності емоційного переживання у себе або в іншої людини; може зрозуміти емоцію, тобто визначити, яку саме емоцію відчуває вона сама або інша людина, і знайти для неї словесний вираз; розуміє причини, що викликають дану емоцію, і наслідки, до яких вона приведе [28, с. 210].

Вчений стверджує, що емоційний інтелект варто розглядати як когнітивну здатність і не включати до його складу особисті якості, які можуть сприяти кращому чи гіршому розумінню емоцій, але не є структурними компонентами емоційного інтелекту [28, с. 215].

Науковець А. Макаров стверджує, що емоційний інтелект – це форма ментального самоуправління, що забезпечує адаптацію до навколишнього середовища, вибір засобів для впливу на нього, створення відповідних умов для функціонування особи в соціумі [29, с. 123].

Емоційний інтелект складається з декількох компонентів. Найчастіше виділяють такі:

- самоусвідомлення: здатність розуміти свої емоції, їх причини та вплив на поведінку;
- саморегулювання: здатність керувати своїми емоціями, залишатися спокійним у складних ситуаціях;
- мотивація: здатність використовувати емоції для досягнення цілей;
- емпатія: здатність розуміти емоції інших людей, співпереживати їм;
- стимулювання мислення та розумової діяльності;
- соціальні навички: здатність будувати стосунки з іншими людьми, спілкуватися емоційно [32, с. 211].

Розглянемо кожен з цих компонентів більш детально:

1. Самоусвідомлення:

- вміння розпізнавати свої емоції;
- розуміння причин своїх емоцій;
- усвідомлення впливу своїх емоцій на поведінку.

2. Саморегулювання:

- вміння керувати своїми емоціями;
- здатність залишатися спокійним у складних ситуаціях;
- вміння справлятися з емоційним стресом.

3. Мотивація:

- вміння використовувати емоції для досягнення цілей;
- здатність мотивувати себе до дії;
- вміння використовувати емоції для подолання труднощів.

4. Емпатія:

- здатність розуміти емоції інших людей;
- вміння співпереживати іншим людям;
- здатність бачити світ очима інших людей.

5. Стимулювання мислення за допомогою емоцій:

- здатність спрямовувати свої емоції на допомогу розуму;
- адекватно використовувати почуття під час розумової діяльності, розв'язання проблем, прийняття рішень;

б. Соціальні навички:

- вміння спілкуватися емоційно;
- здатність будувати стосунки з іншими людьми;
- вміння вирішувати конфлікти [38, с. 837].

Дослідниця Н. Ярмакова у структурі емоційного інтелекту виділяє чотири складові:

- конкретність оцінки і виразу емоцій. Це можливість та вміння визначати та розбиратися у емоціях через думки, фізичні стани, зовнішні вигляди людей та їх поведінки, тобто, вміння точно виражати емоції і пов'язані з ними потреби;

- використання емоцій в інтелектуальній діяльності. Це здібність розуміти, як використовувати емоції і думати ефективніше. Коли людина керує власними емоціями, вона може дивитися на світ під різними кутами і розв'язувати проблеми ефективніше;

- розуміння емоцій. Це здатність визначати походження емоцій, класифікувати їх, розрізнити зв'язок між емоціями і словами, розтлумачити значення емоцій, розбиратися у складних почуттях, осмислювати переходи між емоціями та їх подальшим розвитком;

- керування емоціями. Це вміння використовувати інформацію, яку передають через емоції, а також викликати або усуватися від них залежно від користі, майстерність керувати власними і чужими емоціями [50, с. 56].

Аналіз усього зазначеного дозволяє стверджувати, що емоційний інтелект – це здатність точно сприймати емоції, оцінювати та виражати їх, застосовувати знання емоційної сфері людини, уміння регулювати емоції з метою подальшого емоційного й інтелектуального зростання. Беззаперечно, розвиток емоційного інтелекту може допомогти особистості краще справлятися зі стресом, приймати кращі рішення, будувати міцні стосунки з оточуючими людьми, досягати успіху в житті. Високий рівень емоційного інтелекту дає можливість свідомо керувати емоційною сферою, розуміти власні емоції та емоції інших людей, асимілювати їх в мислення. Тобто, саме

емоційний інтелект лежить в основі емоційного сприйняття, пізнання, регуляції емоційної сфери та самоконтролю емоцій.

Отже, поняття емоційного інтелекту в сучасній психологічній науці трактується як здібності відслідковувати власні та чужі почуття й емоції, розрізняти їх і використовувати цю інформацію для керування мисленням та діями; набір некогнітивних здібностей, компетенцій чи навичок, які впливають на спроможність особистості протистояти викликам зовнішнього середовища; здатність розуміти власні емоції й емоції оточуючих з метою використання отриманої інформації для реалізації власної мети; здатність до сприйняття власних почуттів та почуттів інших людей. Саме емоційний інтелект є тією сполучною ланкою, що допомагає осмислити міжособистісні взаємини на основі розуміння емоцій та почуттів суб'єктів взаємодії, вибудовувати лінію поведінки в потрібному руслі, що в свою чергу, призводить до максимально комфортного співіснування в соціумі та допомагає досягти поставлених цілей під час конструктивної взаємодії з іншими людьми.

1.2 Гендерні особливості емоційного інтелекту студентів ВНЗ

Перше, ніж говорити про гендерні особливості емоційного інтелекту студентів ВНЗ варто виокремити основні характеристики їх емоційної сфери:

– підвищена емоційна збудливість: зміна звичного способу життя, нове середовище, високі навантаження можуть призводити до емоційної нестабільності; студенти частіше відчують емоції радості, ейфорії, а також занепокоєння, тривоги, страху;

– нестійкість емоцій: емоції у студентів можуть змінюватися швидко та без видимої причини, студентам буває складно справлятися з негативними емоціями;

– підвищена схильність до емоційних конфліктів: незрілість емоційно-вольової сфери може призводити до розбіжностей та суперечок; вміння конструктивно вирішувати емоційні конфлікти потребує розвитку;

– прагнення до самоствердження: бажання визнання та авторитету серед однолітків може призводити до ризикованої поведінки, емоційні реакції на критику або невдачі можуть бути гострими;

– розвиток емпатії та співпереживання: зростання соціальної відповідальності та усвідомлення себе частиною колективу; формування навичок спілкування та співпраці [48, с. 266].

На емоційний стан студентів можуть впливати: навчальне навантаження (високі вимоги, сесії, екзамени можуть призводити до емоційного виснаження), відносини з однолітками (конфлікти, самотність, булінг негативно впливають на емоційний фон), особисті проблеми (сімейні негаразди, проблеми у стосунках, фінансові труднощі) також можуть бути джерелом емоційного дискомфорту.

Гендерні особливості емоційного інтелекту серед студентів закладів вищої освіти є предметом інтересу для багатьох досліджень у сучасній психології. Перше, ніж говорити про гендерні особливості емоційного інтелекту варто визначити сутність поняття «гендер».

У психології під поняттям «гендер» розуміється сукупність стандартів і сценаріїв поведінки, котрі суспільство визначає як «жіночі» і «чоловічі», котрі виражаються у двох головних категоріях – маскулінність і фемінність. Вони, у свою чергу, проявляються у стилі одягу, способах ходіння та говоріння, у манерах, захопленнях та інших способах поводження [33, с. 80].

На думку Н. Луценко, гендер – це соціально-культурна конструкція, яка визначає ролі, пов'язані з маскуліністю та жіночністю в конкретному суспільстві. Це поняття включає в себе соціальні, культурні, психологічні та ідентичні аспекти статі, відокремлені від біологічних характеристик. Гендер визначає те, як очікується, що чоловіки та жінки повинні вести себе, які ролі вони повинні виконувати, і як їм слід сприймати світ [26, с. 115].

Т. Єрмолаєва у своїх працях зазначає, що термін «гендер» – соціальна стать, стать як продукт культури, соціально-біологічна характеристика, яка вказує на соціальний статус і соціально-психологічні характеристики особистості, які пов'язані зі статтю і сексуальністю, але виникають у взаємодії з іншими людьми. Гендер визначається як культурне і соціальне явище, що виокремлює особливості характеру і поведінки, які вважаються характерними для чоловічої і жіночої статей [18, с. 92].

У контексті дослідження емоційного інтелекту важливе місце відведено вивченню гендерних особливостей його прояву та використання.

Відомості про гендерні відмінності в сфері емоційного інтелекту є досить суперечливими. Так, Л. Доценко вказує на незначність відмінностей в емоційній сфері між особами чоловічої і жіночої статі, зокрема сила пережитих емоцій у представників обох гендерів однакова, різним є лише ступінь їх зовнішнього вираження. Вчена зазначає, що на ідентифікацію власних переживань значною мірою впливають гендерні стереотипи. Так, в ситуаціях, які сприяють виникненню гніву, наприклад, в умовах критики, чоловіки реагують проявами агресії, і, навпаки, жінки схильні говорити, що в даних ситуаціях вони відчували б себе засмученими, скривдженими або розчарованими [16, с. 111].

Досліджуючи гендерний аспект емоційного інтелекту особистості, Є. Діденко зазначав, що осмислення, розуміння власних емоцій переважає в осіб жіночої статі. Жінки, в порівнянні з чоловіками, виявляють більші здібності в ідентифікації інформації по лицьовій експресії та інших невербальних ознаках [14, с. 137]. Вчена припускає, що це пов'язано з тим, що у жінок частина мозку, яка відповідає за процеси, пов'язані з розумінням емоційної інформації, більша, ніж у чоловіків. Вона наголошує на тому, що дівчата виявляють більш виражену тенденцію до проявів депресії і смутку, сорому, страху і тривоги, ніж представники чоловічої статі.

Тобто, дівчата краще розпізнають свої емоції, їм легше зрозуміти причини та наслідки своїх емоцій, передати їх. Крім того, дівчата частіше

звертають увагу на свої емоції, розмірковують про свої емоції та обговорюють свої емоції з іншими людьми. Хлопці ж краще контролюють свої емоції, зосереджені на раціональності, частіше ігнорують свої емоції, заперечують їх, виражають свої емоції невербально.

Гендерні стереотипи, які панують у суспільстві, трактують, що чоловіки і жінки відрізняється за якістю вираження певних емоцій: «...те, що «пристойно» для дівчат (плакати, бути сентиментальними, боятися тощо), «непристойно» для хлопців, і навпаки, те, що «пристойно» для хлопців (проявляти гнів і агресію), «непристойно» для дівчат».

Чоловіки і жінки з різною інтенсивністю та способами проявляють свої емоції. Вчена А. Алфірва відзначає, що дівчата більш усміхнені та схильні до емпатії, ніж хлопці. Вона пояснює це тим, що у жінок здатність до вербалізації емоцій формується раніше і розвивається швидше, ніж у осіб чоловічої статі [1, с. 27].

Г. Бандура відзначає, що емоційну чутливість, сенситивність жінок до психологічного стану іншої людини вважають класичними фемінними, а емоційну стриманість чоловіків – маскулінною властивістю. Ця концепція базується на стереотипах щодо гендерних ролей та очікувань щодо того, як повинні поводитися чоловіки та жінки у суспільстві [4, с. 34]. У сучасному світі гендерні ролі поступово змінюються, із зростанням усвідомлення про різноманіття та інклюзивність. Тепер все більше людей розуміють, що емоційна чутливість та сенситивність не є виключно жіночими рисами, а емоційна стриманість не є виключно чоловічими.

Прояви печалі, депресії, страху, сорому і збентеження, розглядаються науковцями як «не чоловічі». Чоловіки, що проявляють подібні емоції, оцінюються негативніше в порівнянні з жінками, їх не схильні втішати в цих випадках, як це прийнято по відношенню до жінок. Вираз гніву і агресії, навпаки, вважається прийнятним для чоловіків, але не для жінок. В ситуації конфлікту чоловіки в більшій мірі схильні до зовнішньої агресії, в той час як жінки – до аутоагресії (до самозвинувачення).

Щодо саморегулювання емоцій (здатність керувати своїми емоціями), то дівчата частіше шукають емоційної підтримки, використовують емоції для налагодження стосунків, обговорюють свої емоції з іншими людьми, проявляють емоції (плачуть). Чоловіки ж по-своєму володіють здатністю керувати власними емоціями, вони їх пригнічують, заперечують та виражають емоції невербально.

Важливо зазначити, що це лише загальні тенденції, і багато людей не відповідають цим стереотипам. Існують дівчата з труднощами в управлінні своїми емоціями та хлопці, які добре керують своїми емоціями.

Щодо здатності використовувати емоції для досягнення цілей, то науковці також виокремлюють деякі відмінності. Особи жіночої статті мають кращі показники емпатії, співпереживання, налагодженні стосунків. Вони частіше використовують емоції для побудови команди, мотивують інших людей за допомогою емоцій, використовують емоції для вирішення конфліктів. Особи чоловічої статті мають кращі показники самомотивації, рішучості, асертивності. Вони частіше використовують емоції для демонстрації сили та влади, для конкуренції, для прийняття ризикованих рішень [15, с. 129].

Дослідження показують, що в здатності розуміти емоції інших людей та співпереживати їм у чоловіків і жінок існують певні відмінності. Особи жіночої статті краще здатні розпізнати емоції інших людей, зрозуміти причини та наслідки емоцій інших людей. Вони частіше звертають увагу на емоції інших людей, реагують на емоції інших людей, надають емоційну підтримку іншим людям. Особи чоловічої статті можуть проігнорувати емоції інших людей, не завжди уважно ставлять до проявів емоцій оточуючих, не завжди вірно розуміють емоції інших людей, не надають емоційну підтримку іншим людям.

Згідно з дослідженнями науковців, жінки виявляють вищий рівень у показниках емоційного інтелекту (емоційності, міжособистісних відносин, соціальної відповідальності). У чоловіків переважають

внутрішньоособистісні показники (самоствердження, здатність відстоювати свої права), здатність до управління стресом (стресостійкість, контроль імпульсивності) і адаптованість (визначення правдоподібності, рішення проблем).

Д. Карпович у своїх працях наголошує про такі можливі гендерні відмінності в емоційному інтелекті студентів вищого закладу освіти:

1. Емоційна експресія. Дівчата, як правило, виявляють свої емоції більш відкрито та інтенсивно, вони можуть бути більш виразними у виявленні радості, суму, обурення та інших почуттів; вони частіше використовують мову тіла, жести та вираз обличчя для вираження своїх емоцій. Чоловіки ж, навпаки, можуть бути менш виразними у виявленні своїх емоцій, особливо у суспільних ситуаціях. Вони можуть бути більш схильними до приховування своїх почуттів або виражати їх у менш інтенсивному способі.

2. Емпатія. Дівчата можуть мати більшу схильність до співчуття та емпатії порівняно з хлопцями, вони можуть краще розуміти почуття інших людей та бути більш схильними до надання допомоги та підтримки. У деяких випадках хлопці можуть бути менш емпатичними, хоча це залежить від багатьох факторів, включаючи соціальне виховання та контекст ситуації.

3. Самосвідомість. Дівчата можуть бути більш самосвідомими щодо своїх емоцій та почуттів. Вони можуть бути більш уважними до своїх внутрішніх станів та схильними до саморефлексії. У той час як хлопці можуть мати меншу схильність до саморефлексії щодо своїх емоцій, але це може бути індивідуальною рисою [22, с. 90].

Таким чином, аналіз зазначеного дозволяє стверджувати що студенти чоловічою та жіночої статі мають певні особливості в емоційному інтелекті. Дівчата, як правило, краще розуміють емоції інших людей, їм легше висловлювати свої емоції, і вони частіше використовують емоції для налагодження стосунків. Хлопці ж краще контролюють свої емоції, їм легше мотивувати себе, і вони частіше використовують емоції для досягнення

цілей. Проте, важливо пам'ятати, що це лише загальні тенденції, і багато молодих людей не відповідають цим стереотипам.

1.3 Поведінкові патерни емоційного інтелекту в гендерному аспекті

Поведінкові патерни – це стійкі, повторювані моделі поведінки, які люди демонструють у різних ситуаціях. Їх можна розглядати як «шаблони» поведінки, які формуються протягом життя під впливом різних факторів.

Поведінкові патерни емоційного інтелекту – це типові способи виявлення емоційного інтелекту у поведінці особистості. Вони включають в себе різноманітні стратегії та способи реагування на емоції, взаємодію з іншими та управління власними почуттями [23, с. 9].

Деякі з найпоширеніших поведінкових патернів емоційного інтелекту включають (рис. 1.1):

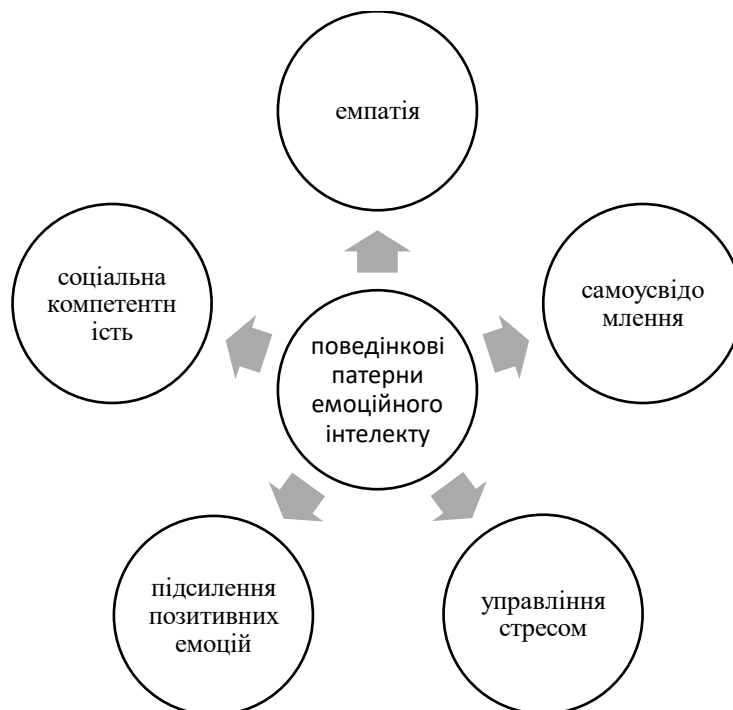


Рис. 1.1 Поведінкові патерни емоційного інтелекту

Вбачаємо за необхідне більш детально описати поведінкові патерни емоційного інтелекту:

– емпатію: здатність почувати та розуміти емоції інших людей. Це включає в себе співчуття, здатність бачити ситуацію з точки зору іншої людини та виявлення відповідності до її емоційних потреб;

– самоусвідомлення: здатність розуміти свої власні емоції, їх джерела та вплив на поведінку. Це включає в себе вміння визнавати свої сильні та слабкі сторони, а також розуміння власних мотивацій та цінностей;

– управління стресом: здатність ефективно реагувати на стресові ситуації та знаходити способи зменшення ступеня стресу. Це може включати в себе використання технік релаксації, позитивне переосмислення ситуацій та швидке відновлення після стресових подій;

– соціальна компетентність: здатність ефективно спілкуватися та взаємодіяти з іншими людьми. Це включає в себе вміння встановлювати та підтримувати стосунки, вирішувати конфлікти, виявляти емпатію та сприйнятливості до потреб інших;

– підсилення позитивних емоцій: здатність активно шукати та створювати позитивні емоційні враження в житті. Це може включати в себе зосередженість на позитивних аспектах життя, використання гумору та розваг для збереження емоційного балансу [27, с. 38].

Зазначені поведінкові патерни відображають основні аспекти емоційного інтелекту та способи їх виявлення у поведінці людини.

Як вже зазначалося вище, в емоційному інтелекті спостерігаються гендерні відмінності, деякі дослідження показують, що особи жіночої статі, як правило, мають вищі результати, ніж особи чоловічої статі. Це може бути пов'язано з суспільними очікуваннями та нормами, які заохочують жінок бути більш емоційно виразними та налаштованими на емоції інших. Однак важливо зазначити, що індивідуальні відмінності між статями є значними, і є багато чоловіків, які виявляють високий рівень емоційного інтелекту, і багато жінок, які цього не роблять.

Жінки з високим емоційним інтелектом часто демонструють загальні моделі поведінки, такі як:

- емпатія та співчуття до інших;
- навички ефективного спілкування;
- здатність читати соціальні сигнали та невербальне спілкування;
- навички вирішення конфліктів;
- емоційна регуляція і самосвідомість [30, с. 54].

Ці риси можуть сприяти міцним міжособистісним стосункам, ефективним лідерським навичкам і загальному успіху як в особистій, так і в професійній (освітній) сферах.

Чоловіки з високим емоційним інтелектом можуть проявляти різні моделі поведінки, наприклад:

- впевненість і напористість;
- емоційна регуляція і самосвідомість – співпереживання та розуміння інших;
- здатність до ефективною комунікації;
- лідерські здібності [43, с. 65].

Ці риси можуть сприяти успіху в різних сферах, включаючи особисту справу, стосунки, навчання, спорт тощо. Важливо зазначити, що ці моделі не є винятковими для однієї чоловічої і жіночої статі і що особи будь-якої статі можуть демонструвати ці риси.

Сучасний науковець У. Михайлишин також зазначає у своїх працях, що в гендерному аспекті спостерігаються певні відмінності у поведінкових паттернах емоційного інтелекту. Він виокремлює такі:

1. Виразність емоцій. У різних ситуаціях життя, дівчата-студенти частіше виявляють свої емоції відкрито, яскравіше та інтенсивніше, ніж хлопці-студенти. Вони можуть бути більш виразними у виявленні радості, суму, обурення, страху, здивування та інших почуттів. Це може відобразитися у їхній мові тіла, жестах, виразі обличчя та голосі. Дівчата зазвичай частіше посміхаються та сміються, коли їм весело, коли вони щасливі; частіше плачуть, коли їм сумно або вони засмучені; частіше обговорюють свої емоції. Хлопці ж можуть стримати плач, сміх, тобто вони

стриманіше виражають свої емоції, рідше плачуть, сміються, шукають підтримки у друзів.

2. Співчуття та емпатія. Деякі дослідження вказують на те, що дівчата можуть мати більшу схильність до співчуття та емпатії порівняно з хлопцями. Вони можуть краще розуміти почуття інших людей і бути більш схильними до допомоги та підтримки.

3. Керування емоціями. Хлопці у різних ситуаціях повсякденного життя можуть мати тенденцію приховувати свої емоції або менше виявляти їх у суспільних ситуаціях. Вони можуть віддавати перевагу стратегіям самоконтролю та стриманості у виявленні своїх почуттів, що може бути пов'язано з соціальними очікуваннями стосовно чоловічої емоційної виразності.

4. Самосвідомість. Деякі дослідження показують, що дівчата можуть бути більш самосвідомими щодо своїх емоцій та почуттів, що може сприяти їхньому розвитку емоційного інтелекту. Вони можуть бути більш уважними до своїх внутрішніх станів та схильними до саморефлексії.

5. Спосіб вирішення конфліктів. Хлопці і дівчата можуть використовувати різні стратегії для вирішення конфліктних ситуацій через їхній емоційний інтелект. Наприклад, дівчата можуть віддавати перевагу співпраці та компромісу, тоді як чоловіки можуть бути схильні до конкуренції та домінування [31, с. 120].

Крім того, дівчата більше спілкуються вербально, частіше використовують емоційні вирази, легше знаходять спільну мову. Хлопці ж більше спілкуються невербально, частіше використовують прямі та чіткі висловлювання, легше заводять знайомства. Дівчата частіше використовують емоції для налагодження стосунків, а хлопці частіше використовують емоції для досягнення цілей.

Важливо відзначити, що на гендерні відмінності в емоційному інтелекті можуть впливати соціокультурні чинники, виховання та інші аспекти.

Науковець І. Бідюк зазначає, що незважаючи на те, що гендерні відмінності можуть впливати на спосіб, яким дівчата і хлопці виражають свої емоції та взаємодіють у соціальних ситуаціях, все ж існують певні схожості у їхньому емоційному інтелекті та його прояві. Хлопці і дівчата можуть однаково добре розпізнавати емоції у себе та інших людей. Обидві статі можуть виявляти емпатію та розуміння у взаємодії з іншими. Як хлопці, так і дівчата можуть навчитися ефективно керувати своїми емоціями. Вони можуть розвивати стратегії регуляції емоцій, такі як глибока дихальна практика, позитивне мислення або використання відповідних засобів виразності. Як хлопці, так і дівчата можуть бути успішними у взаємодії з іншими людьми та вирішенні конфліктів. Вони можуть виявляти спритність у встановленні соціальних зв'язків та вирішенні проблем спілкування [6, с. 165].

Тобто, хоча можуть існувати певні різниці у способі виявлення емоційного інтелекту між хлопцями та дівчатами, загальна схожість полягає в їхній здатності розпізнавати, регулювати та використовувати свої емоції у соціальних взаємодіях.

Незважаючи на усі схожості та відмінності у поведінкових паттернах емоційного інтелекту студентів ВНЗ, високий рівень сформованості його у особах різних статей однаково сприяє їх кращій академічній успішності, студенти легше справляються зі стресом, краще ладнають з однокурсниками та викладачами, більш мотивовані та наполегливі, мають кращі навички вирішення проблем, легше адаптуються до нових ситуацій, мають кращі лідерські якості тощо. Високий рівень сформованості емоційного інтелекту допомагає студентам обох статей краще розуміти свої сильні та слабкі сторони, а також цінувати себе, що може призвести до більш позитивної самооцінки та більшої впевненості в собі.

Розуміючи та розвиваючи емоційний інтелект, студенти можуть покращити свої стосунки (емоційний інтелект допомагає краще розуміти себе та інших, а також будувати більш міцні та здорові стосунки), навички

спілкування (емоційний інтелект допомагає ефективніше спілкуватися, краще розуміти емоції інших людей і краще виражати свої емоції) та загальний успіх у різних аспектах життя (емоційний інтелект може допомогти в навчанні, роботі, спорті та інших сферах життя).

Отже, незважаючи на те, що стать може відігравати певну роль в емоційному інтелекті, індивідуальні відмінності між статями є значними, а моделі поведінки, пов'язані з високим емоційним інтелектом, не обмежуються однією статтю. Дівчата з високим емоційним інтелектом часто демонструють загальні моделі поведінки, такі як емпатія та співчуття до інших, навички ефективного спілкування, здатність читати соціальні сигнали та невербальне спілкування, навички вирішення конфліктів, емоційна регуляція і самосвідомість. Хлопці з високим емоційним інтелектом можуть проявляти такі моделі поведінки, як впевненість і напористість, емоційна регуляція і самосвідомість – співпереживання та розуміння інших, здатність до ефективної комунікації, лідерські здібності.

Висновок до першого розділу

Аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що поняття емоційного інтелекту в сучасній психологічній науці трактується здебільшого як здібності відслідковувати власні та чужі почуття й емоції, розрізняти їх та усвідомлювати, здатність розуміти власні емоції й емоції оточуючих, здатність до сприйняття власних почуттів та почуттів інших людей. Саме емоційний інтелект є тією сполучною ланкою, що допомагає осмислити міжособистісні взаємини на основі розуміння емоцій та почуттів суб'єктів взаємодії, вибудовувати лінію поведінки в потрібному руслі, що в свою чергу, призводить до максимально комфортного співіснування в соціумі та допомагає досягти поставлених цілей під час конструктивної взаємодії з іншими людьми.

У контексті дослідження емоційного інтелекту важливе місце відведено вивченню гендерних особливостей його прояву та використання.

Студенти чоловічою та жіночої статі мають певні особливості в емоційному інтелекті. Дівчата, як правило, краще розуміють емоції інших людей, їм легше висловлювати свої емоції, і вони частіше використовують емоції для налагодження стосунків. Хлопці ж краще контролюють свої емоції, їм легше мотивувати себе, і вони частіше використовують емоції для досягнення цілей.

Щодо поведінкових патернів емоційного інтелекту, то це типові способи виявлення емоційного інтелекту у поведінці особистості. Вони включають в себе різноманітні стратегії та способи реагування на емоції, взаємодію з іншими та управління власними почуттями. Деякі з найпоширеніших поведінкових патернів емоційного інтелекту включають: емпатію, самоусвідомлення, управління стресом, соціальна поведінка, підсилення позитивних емоцій.

РОЗДІЛ II.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ
ПОВЕДІНКОВИХ ПАТЕРНІВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ
СТУДЕНТІВ ВНЗ

2.1 Дизайн та методичне забезпечення емпіричного дослідження

Аналіз та узагальнення досліджень з проблеми розвитку емоційного інтелекту студентів дав змогу виділити ключові аспекти, що потребують ґрунтовного емпіричного дослідження стосовно гендерних особливостей поведінкових патернів емоційного інтелекту студентів.

На основі вивчення наукових досліджень з означеної проблеми та поєднуючи різні точки зору із власним її розумінням, ми розглядаємо емоційний інтелект студентів як здібність відслідковувати власні та чужі почуття й емоції, розрізняти їх і використовувати цю інформацію для керування мисленням та діями; набір некогнітивних здібностей, компетенцій чи навичок, які впливають на спроможність студентів протистояти викликам зовнішнього середовища; здатність до сприйняття власних почуттів та почуттів інших людей.

Аналіз досліджень з проблеми розвитку емоційного інтелекту студентів ВНЗ дає змогу виокремити ключові елементи, які потребують емпіричного дослідження:

- 1) гендерні особливості емоційного інтелекту студентів ВНЗ;
- 2) здібність студентів відслідковувати власні та чужі почуття й емоції, розрізняти їх і використовувати цю інформацію для керування мисленням та діями;
- 3) гендерні особливості поведінкових патернів емоційного інтелекту студентів ВНЗ.

Експериментальним дослідженням особливостей поведінкових патернів емоційного інтелекту студентів ВНЗ було охоплено 40 респондентів: 20 студентів чоловічої статі та 20 – жіночої.

Метою дослідження було визначити як проявляються гендерні особливості поведінкових патернів емоційного інтелекту студентів ВНЗ.

Відповідно до мети дослідження було визначено завдання дослідження:

– визначити методи діагностування студентів (чоловічої та жіночої статі);

– з’ясувати гендерні особливості поведінкових патернів емоційного інтелекту студентів ВНЗ;

– визначити основні способи розвитку емоційного інтелекту студентів ВНЗ.

Ключова гіпотеза емпіричної частини дослідження: поведінкові патерни емоційного інтелекту студентів ВНЗ мають відмінності за гендером.

Така гіпотеза вимагає розділення емпіричного дослідження на три рівноцінні частини:

1) психодіагностична, яка дозволить висвітлити гендерні особливості поведінкових патернів емоційного інтелекту студентів ВНЗ;

2) визначення особливостей емоційного інтелекту студентів ВНЗ;

3) визначення та обґрунтування основних способів розвитку емоційного інтелекту студентів ВНЗ.

Модель комплексної стратегії емпіричного дослідження щодо визначення гендерних особливостей поведінкових патернів емоційного інтелекту студентів ВНЗ зазначено на рис. 2.1:

Таблиця 2.1

Модель комплексної стратегії емпіричного дослідження щодо визначення гендерних особливостей поведінкових патернів емоційного інтелекту студентів

Частини емпіричного	Зміст
---------------------	-------

дослідження		
Частина I	Діагностична	<ul style="list-style-type: none"> – формування комплексу діагностичних методів щодо дослідження гендерних особливостей поведінкових патернів емоційного інтелекту студентів ВНЗ; – організація дослідження; – збір та аналіз результатів дослідження; – математична обробка та інтерпретація результатів.
Частина II	Констатувальна	На основі діагностики здійснення аналізу прояву поведінкових патернів емоційного інтелекту студентів ВНЗ чоловічої та жіночої статі;
Частина III	Корекційна	Визначення та обґрунтування основних способів розвитку емоційного інтелекту студентів ВНЗ.

Емпіричне дослідження складається з декількох етапів.

На першому етапі було підібрано оптимально до мети та завдань емпіричного дослідження комплекс діагностичних методик, який містив систему запитань для проведення анкетування та опитування респондентів; стандартизовані й проєктивні методики. Також було побудовано стратегію досліджуваних щодо виявлення гендерних особливостей поведінкових патернів емоційного інтелекту студентів ВНЗ.

Другим етапом дослідження був відбір і розподіл респондентів за групами відповідно до поставлених завдань дослідження. У дослідженні взяло участь 40 респондентів – 20 студентів жіночої статі та 20 – чоловічої. Вибірка дослідження була сформована на добровільній основі з дотриманням

конфіденційності особистих даних. Усі респонденти дотримувалися інструкцій, окреслених в застосованих методиках, анкетах і опитувальниках.

На третьому етапі було проведено опитування студентів та застосовано відібрані діагностичні методики.

На четвертому етапі проведено статистичну обробку результатів та їх інтерпретацію, запропоновано та обґрунтовано основні способи розвитку емоційного інтелекту в студентів ВНЗ.

На сьогоднішній день існує значна кількість методик, що відносяться до нашої теми. Проте, при виборі діагностичного інструментарію ми віддали перевагу тим, які є більш зрозумілими та відомими. Також важливим критерієм була їх відповідність віковим показникам, оскільки наші дослідження проводилися із студентами.

Вибір методик діагностики був обумовлений особливістю предмета дослідження і визначався наступними критеріями:

- високою ступеню надійності і валідності;
- можливістю кількісного представлення результатів дослідження;
- можливістю багатоаспектного дослідження гендерних особливостей поведінкових патернів емоційного інтелекту студентів ВНЗ.

При проведенні дослідження було вибрано ті методики, які, на нашу думку, ґрунтовно розкривають предмет дослідження:

- тест Холла, який був призначений для оцінки рівня емоційної обізнаності, управління своїми емоціями, самоконтролю, емпатії та розпізнавання емоцій (Додаток А);

- методика SREIT для оцінки емоцій, регулювання емоціями, використання емоцій при вирішенні проблем (Додаток Б);

- методика «Емоційна ідентифікація» (Е. Ізотової), (Додаток В), яка спрямована на виявлення особливостей ідентифікації (сприйняття та розуміння) емоцій різних модальностей різними статями.

Тест Холла був призначений для оцінки рівня емоційної обізнаності, управління своїми емоціями, самоконтролю, емпатії та розпізнавання емоцій,

розуміння емоції особистості, рівня вмінь керувати емоціями та сприймати емоції інших людей.

У тесті було запропоновано висловлювання, які так чи інакше відображають різні аспекти життя студентів та різні емоції, які виникають під час різних ситуацій, їх вміння виражати та контролювати свої емоції. Студентам потрібно було на кожне висловлювання вибрати одну з відповідей, яка мала певну кількість балів (від -3 до +3).

Обробка й інтерпретація результатів:

- шкала «Емоційна обізнаність» – пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25;
- шкала «Управління своїми емоціями» – пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30;
- шкала «Самоконтроль емоцій» – пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22;
- шкала «Емпатія» – пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28;
- шкала «Розпізнавання емоцій» – пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Наступною методикою нашого дослідження була методика SREIT. Опитувальник SREIT складався із 33 тверджень, які об'єднувалися в три шкали: оцінка та вираження емоцій, регулювання емоцій, використання емоцій при вирішенні проблем. Опитувальник характеризувався задовільними психометричними показниками (надійністю та валідністю).

Студенти мали вказати, якою мірою кожен пункт стосується їх, використовуючи:

- 1 – категорично не згоден;
- 2 – не згоден;
- 3 – ні не згоден;
- 4 – згоден;
- 5 – повністю згоден.

Останньою методикою нашого дослідження була методика «Емоційна ідентифікація» (Е. Ізотової). Методика спрямована на виявлення особливостей ідентифікації (сприйняття та розуміння) емоцій різних модальностей різними статями, рівня уявлень студентів чоловічої та жіночої статі про емоції; особливості вербалізації емоційних проявів; рівень їх

емоційного досвіду, обізнаністю із проявами емоціями. Студентам демонструвалися зображення з різним емоційним виразом обличчя. Завданням було визначити їх настрій і назвати емоцію. Також треба було припустити, в яких ситуаціях, проявляються такі емоції.

Інтерпретація результатів за методикою:

– високий рівень – студент правильно назвав всі емоційні стани, зміг (ла) пояснити у яких ситуаціях життя проявляються ці емоції і коли би він (вона) проявляла би такі емоції;

– середній рівень – студент може прояснити половину емоцій, не може до кінця пояснити, в яких ситуаціях люди так себе поведуть;

– низький рівень – студент усвідомлює емоції, проте не може вербально прояснити, в яких ситуаціях люди так себе поведуть.

Варто зазначити, що дослідники феномену емоційного інтелекту студентів неодноразово зверталися до проблеми визначення його критеріїв – суттєвих ознак, на підставі яких здійснюється оцінювання, характеристика цієї властивості.

Діагностування рівня сформованості поведінкових патернів емоційного інтелекту студентів ВНЗ (вищезазначеними методиками) проводилося за наступними критеріями:

Перший компонент: сприйняття, оцінка і вираз емоцій:

а) здібність ідентифікувати емоцію в фізичних станах, відчуттях і думках;

б) здібність ідентифікувати емоції інших людей через мову, звук; прояви і поведінку;

в) здібність точно виражати емоції і виражати потреби, які пов'язані з цими відчуттями;

г) здібність розрізняти точні/неточні, дійсні/недійсні вирази почуттів.

Другий компонент: використання емоцій для підвищення ефективності мислення і діяльності:

а) використання емоцій для спрямування уваги на пріоритетні для мислення речі, спрямування уваги на важливу інформацію;

б) використання яскравих і доступних емоцій як допоміжних засобів мислення і пам'яті;

в) використання емоційних коливань настрою для зміни перспективи індивідуумів (від оптимістичної до песимістичної) і для розширення багатоманітності можливих точок зору на певні події;

г) актуалізація у себе тих емоцій, які сприяють рішенню певних завдань (наприклад, добрий настрій покращує вирішення творчих завдань).

Третій компонент: розуміння і аналіз емоцій.

а) здібність до маркування емоцій і їх вербалізації; розуміння різниці між відмінними по назві, але близькими за змістом емоціями (наприклад, симпатії і кохання);

б) здібність інтерпретувати значення зміни емоцій, розуміння причинно-наслідкових зв'язків (наприклад, виникнення туги після втрати);

в) здібність розуміти комплекс почуттів, наприклад: одночасного кохання і ненависті, чи такої суміші почуттів, як благоговійний страх (який складається із страху і подиву);

г) здібність розпізнавати неочікувані зміни емоцій (наприклад, зміну гніву на вдоволення, чи зміну гніву на збентеженість).

Четвертий компонент: свідоме управління емоціями.

а) здібність залишатися відкритим для почуттів, як приємних так і неприємних;

б) здібність свідомо звертати увагу чи відволікатися від емоцій, в залежності від оцінки їх інформативності чи корисності;

в) здібність до свідомого контролю своїх і чужих емоцій (наприклад, розпізнавання типовості, впливовості, зрозумілості емоцій);

г) здібність управляти своїми і чужими емоціями (наприклад, понижувати негативні емоції і збільшувати приємні без зменшення чи посилення інформації, яку вони можуть передавати).

Відповідно, сформованість емоційного інтелекту можна розподілити за трьома рівнями:

– високий рівень – студенти мають ґрунтовні знання про емоційну сферу людини, можуть називати емоції словами та розрізняти їх за мімікою, жестами; безпомилково визначають емоційний стан людини, виявляють емпатію у ставленні до інших; розуміють свої емоції та вміло керують ними, вміють їх зобразити; можуть чітко пояснити словами, що спричиняє ту чи іншу емоцію;

– середній рівень – студенти мають недостатні знання про емоційну сферу людини; не завжди правильно визначають емоційний стан людини за допомогою немовних засобів виразності; лише із допомогою можуть доцільно та вміло керувати власними емоційними станами; можуть частково та не завжди коректно пояснити словами, що спричиняє ту чи іншу емоцію;

– низький рівень – студенти необізнані з різновидами емоцій, мають несформовані уявлення про причини і прояви емоцій, не виявляють інтерес до емоцій різних модальностей, вербалізацію емоцій, не вміють розпізнавати свій емоційний стан та людей за зовнішніми ознаками, не можуть пояснити словами, що спричиняє ту чи іншу емоцію, не вміло проявляють свої емоції та не можуть керувати своїми емоційними станами.

Аналіз результатів зазначених методик дозволив з`ясувати гендерні особливості поведінкових патернів емоційного інтелекту студентів ВНЗ.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження гендерних особливостей поведінкових патернів емоційного інтелекту студентів ВНЗ

Аналіз результатів щодо гендерних особливостей поведінкових патернів емоційного інтелекту студентів ВНЗ відбувався на основі впровадження таких методик:

– тест Холла, який був призначений для оцінки рівня емоційної обізнаності, управління своїми емоціями, самоконтролю, емпатії та розпізнавання емоцій (Додаток А);

– методика SREIT для оцінки емоцій, регулювання емоціями, використання емоцій при вирішенні проблем (Додаток Б);

– методика «Емоційна ідентифікація» (Е. Ізотової), (Додаток В), яка спрямована на виявлення особливостей ідентифікації (сприйняття та розуміння) емоцій різних модальностей різними статями.

Тест Холла дозволив оцінити рівня емоційної обізнаності, управління своїми емоціями, емпатії та розпізнавання емоцій студентами чоловічої та жіночої статі.

Результати відповідей студентів за тестом Холла зазначено на рис. 2.1:

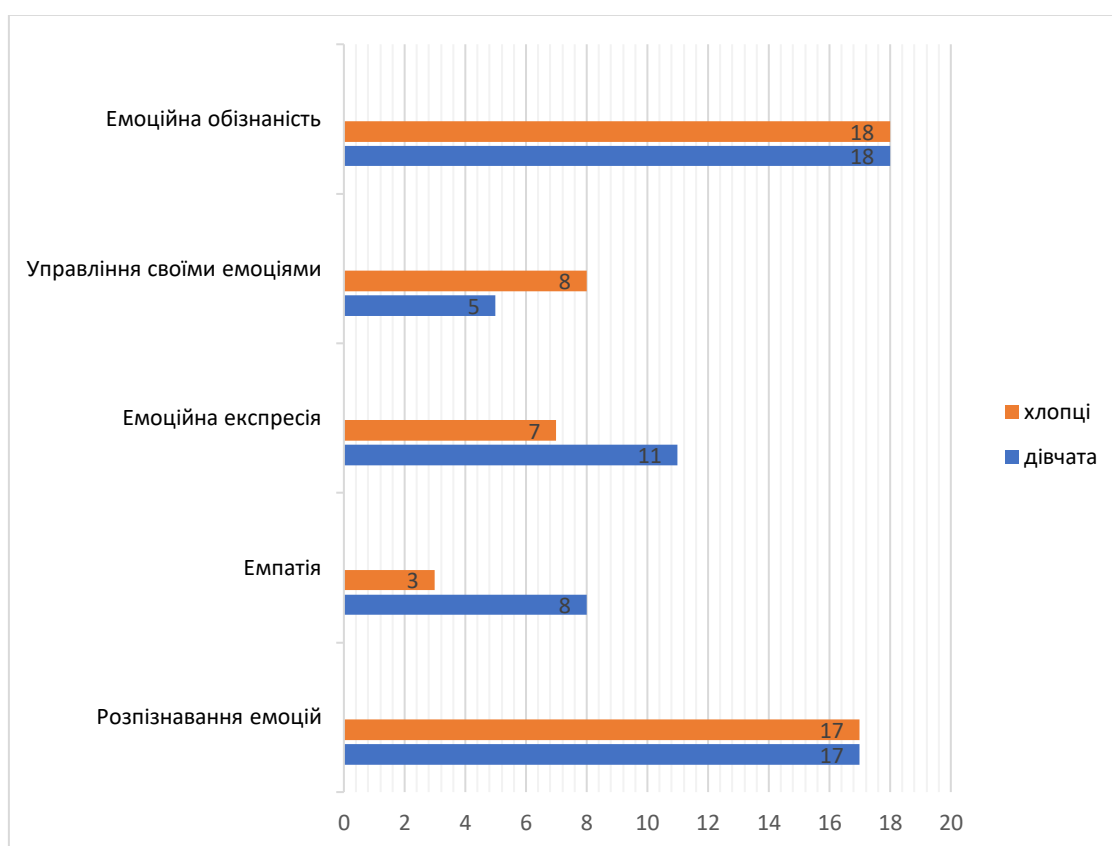


Рис. 2.1 Результати відповідей студентів за тестом Холла

Як бачимо із рис. 2.1 18 дівчат-студенток (90%) із 20 проявили емоційну обізнаність та 17 (85%) вміло розпізнають емоції. Такі ж показники мають і хлопці-студенти: 18 студентів (90%) із 20 проявили високий рівень емоційної обізнаності та 17 (85%) вміють розпізнати емоції. Це свідчать про те, що серед студентів, як чоловіків, так і жінок, високий рівень емоційної обізнаності та здатність до розпізнавання емоцій; це може

вказувати на те, що емоційний інтелект виявляється важливим аспектом для обох гендерів серед студентської молоді.

Щодо інших компонентів досліджуваного явища показники дещо різняться за гендером. Високий рівень емпатії проявили 8 дівчат-студенток (40%), хлопців за цим показником було виявлено лише 3 (15%). Це свідчить про гендерні відмінності в проявах емпатії серед студентів. Зокрема, вищий рівень емпатії серед дівчат вказує на їхню більшу схильність до співчуття та сприйнятливості до емоційного стану інших осіб. Вони можуть краще розуміти почуття інших людей та бути більш схильними до надання допомоги та підтримки. У той час, як у хлопців значно нижчий рівень емпатії, що вказує на інші підходи чи пріоритети у їх спілкуванні та взаємодії з оточуючими. Тобто, емпатія більш проявляється у дівчат-студенток, а ніж у хлопців.

Щодо управління своїми емоціями, то тут вищі показники виявилися у хлопців-студентів (40%). Високий рівень навичок управляти своїми емоціями виявили лише 5 (25%) із усіх опитаних дівчат-студенток. Такі результати вказують на гендерні відмінності у здатності керувати власними емоціями серед студентів. Вищі показники у хлопців-студентів свідчать про їх більшу схильність або ефективність у регулюванні та контролі емоційних реакцій. Вони віддають перевагу стратегіям самоконтролю та стриманості у виявленні своїх почуттів, що може бути пов'язано з соціальними очікуваннями стосовно чоловічої емоційної виразності. З іншого боку, менша частка дівчат-студенток, які виявили високий рівень навичок управління емоціями, може відображати різницю в підходах до виявлення або контролю емоцій, що може бути обумовлено соціокультурними чи іншими факторами. Можна припустити, що дівчата віддають перевагу іншим стратегіям управління емоціями, або вони менше піддаються соціальним очікуванням щодо вираження контролю над емоціями.

Щодо емоційної експресії, то у дівчат-студенток вона більш виражена: 11 дівчат (55%) мали високий рівень, а хлопців виявилось лише 7 (35%), які

вміло виявляють свої емоції. Такі результати свідчать про те, що дівчата виявляють свої емоції більш відкрито та інтенсивно, вони можуть бути більш виразними у виявленні радості, суму, обурення та інших почуттів; вони частіше використовують мову тіла, жести та вираз обличчя для вираження своїх емоцій. Хлопці ж, навпаки, є менш виразними у виявленні своїх емоцій, особливо у суспільних ситуаціях, вони більш схильні до приховування своїх почуттів та емоцій або виражають їх у менш інтенсивному способі.

Наступною методикою нашого дослідження була методика SREIT, яка складалася із 33 тверджень, за допомогою яких визначалися такі показники:

- оцінювання та вираження емоцій;
- регуляція емоцій;
- використання емоцій під час вирішення проблем.

Результати відповідей дівчат-студентів за методикою SREIT зазначено на рис. 2.2:

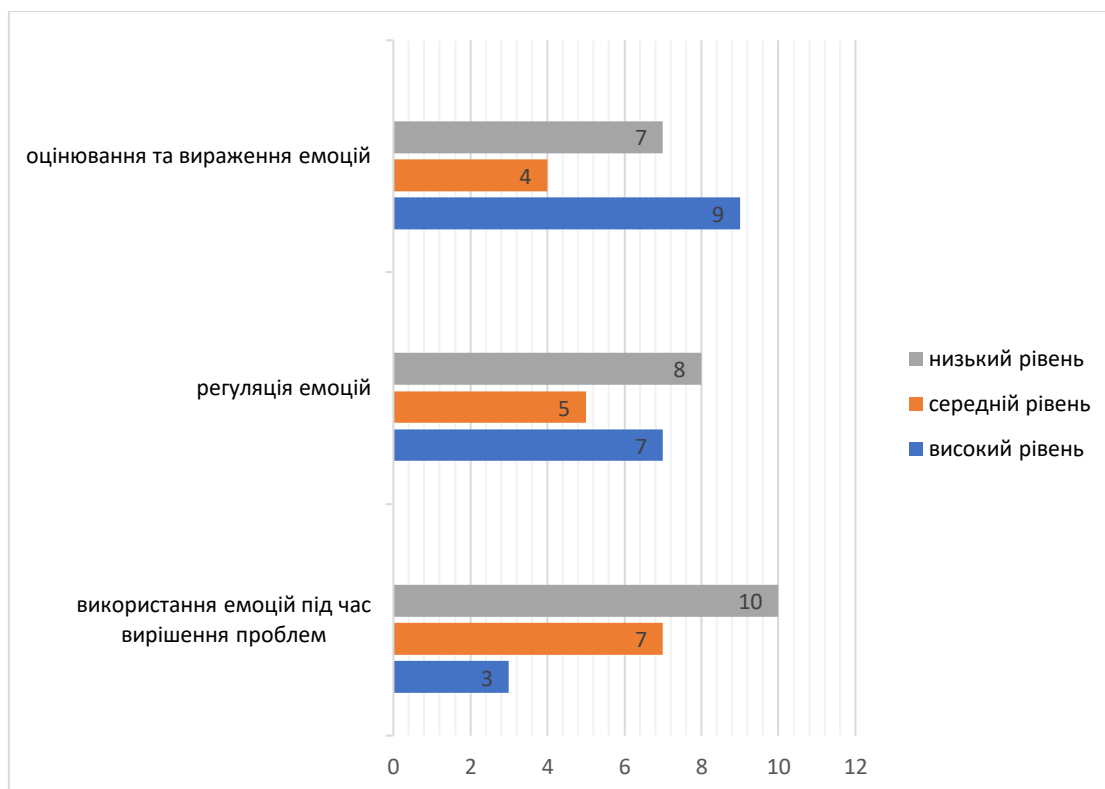


Рис. 2.2 Результати відповідей дівчат-студентів за методикою SREIT

За цією методикою ми визначили три рівні сформованості навичок у дівчат-студентів оцінювати та виражати емоції, регулювати емоціями, використовувати емоції під час вирішення проблем. Результати методики показали, що у дівчат переважає високий рівень оцінювання та вираження емоцій (45%), середній рівень було виявлено у 7 дівчат (35%) та низького – у 4 (20%). Регуляція емоцій у дівчат-студенток здебільшого знаходиться на низькому рівні – 8, 40%, на середньому рівні було виявлено 5 дівчат (25%) та на високому рівні – 7 (35%). Показник використання емоцій під час вирішення проблем у дівчат-студенток також здебільшого знаходиться на низькому (10, 50%) та середньому рівні (7, 35%), лише 3 студенток (15%) проявили високий рівень сформованості навичок використовувати емоції під час вирішення проблем.

Такі результати свідчать про те, що вони зазвичай виявляють свої емоції більш інтенсивно або відкрито, що впливає на їхню взаємодію з іншими та загальний стан емоційного благополуччя. Більшість дівчат-студенток (40%) мають низький рівень регуляції емоцій, що означає, що вони мають складнощі у здатності контролювати свої емоції, що може призводити до стресу та негативних наслідків для психічного здоров'я. Більшість дівчат (50%) мають низький рівень уміння використовувати емоції під час вирішення проблем, що вказує на те, що вони не ефективно використовують свої емоції для досягнення мети або розв'язання конфліктів.

За цією методикою ми визначили три рівні сформованості навичок у хлопців-студентів оцінювати та виражати емоції, регулювати емоціями, використовувати емоції під час вирішення проблем.

У хлопців показники дещо інші, порівняно із дівчатами-студентами (рис. 2.3):

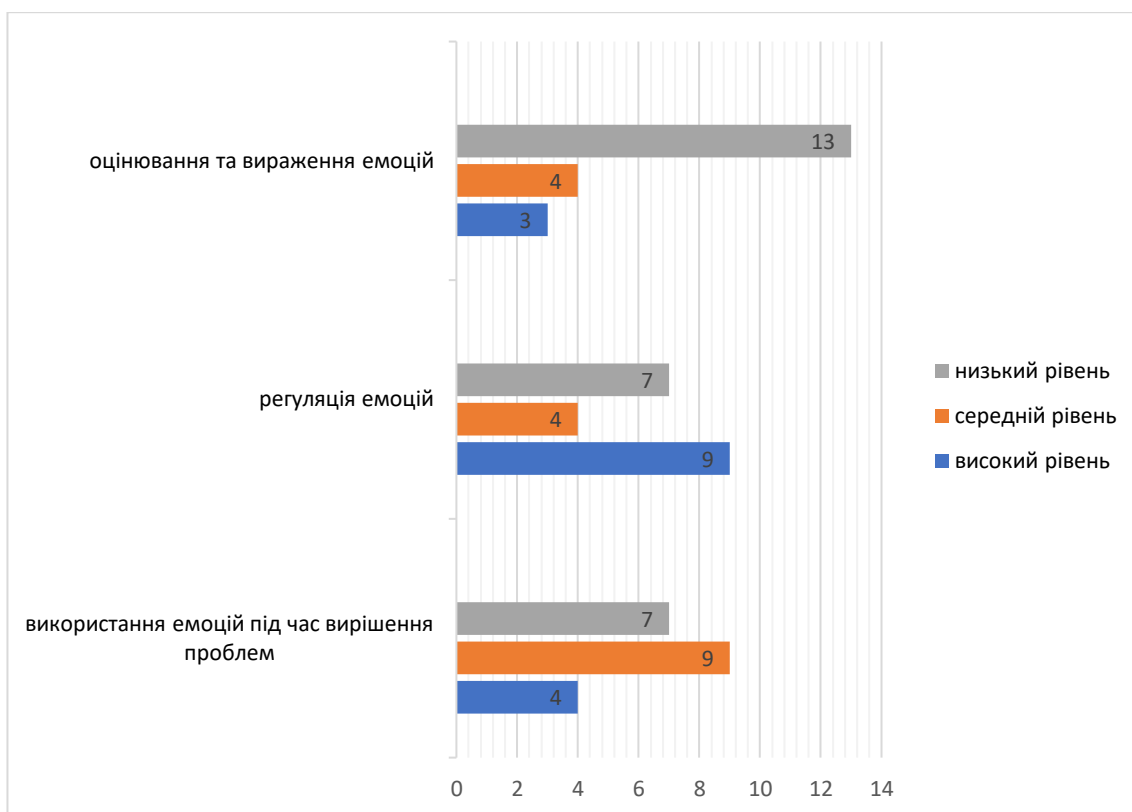


Рис. 2.3 Результати відповідей хлопців-студентів за методикою SREIT

Результати методики показали, що у хлопців переважає низький рівень оцінювання та вираження емоцій (13, 65%), середній рівень було виявлено у 4 хлопців (20%) та низького – у 3 (15%). Регуляція емоцій у хлопців-студентів здебільшого знаходиться на високому рівні – 9, 45%, на середньому рівні було виявлено 4 хлопців (20%) та на середнього рівні – 7 (35%). Показник використання емоцій під час вирішення проблем у хлопців-студентів також здебільшого знаходиться на середньому (9, 45%) та низькому рівні (7, 35%), лише 4 студентів (20%) проявили високий рівень сформованості навичок використовувати емоції під час вирішення проблем.

Тобто, в основному хлопці мають низький рівень оцінювання та вираження емоцій (65%), що свідчить про те, що вони менш відкриті у вираженні своїх емоцій та менше схильні показувати їх публічно. Більшість хлопців мають високий рівень регуляції емоцій (45%), що свідчить про те, вони здатні ефективно контролювати свої емоції, що є корисним для управління стресом та досягнення певних цілей. Більшість хлопців мають

середній (45%) або низький рівень (35%) використання емоцій під час вирішення проблем, що означає, що вони не так ефективно використовують свої емоції для розв'язання проблем або управління конфліктами.

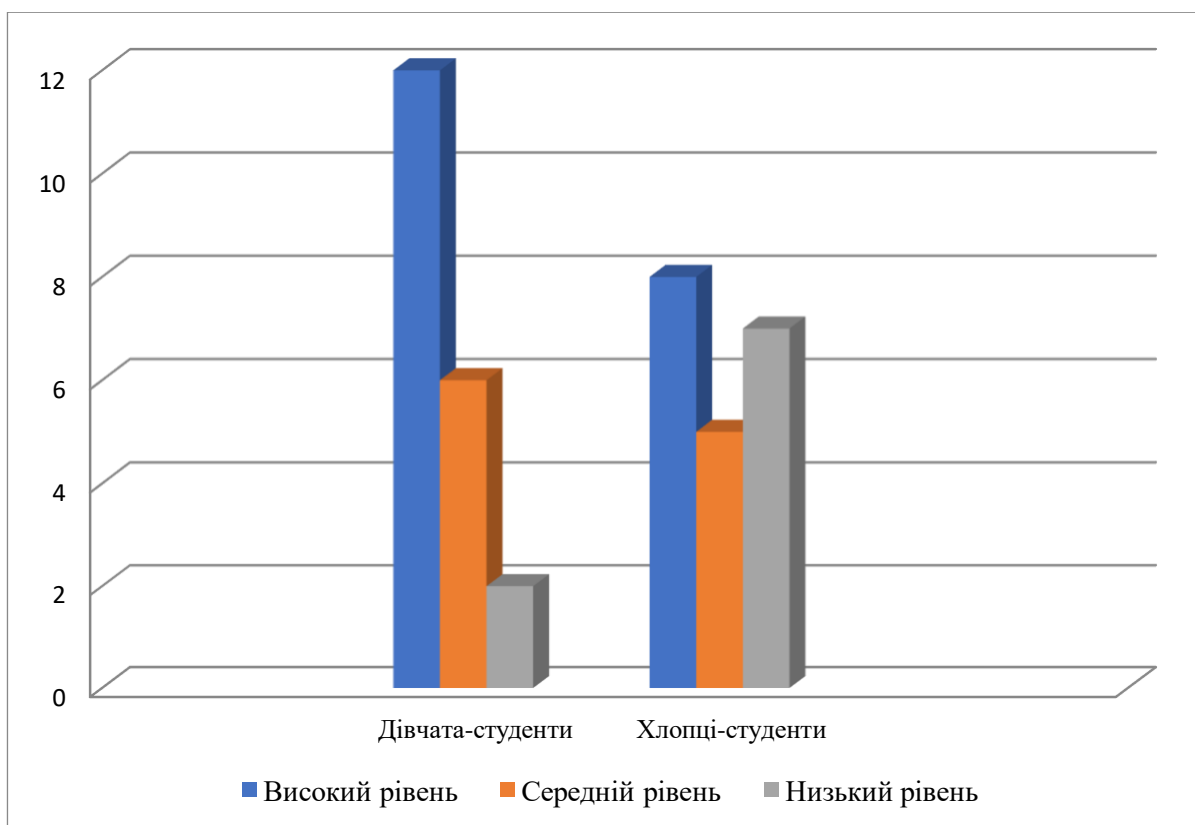
Узагальнюючи, ці результати вказують на те, що у хлопців простежується менш виражена емоційна виразність порівняно з дівчатами, але вони можуть мати більшу здатність до регуляції своїх емоцій. Однак, вони потребують розвитку навичок використання емоцій для досягнення позитивних результатів у вирішенні проблем.

Останньою методикою нашого дослідження була методика «Емоційна ідентифікація» (Е. Ізотової), яка була спрямована на виявлення особливостей ідентифікації (сприйняття та розуміння) емоцій різних модальностей різними статями. Студентам демонструвалися зображення з різним емоційним виразом обличчя. Завданням було визначити їх настрій і назвати емоцію. Також студенти називали, в яких ситуаціях, проявляються такі емоції.

За цією методикою ми визначили три рівні сформованості навичок у студентів сприймати та розуміти емоції різних модальностей, обізнаності із проявами емоцій, рівень вмінь молодих людей уявляти ситуації, в яких проявляються певні емоції.

Студентам пропонувалося визначити такі емоції, як радість, сум, гнів, страх, презирство, відраза, подив, сором, інтерес, спокій. Після того, як студенти називали і співвідносили емоції, пропонувалося кожному зобразити різні емоційні стани на своєму обличчі та припустити, коли саме їх можна проявити та виразити у житті.

Результати за цією методикою зазначено на рис. 2.4:



*Рис. 2.4 Результати за методикою «Емоційна ідентифікація»
(Е. Ізотової)*

Як бачимо на рис. 2.4 показники переважають у дівчат-студенток: 12 (60%) мали високий рівень, 6 (30%) – середній та 2 (10%) – низький. Показники хлопців були дещо нижчими: 8 хлопців (40%) проявили високий рівень емоційного інтелекту за методикою, 7 (35%) – низький рівень та 5 (25%) – середній. Це означає, що більшість дівчат мають високу здатність розуміти та ефективно управляти своїми емоціями. Такі навички можуть сприяти покращенню взаємодії з іншими людьми, керуванню стресом та вирішенню проблем. Менша частина хлопців мала високий рівень емоційного інтелекту порівняно з дівчатами, і більше хлопців мали низький рівень. Це вказує на те, що у певній групі хлопців може бути потреба у підвищенні навичок емоційного інтелекту, щоб краще розуміти та ефективно управляти своїми емоціями.

Високий рівень мали ті студенти, які правильно назвали всі емоційні стани, змогли пояснити у яких ситуаціях життя проявляються ці емоції і коли

би вони проявляла би такі емоції. Чітко та правильно зобразили різні емоційні стани, допомоги не потребували.

Середній рівень мали ті студенти, які могли прояснити половину емоцій, не могли до кінця пояснити, в яких ситуаціях люди так себе поведуть. Проте, зобразили на обличчі майже усі емоції.

Низький рівень мали ті студенти, які усвідомлювали емоції, проте не могли вербально прояснити, в яких ситуаціях люди так себе поведуть. Практично не могли зобразити запропоновані емоції на обличчі.

Результати усіх методик дозволяють зробити такі висновки:

1. Дівчата частіше виражають свої емоції більш відкрито та інтенсивно порівняно з хлопцями. Вони можуть бути більш емоційно чутливими та виявляти ширший спектр емоцій. Хлопці частіше приховують свої емоції або виражають їх у менш інтенсивний спосіб, що пов'язано з соціальними очікуваннями щодо чоловічої ролі.

2. Дівчата частіше демонструють здатність розуміти емоції, як власні, так і інших людей. Вони вміють співчувати та емпатизувати. Хлопці мають більше складнощів у розумінні та інтерпретації емоцій, особливо у виявленні емоційних сигналів у себе та в інших.

3. Дівчата мають більш розвинені навички регуляції своїх емоцій. Вони краще керують стресом та адаптуються до змін у своєму емоційному стані. Хлопці мають складнощі з ефективним управлінням своїми емоціями, що призводить до виражених емоційних реакцій у стресових ситуаціях. Проте, дівчата є більш схильними до емоційного стресу та тривоги у порівнянні з хлопцями. Вони можуть переживати емоційні реакції на стресові події з більшою інтенсивністю. Хлопці, навпаки, можуть виявляти більшу тенденцію до внутрішньої стресостійкості та меншу вразливість до емоційного переживання стресу.

4. Дівчата частіше мають здатність сприймати та реагувати на соціальні сигнали та контекстуальні фактори в емоційних ситуаціях; вони можуть бути більш уважними до емоційного настрою оточуючих і відповідати відповідно.

Хлопці є менш чутливими до соціальних сигналів та менше звертають уваги на емоційний контекст. Це може призводити до менш адаптивних або менш соціально адекватних реакцій.

Такі результати зумовили необхідність визначення основних способів розвитку емоційного інтелекту в студентів закладу вищої освіти.

2.3 Основні способи розвитку емоційного інтелекту студентів ВНЗ

Емоційний інтелект є тією інтегральною властивістю особистості студента, яка дозволяє не втрачати зв'язок зі своїм емоційним станом і розуміти переживання інших людей в реальному спілкуванні. Несвоєчасний розвиток або порушення емоційного інтелекту у студента ВНЗ призводить до підвищеної тривожності, сором'язливості, страхів у спілкуванні та самовираженні, агресії, емоційного виснаження тощо.

Формуючи емоційний інтелект студентів ВНЗ, доцільно розвивати основні його компоненти:

- емоційну обізнаність (здатність усвідомлювати і визнавати власні емоції та їх наслідки, а також усвідомлювати почуття інших людей; студенти, компетентні в цьому відношенні знають, які емоції вони відчувають і чому, уявляють собі зв'язок між власними почуттями і тим, що вони думають, роблять або кажуть, користуються керівним усвідомленням своїх цінностей і цілей);
- управління своїми емоціями (емоційна відхідливість, емоційна гнучкість, іншими словами, довільне керування власними емоціями);
- самомотивація (сила, що спонукає до дій і яка підвладна власній свідомості; це ключовий елемент, який робить з «носія емоційного інтелекту», яскраво вираженого лідера, «одержимого» досягненнями);
- емпатія (співпереживання, тобто розуміння емоційного стану, проникнення у переживання іншої людини);

– здатність до розпізнавання емоцій інших людей (здатність розуміння людини при використанні різних каналів експресії: міміки, мови, рухової реакції) [5, с. 61].

Тобто, розвиток емоційний інтелекту має проходити у декілька етапів. Спочатку особистості важливо усвідомлювати свої емоції, розуміти, що і як вона переживає. Далі важливо навчитися управляти власними емоціями, визначати причину та корінь переживань. Третій етап передбачає зчитування і усвідомлення того, що переживають і відчувають оточуючі. І на завершальному етапі важливо навчитися управляти емоціями інших людей завдяки власній емпатії, соціальній чуйності та вмінні цілеспрямовано впливати на людину.

Основними чинниками, які сприяють розвитку емоційного інтелекту студентів ВНЗ є:

- емоційність викладачів, психологів та оточуючих;
- атмосфера емоційного комфорту;
- емоційне спілкування в освітньому середовищі;
- партнерські взаємини, взаємодія, співпраця студентів в освітньому закладі (перевага парних, групових форм роботи);
- діяльність, що приносить успіх, радість, емоції, важливий результат;
- активні, рухливі форми організації навчальної і позанавчальної діяльності, які викликають емоції, переживання (ігри, квести, вечори зустрічей, вікторини, конкурси, тренінги тощо);
- комплекс вправ, завдань, які допомагають виявляти, розуміти та контролювати власні емоції та емоції інших;
- психологічні тренінги та семінари, проекти, медитації тощо [12, с. 96].

Зупинимось детальніше на кожному із чинників, які впливають на розвиток емоційного інтелекту студентів ВНЗ.

Емоційність оточуючих. Якщо говорити про викладачів, психологів, друзів та рідних студентів ВНЗ, то саме вони найчастіше встановлюють

емоційний контакт із ними, налаштовують їх на позитивний успішний настрій, надихають на виконання різних виховних, побутових та соціальних завдань, підтримують студентів у досягненні мети. Вплив на емоційну сферу залежить від вміння старших захоплено, емоційно пояснити щось студенту, розказати, передаючи всю гамму почуттів, володіючи широким спектром невербальних інструментів (жести, міміка, погляд).

Психологи, викладачі повинні вміти створити в студентів внутрішній стан емоційного піднесення, інтелектуального натхнення, бо без цього усе для них буде байдужим, а нечутлива розумова праця приноситиме лише втому. Варто зазначити, що недостатньо лише передавати емоції, необхідна ще емпатія, вміння помічати, розпізнавати, «читати», розуміти емоції студентів, адекватно на них реагувати.

Атмосфера емоційного комфорту. Доброзичливі, щирі, дружні, толерантні, підтримуючі взаємини в колективі та серед оточуючих студентів впливають на їх позитивний психологічний стан, самопочуття, вияв емоцій, бажання відкрито висловлювати власні почуття, творити, виявляти здібності, розкривати таланти, досягати успіху у ході різних форм будь-якої роботи. На стан емоційного самопочуття студентів позитивно впливають згуртованість, дружність у ставленні одне одного, взаємоповага та готовність до взаємодопомоги [19, с. 30]. За таких умов студенти не бояться виказувати справжні почуття, виявляють щирі емоції, розуміють внутрішній світ інших, вміло керують власними емоціями.

Емоційне спілкування в освітньому середовищі. Варто зазначити, що студенти найбільше свого часу проводять саме в стінах закладу вищої освіти. Спілкування педагога із студентами, студентів між собою забезпечує потреби студентів в отриманні корисної, цікавої, вражаючої, мотивуючої інформації, в емоційному контакті, підтримці, стимулюванні, впевненості, успішності, у висловленні власних поглядів. Таке емоційне спілкування викликає емоції довіри, симпатії, задоволення, впливає на їх вияв, на розуміння внутрішнього світу інших, вчить керувати власними емоціями. Спілкування відбувається

під час виконання спільних завдань (ігри, конференції, квести, змагання, конкурси тощо), дружніх розмов, індивідуальних розмов з викладачем, психологом, одногрупниками тощо.

Ще однією умовою розвитку емоційного інтелекту в студентів є партнерські взаємини, взаємодія, співпраця студентів, педагогів, батьків, психологів, рідних та усіх оточуючих. Основою таких стосунків є довіра, повага до студента, рівноправність учасників, гуманістичний, демократичний стиль керівництва освітнім процесом і поза ним, що впливає на становлення особистості, її емоційний інтелект. Співпраця дає можливість задовольняти основні міжособистісні потреби, опанувати маловідомі способи дій, моделювати поведінку, спільно вирішувати проблеми. Партнерські стосунки дозволяють бачити, сприймати, відчувати емоції інших, вчитися керувати власними для вирішення проблеми.

Хороші партнерські стосунки студентів з оточуючими надають можливість взаємодіяти, спілкуватися, обговорювати, приймати різні погляди, висловлювати власну точку зору, доводити її, переконувати, знаходити спільне рішення, допомагати, підтримувати, а отже, виявляти власні емоції, розуміти емоції, дії інших, вчитися впливати за допомогою емоцій [21, с. 51].

Важливим способом активізації емоційного інтелекту студентів ВНЗ є їх діяльність, результатом якої є отриманий результат, що приносить радість, емоції. Діяльність, в якій студенти можуть реалізувати свої потреби, виявити власні позитивні сторони, вміння, здібності збагачує їх життєвий досвід. Для розвитку емоційного інтелекту важливо, щоб така діяльність була захоплюючою, викликала емоції, пізнавальною, розширювала кругозір, корисною, практично спрямованою, спільною, вчила взаємодіяти.

Такими ж за впливом на емоційну сферу студента, розвиток емоційного інтелекту є участь у різних конкурсах, квестах, проектах, турнірах, де можна позмагатися, виявити власні переваги, відчути тріумф, задоволення, з'являється впевненість у собі, підвищується самооцінка. Впливають також

ситуації запрограмованого успіху, незвичні способи постановки й оформлення будь-якого завдання, варіанти гумористичного вирішення проблеми, диспути, дискусії тощо.

Психологічні тренінги та семінари, проекти, медитації тощо є важливими у процесі розвитку емоційного інтелекту студентів ВНЗ. Зокрема психологічні тренінги та семінари допомагають студентам зрозуміти свої власні емоції, вивчити способи їх регуляції та навчитися ефективно виражати їх; навчають студентів важливим навичкам спілкування, конфліктології та розв'язання проблем, що допомагає їм краще розуміти свої власні емоції та емоції інших людей. Спільна робота над проектами надає можливість студентам навчатися співпраці, емпатії та розуміння інших. Впровадження практик медитації допомагає студентам виробляти навички саморегуляції та зосередження; вчить бути уважними до своїх емоцій та реагувати на них з розумінням, що позитивно впливає на їхню загальну емоційну стійкість.

А. Клименко також наголошує, що для розвитку емоційного інтелекту студентів ВНЗ доцільно проводити навчально-тренінгові заняття з розвитку емоційного інтелекту. На її думку, спочатку варто здійснити тренінгові процедури, спрямовані на формування емпатії, довірливого ставлення учасників один до одного, вміння розпізнавати і розуміти емоційний стан людей. Їх призначення: зняти емоційну напругу і поліпшити настрій членів групи; розвивати співпереживання, формувати емоційно-позитивне ставлення між членами групи [23, с. 9].

Наступним кроком, на думку О. Лящ, мають бути тренінгові процедури, спрямовані на формування комунікативної толерантності. Їх призначення – підвищити комунікативну компетентність студентів, розвинути вміння розуміти і приймати різні позиції, способи життя, стилі поведінки інших людей. Далі можна здійснити процедури, спрямовані на формування асертивної поведінки. Їх призначення – підвищити рівень упевненості студента в собі, розширити коло способів упевненої поведінки.

Наступним кроком, на думку О. Ляц мають бути заняття, спрямовані на формування позитивної адекватної самооцінки і реалістичного високого рівня домагань та на формування умінь саморегуляції. Їх призначення – оволодіння техніками релаксації і регуляції свого емоційного стану [28, с. 210].

Ефективними у процесі розвитку емоційного інтелекту студентів є курси із саморозвитку, які охоплюють теми, такі як емоційна свідомість, емпатія, вміння керувати стресом та розв'язувати конфлікти. У процесі курсів студенти навчаються розпізнавати, розуміти і навіть приймати свої власні емоції та емоції інших людей, що сприяє розвитку емпатії та покращує міжособистісні відносини. Також студенти отримують навички управління власними емоціями, в тому числі стресом, тривожністю та негативними настроями, що допомагає їм краще справлятися з труднощами та стресовими ситуаціями в навчанні та особистому житті. Шляхом вивчення методів розв'язання конфліктів та прийняття рішень на основі емоційного інтелекту студенти навчаються адаптуватися до різних ситуацій та знаходити конструктивні вихідні рішення.

Інтерактивні методи навчання (групові дискусії, рольові ігри та вправи) допомагають студентам застосовувати здобуті знання у практичних ситуаціях та розвивати навички спілкування та співпраці. Участь у дискусіях, дебатах допомагає студентам більше розуміти точки зору інших людей, їх переконання та емоції, що сприяє розвитку емпатії та здатності до співчуття, що є важливими компонентами емоційного інтелекту. У процесі інтерактивних технологій студенти вивчають, як ефективно висловлювати свої думки, слухати інших та шукати компроміси, що допомагає покращити їхні навички спілкування та розв'язування конфліктів. Крім того, участь у дебатах та дискусіях може викликати емоції, такі як захоплення, роздратування або невпевненість. Студенти вчать контролювати ці емоції та виражати свої думки конструктивно.

Розвитку емоційного інтелекту студентів сприяють практичні завдання, вирішення проблемних ситуацій. Тобто, включення практичних завдань, які передбачають аналіз конкретних ситуацій з життя, де студенти можуть використовувати свої знання та навички для розв'язання проблем, пов'язаних з емоційною свідомістю, управлінням стресом та конфліктами, можуть аналізувати ситуації, розробляти стратегії реагування та обговорювати альтернативні варіанти дій.

На рівень розвитку емоційного інтелекту суттєво впливає уявлення студентів про себе, спосіб бачення світу і свого місця у ньому. Формування позитивної та активної життєвої позиції може сприяти конструктивним особистісним змінам: збереженню рівноваги, формуванню внутрішньої свободи, самоповаги, впевненості в собі.

Ефективними у процесі розвитку емоційного інтелекту студентів ВНЗ є методи арт-терапії (музикотерапія, ізотерапія, кольоротерапія, фототерапія, танцювальна терапія, психогімнастика), які викликають позитивні емоції в студентів, відповідно сприяють подоланню апатії, безініціативності, формуванню вміння керувати різними емоційними станами. Арт-терапевтичні технології дають можливість навчити молоду людину виражати почуття в соціально-допустимій формі, розвинути емпатію та позитивні відчуття, сформувати почуття внутрішнього контролю та контролю власних емоцій.

Оскільки емоції знаходять відображення і в тілесних реакціях, тілесних паттернах (дихання, рухи, жести, вираз обличчя, інтонація, швидкість мовлення), то розвиток емоційного інтелекту в студентів передбачає роботу і з тілесно-руховою сферою особистості. Водночас необхідно враховувати, що засобами вияву емоцій є: умовисновки-когніції, образи, тілесні відчуття, вербальне й невербальне самовираження, поведінка. Емоційна реакція особистості студентів на події навколишнього світу залежить від їхнього розумового розвитку. Чим вище цей рівень, тим легше молода людина може

зрозуміти причину невідповідності бажаного з очікуваним, і завдяки цьому управляти своїми емоційними реакціями [29, с. 123].

Цілком погоджуємося із поглядами дослідниці Л. Прокоф'євої, яка у своїх дослідженнях зазначає, що роботу щодо формування емоційного інтелекту студентів ВНЗ варто здійснювати і за такими напрямками: постійно дбати про зняття причин, які призвели до емоційного дискомфорту молодій людині, підтримувати й розвивати її потребу у спілкуванні з оточуючими, допомагати у досягненні взаєморозуміння, забезпечувати гармонізацію взаємин з однолітками, створювати умови для підвищення статусу в групі (висловлювання позитивної думки про неї у присутності інших), вчити отримувати позитивні емоції від різних видів діяльності й взаємодії з однолітками, розвивати самостійність, вчити відчувати емоційні прояви інших людей за інтонацією, мімікою, рухами, формувати здатність передбачати можливу реакцію сторонніх на ті чи інші вчинки, розвивати вміння адекватно виявляти свої емоції, стримувати надмірність їх, формувати впевненість у собі, об'єктивну самооцінку, розвивати почуття гумору, здійснювати корекцію проявів тривожності, агресивності, невпевненості, імпульсивності, сприяти створенню в студентів позитивного емоційного настрою, збереження емоційного здоров'я [37, с. 26].

Науковець Н. Ярмакова зазначає у своїх наукових дослідженнях, що розвиток емоційного інтелекту у студентів має відбуватися поетапно.

Перший етап – формування готовності молодій людині до пізнання світу, його закономірностей, самопізнання, що полягає в усвідомленні: впливу емоційної сфери на життєдіяльність, а самих емоційних переживань – як цінностей; важливості внутрішньої гармонії, психологічного благополуччя, здорових стосунків з оточуючими для повноцінного життя; життєвих цінностей, пріоритетів, тобто головного і другорядного; відповідальності за власні емоційні переживання; власної базової життєвої позиції, життєвих переконань, внутрішніх настанов – як ресурсів розвитку емоційного інтелекту [50, с. 56].

Другий етап – надання студентам та засвоєння ними інформації про внутрішній світ людини і місце емоцій та почуттів у ньому; емоції, їх види, функції, причини виникнення, особливості перебігу, рівні прояву; способи управління емоціями, вербальний і невербальний рівень висловлення емоцій, емоційні якості особистості.

Третій етап – виконання різних вправ та завдань, спрямованих на усвідомлення цінностей, зміну обмежувальних стереотипів, набуття навичок усвідомленого керування емоціями, використання їх в умовах повсякденної життєдіяльності [50, с. 61].

Отже, основними чинниками, які сприяють розвитку емоційного інтелекту студентів ВНЗ є: емоційність викладачів, психологів та оточуючих, атмосфера емоційного комфорту, емоційне спілкування в освітньому середовищі, партнерські взаємини, взаємодія, співпраця студентів в освітньому закладі (перевага парних, групових форм роботи), діяльність, що приносить успіх, радість, емоції, важливий результат, активні, рухливі форми організації навчальної і позанавчальної діяльності, які викликають емоції, переживання (ігри, квести, вечори зустрічей, вікторини, конкурси, тренінги тощо), психологічні тренінги та семінари, проекти, медитації тощо.

Висновок до другого розділу

Теоретичне дослідження проблеми гендерних особливостей поведінкових патернів емоційного інтелекту студентів ВНЗ зумовило необхідність проведення емпіричного дослідження. Метою емпіричного дослідження було визначити як проявляються гендерні особливості поведінкових патернів емоційного інтелекту студентів ВНЗ.

Результати усіх проведених методик (тест Холла, методики SREIT та «Емоційна ідентифікація») дозволили констатувати відмінність у прояві емоційного інтелекту у хлопців-студентів та дівчат-студенток. Дівчата

частіше виражають свої емоції більш відкрито та інтенсивно порівняно з хлопцями. Дівчата частіше демонструють здатність розуміти емоції, як власні, так і інших людей, вміють співчувати та емпатизувати. Хлопці мають більше складнощів у розумінні та інтерпретації емоцій, особливо у виявленні емоційних сигналів у себе та в інших. Дівчата є більш схильними до емоційного стресу та тривоги у порівнянні з хлопцями; вони можуть переживати емоційні реакції на стресові події з більшою інтенсивністю. Хлопці, навпаки, можуть виявляти більшу тенденцію до внутрішньої стресостійкості та меншу вразливість до емоційного переживання стресу.

Формуючи емоційний інтелект студентів ВНЗ, доцільно розвивати основні його компоненти: емоційну обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивацію, емпатію, здатність до розпізнавання емоцій інших людей. Основними чинниками, які сприяють розвитку емоційного інтелекту студентів ВНЗ є: емоційність викладачів, психологів та оточуючих, атмосфера емоційного комфорту, емоційне спілкування в освітньому середовищі, партнерські взаємини, взаємодія, парні, групові форми роботи, психологічні тренінги та семінари, проекти, медитації тощо.

ВИСНОВКИ

1. Проаналізовано феномен емоційного інтелекту в сучасній психологічній науці. Аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що поняття емоційного інтелекту в сучасній психологічній науці трактується здебільшого як здібності відслідковувати власні та чужі почуття й емоції, розрізняти їх та усвідомлювати, здатність розуміти власні емоції й емоції оточуючих, здатність до сприйняття власних почуттів та почуттів інших людей. Саме емоційний інтелект є тією сполучною ланкою, що допомагає осмислити міжособистісні взаємини на основі розуміння емоцій та почуттів суб'єктів взаємодії, вибудовувати лінію поведінки в потрібному руслі, що в свою чергу, призводить до максимально комфортного співіснування в соціумі та допомагає досягти поставлених цілей під час конструктивної взаємодії з іншими людьми. Емоційний інтелект складається з декількох компонентів: самоусвідомлення (здатність розуміти свої емоції, їх причини та вплив на поведінку), саморегулювання (здатність керувати своїми емоціями, залишатися спокійним у складних ситуаціях), мотивація (здатність використовувати емоції для досягнення цілей), емпатія (здатність розуміти емоції інших людей, співпереживати їм, стимулювання мислення та розумової діяльності, соціальні навички (здатність будувати стосунки з іншими людьми, спілкуватися емоційно).

2. Визначено гендерні особливості емоційного інтелекту студентів ВНЗ. У контексті дослідження емоційного інтелекту важливе місце відведено вивченню гендерних особливостей його прояву та використання. Студенти чоловічої та жіночої статі мають певні особливості в емоційному інтелекті. Дівчата, як правило, краще розуміють емоції інших людей, їм легше висловлювати свої емоції, і вони частіше використовують емоції для налагодження стосунків. Хлопці ж краще контролюють свої емоції, їм легше мотивувати себе, і вони частіше використовують емоції для досягнення цілей.

3. Обґрунтовано поведінкові патерни емоційного інтелекту в гендерному аспекті. Щодо поведінкових патернів емоційного інтелекту, то це типові способи виявлення емоційного інтелекту у поведінці особистості. Вони включають в себе різноманітні стратегії та способи реагування на емоції, взаємодію з іншими та управління власними почуттями. Деякі з найпоширеніших поведінкових патернів емоційного інтелекту включають: емпатію, самоусвідомлення, управління стресом, соціальну поведінку, підсилення позитивних емоцій. Дівчата з високим емоційним інтелектом часто демонструють загальні моделі поведінки, такі як емпатія та співчуття до інших, навички ефективного спілкування, здатність читати соціальні сигнали та невербальне спілкування, навички вирішення конфліктів, емоційна регуляція і самосвідомість. Хлопці з високим емоційним інтелектом можуть проявляти різні моделі поведінки, наприклад впевненість і напористість, емоційна регуляція і самосвідомість – співпереживання та розуміння інших, здатність до ефективної комунікації, лідерські здібності.

4. Досліджено гендерні особливості поведінкових патернів емоційного інтелекту студентів ВНЗ. Результати усіх проведених методик (тест Холла, методики SREIT та «Емоційна ідентифікація») дозволили констатувати відмінність у прояві емоційного інтелекту у хлопців-студентів та дівчат-студенток. Дівчата частіше виражають свої емоції більш відкрито та інтенсивно порівняно з хлопцями. Дівчата частіше демонструють здатність розуміти емоції, як власні, так і інших людей, вміють співчувати та емпатизувати. Хлопці мають більше складнощів у розумінні та інтерпретації емоцій, особливо у виявленні емоційних сигналів у себе та в інших. Дівчата є більш схильними до емоційного стресу та тривоги у порівнянні з хлопцями; вони можуть переживати емоційні реакції на стресові події з більшою інтенсивністю. Хлопці, навпаки, можуть виявляти більшу тенденцію до внутрішньої стресостійкості та меншу вразливість до емоційного переживання стресу.

5. Визначено способи розвитку емоційного інтелекту студентів ВНЗ. Формуючи емоційний інтелект студентів ВНЗ, доцільно розвивати основні його компоненти: емоційну обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивацію, емпатію, здатність до розпізнавання емоцій інших людей. Основними чинниками, які сприяють розвитку емоційного інтелекту студентів ВНЗ є: емоційність викладачів, психологів та оточуючих, атмосфера емоційного комфорту, емоційне спілкування в освітньому середовищі, партнерські взаємини, взаємодія, парні, групові форми роботи, психологічні тренінги та семінари, проекти, медитації тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алфімова А. А. Гендерні особливості прояву емоційної сфери особистості в юнацькому віці. Київ, 2021. 48 с.
2. Андрійчук С. Психологічні особливості емоційного інтелекту студентської молоді. *Психологія особистості*. 2018. № 2. С. 412–416.
3. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини і її діагностика. Донецьк: ДНУ, 2016. 336 с.
4. Бандура Г. Теоретичні аспекти вивчення емоційних проявів у підлітків. *Психологія. Актуальні проблеми психології*. 2016. №3. С. 34-47.
5. Бантишева О. О. Особливості та чинники емоційного інтелекту осіб юнацького віку. *Проблеми сучасної психології*. 2017. № 30. С. 61–77.
6. Бідюк І. А. Особливості загального та емоційного інтелекту студентів: гендерний аспект. *Психологічні науки*. 2018. № 3. С. 165–169.
7. Буркало Н. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Психологічний журнал*. 2019. № 5. С. 34–49.
8. Висоцький Д. М. Особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та агресивності особистості. Психологічні проблеми особистості на сучасному етапі розвитку суспільства. Збірник матеріалів XI Міжнародної науковопрактичної конференції. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2021. С. 43–48.
9. Власова О. І. Педагогічна психологія. Київ: Либідь. 2005. 220 с.
10. Вовченко О. А. Саморегуляції базових емоцій підлітками як основа формування емоційного інтелекту. *Психологія*. 2020. № 11. С. 44–49.
11. Гринчук О., Жук В. Емоційний інтелект як складова психологічної готовності майбутніх офіцерів – психологів до професійної діяльності. Сучасний рух науки: тези доп. X міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Дніпро, 2020. № 1. С. 94–101.
12. Дерев'янка С. П. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах. *Соціальна психологія*. 2018. № 1. С. 96–104.

13. Дерев'янку С. П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища. Черніг. держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. Чернігів. 2018. № 3. С. 5–9.
14. Діденко Є. О., Кондратюк С. М. Гендерні особливості емоційного інтелекту особистості. Психологія особистості. 2019. № 4. С. 137–141.
15. Долапчи Н. О, Булгак Е. Д. Особливості розвитку емоційного інтелекту в гендерному аспекті. *Психологія*. 2017. № 7. С. 129–133.
16. Доценко Л., Вишпольська А. Гендерні розрізнення емоційної сфери студентів. Вісник Національного авіаційного університету. *Педагогіка. Психологія*. 2018. № 13(1) С. 111–115.
17. Дроздюк В. Д., Періг І. М. Емоційна саморегуляція у підлітковому віці. Матеріали VI Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів. *Актуальні задачі сучасних технологій*. 2017. № 4. С. 212–213.
18. Єрмолаєва Т. В., Шваб К. В. Гендерні стереотипи у сучасному українському суспільстві. *Педагогічні науки*. 2017. № 1. С. 92-95.
19. Зарицька В. В. Емоційно-когнітивні передумови розвитку емоційного інтелекту у період фахової підготовки. Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди. *Психологія*. Харків. 2011. № 39. С. 30–36.
20. Зарицька В. В. Соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту. Науковий вісник Ужгородського університету. *Психологія*. 2021. № 2. С.19–22.
21. Іванова Є. О. Чинники розвитку емоційного інтелекту в підлітків та психокорекційна робота щодо оптимізації його рівня. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. №3. С. 51-59.
22. Карпович Д. А. Здатність встановлювати емоційні контакти студентів у розрізі статево-гендерних відмінностей. *Соціо-гуманітарні науки*. 2023. № 2. С. 69–76.

23. Клименко А. О. Шляхи розвитку емоційного інтелекту учасників освітнього процесу. *International scientific e-journal*. 2020. № 15. С. 9–18.
24. Коноплицька Ю. І., Ставицька О. Г. Особливості розвитку емоційного інтелекту у підлітковому віці. Збірник наукових праць РДГУ. 2018. № 11. С. 2–9. С. 34–39.
25. Костюк А. В. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. Науковий вісник Херсонського державного університету. *Психологічні науки*. 2014. № 2. С. 85–89.
26. Кошонько Г., Луценко Н. Феномен гендерно-рольової поведінки у психологічних дослідженнях. *Психологічні науки*. 2018. № 2. С. 115–128.
27. Лелюх-Степанчук О. О. Гендерні особливості розвитку емоційного інтелекту особистості. *Психологічні науки*. 2018. № 7. С. 38–46.
28. Лящ О. П. Детермінанти та можливості формування емоційного інтелекту особистості. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. *Психологічні науки*. 2019. № 1(46). С. 210–216.
29. Макаров, А. А. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Проблеми сучасної психології*. 2016. № 8. С. 123–130.
30. Мельник Н. М. Гендерні особливості становлення емоційного інтелекту. *Психологія*. 2020. № 6. С. 54–59.
31. Михайлишин У. Б. Теоретичний аналіз гендерних відмінностей у проявах компонентів емоційного інтелекту. *Психологія і педіатрія*. 2018. № 2. С. 120–124.
32. Назарук Н. В. Онтогенетичні аспекти розвитку емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 211–216.
33. Наливайко І. О. Гендерна парадигма: вітчизняна практика та міжнародний досвід. *Нове українське право*. 2022. № 2. С. 80-85.
34. Немеш В. І. Емоційна трансформація підліткового віку. Науковий вісник Ужгородського національного університету. *Психологія*. 2022. № 3. С. 93–95.

35. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А. Г. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху. Київ : «Освіта України», 2016. 182 с.
36. Приходько Ю. О. Психологічний словник-довідник : навчальний посібник. Київ: Каравела, 2012. 328 с.
37. Прокоф'єва Л. О. Психолого-педагогічні основи розвитку емоційного інтелекту. Ізмаїл: ІДГУ, 2023. 78 с.
38. Созонюк О. Теоретичні аспекти розвитку емоційного інтелекту особистості в дорослому віці. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 2. С. 837–848.
39. Столярчук В. М., Волошина Н. В. Психологія емоційного інтелекту. Київ: Видавничий дім «Медкнига», 2018. 234 с.
40. Тагановська С. В. Зв'язок емоційного інтелекту із стратегіями поведінки у ситуації конфлікту. Київ: НАУ, 2022. 30 с.
41. Трофімов А. Ю., Загурська Е. В. Психологічні особливості емоційно-вольової сфери особистості. *Психологія і особистість*. 2016. № 1 (9). С. 264–275.
42. Усікова М. О. Емпіричне вивчення психологічних особливостей емоційного інтелекту в юнацькому віці. *Актуальні питання сучасної психології*. 2016. № 4. С. 23–32.
43. Фальова О. Є., Зінченко Д. В. Гендерні відмінності емоційного інтелекту студентів. *Психологія*. 2019. № 2. С. 65–69.
44. Хомин Л., Шпак М. Психологічні особливості емоційної саморегуляції у підлітковому віці. *Студентський науковий вісник*. 2017. № 42. С. 57–59.
45. Черножук Ю. Г. Інтелект осіб юнацького віку: гендерний аспект. Актуальні проблеми життєвого та професійного самоздійснення особистості : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія самоздійснення особистості : теорія, досвід, практика». Одеса : ФОП Белий А. Є., 2023. С. 138–143.
46. Чернявська А. Емоційний інтелект – запорука успішного навчання.

Молодь і ринок. 2019. №12. С. 136-139.

47. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Ранок, 2007. 640 с.

48. Шпак М. Емоційний інтелект як особистісний ресурс забезпечення психологічного благополуччя підлітків. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 266-270.

49. Ямчук Т. Ю., Боршош У. П. Підходи до тлумачення змісту поняття «емоційний інтелект». *Психологія*. 2019. № 2. С. 166–168.

50. Ярмакова Н. В. Психологічні аспекти емоційного інтелекту. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. 2018. № 2. С. 56–61.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест Холла

Цей тест призначений для оцінки рівня емоційної обізнаності, управління своїми емоціями, самоконтролю, емпатії та розпізнавання емоцій. Він допомагає краще зрозуміти емоції особистості, рівень вмінь керувати емоціями та сприймати емоції інших людей.

Інструкція: в тесті вам будуть запропоновані висловлювання, які так чи інакше відображають різні аспекти вашого життя та різні емоції, які виникають під час різних ситуацій, ваше вміння виражати та контролювати свої емоції. Вам потрібно на кожне висловлювання вибрати одну з відповідей, яка має певну кількість балів (від -3 до +3).

Повністю не згоден (-3 бали)	Частково згоден (+1 бал)
В основному не згоден (-2 бали)	В основному згоден (+2 бали)
Частково не згоден (-1 бал)	Повністю згоден (+3 бали)

Висловлювання -3 -2 -1 +1 +2 +3

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції є джерелом знання про те, як робити вчинки в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен (-на) змінити у своєму житті.
3. Я спокійний (-на), коли відчуваю тиск з боку інших.
4. Я здатний (-на) спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним (-ною) і зосередженим (-ною), щоб діяти у відповідності до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати в собі широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я слідкую за тим, як я себе почуваю.
8. Після того, як щось зіпсувало мені настрій, я можу легко оволодіти своїми почуттями.

9. Я здатний (-на) вислухати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чуйний (-на) до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу заставити себе знову і знову встати перед лицем перешкод.
14. Я намагаюсь підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрій, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюсь до своїх негативних почуттів і розбираюсь, в чому проблема.
18. Я здатний (-на) швидко заспокоюватись після неочікуваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки «хорошої форми».
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть коли вони не виявлені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре схоплюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших людей.
25. Люди, які усвідомлюють свої дійсні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний (-на) покращити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюсь на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключатися від переживань і неприємностей.

Обробка й інтерпретація результатів:

- шкала «Емоційна обізнаність» – пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25,
- шкала «Управління своїми емоціями» – пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30,
- шкала «Самоконтроль емоцій» – пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22,
- шкала «Емпатія» – пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28,
- шкала «Розпізнавання емоцій» – пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Інтегративний рівень самоконтролю емоцій визначається за наступними кількісними показниками: 70 і більше – високий, 40-69 – середній, 39 і менше – низький.

Додаток Б

Методика SREIT

Опитувальник SREIT складається із 33 тверджень, які об'єднуються в три шкали: оцінка та вираження емоцій, регулювання емоцій, використання емоцій при вирішенні проблем. Опитувальник характеризується задовільними психометричними показниками (надійністю та валідністю). Одним із суттєвих негативних моментів методики є її незахищеність від соціальної бажаності відповідей досліджуваних.

Інструкція: Вкажіть, якою мірою кожен пункт стосується вас, використовуючи: 1 = категорично не згоден 2 = не згоден 3 = ні не згоден, ні згоден 4 = згоден 5 = повністю згоден

№	Твердження	1	2	3	4	5
1.	Я знаю, коли говорити про свої особисті проблеми іншим					
2.	Коли я стикаюся з перешкодами, я згадую випадки, коли я стикався з подібними перешкодами та подолав їх					
3.	Я очікую, що у мене буде добре виходити більшість речей, які я пробую					
4.	Іншим людям легко довіряти мені					
5.	Мені важко зрозуміти невербальні повідомлення інших людей.					
6.	Деякі важливі події мого життя змусили мене переоцінити, що є важливим, а що ні					
7.	Коли мій настрій змінюється, я бачу нові можливості					
8.	Емоції – це одне з речей, завдяки яким варто жити					
9.	Я усвідомлюю свої емоції, коли їх переживаю					

10.	Я очікую, що стануться хороші речі					
11.	Я люблю ділитися своїми емоціями з іншими					
12.	Коли я відчуваю позитивну емоцію, я знаю, як зробити так, щоб вона тривала					
13.	Я влаштовую заходи, які подобаються іншим					
14.	Я шукаю заняття, які приносять мені задоволення					
15.	Я усвідомлюю невербальні повідомлення, які надсилаю іншим					
16.	Я представляю себе так, щоб справляти гарне враження на інших					
17.	Коли я в позитивному настрої, мені легко вирішувати проблеми					
18.	Я впізнаю емоції, які відчувають люди, дивлячись на їхню міміку					
19.	Я знаю, чому мої емоції змінюються					
20.	Коли я в позитивному настрої, я здатний висувати нові ідеї					
21.	Я контролюю свої емоції					
22.	Я легко розпізнаю свої емоції, коли я їх переживаю					
23.	Я мотивую себе, уявляючи хороший результат виконання завдань, які я беруся виконувати					
24.	Я роблю компліменти іншим, коли вони роблять щось добре					
25.	Я усвідомлюю невербальні повідомлення, які надсилають інші люди					

26.	Коли інша людина розповідає мені про важливу подію у своєму житті, я відчуваю це майже так наче я сам пережив цю подію					
27.	Коли я відчуваю зміну емоцій, я схильний придумувати нові ідеї					
28.	Коли я стикаюся з проблемою, я здаюся, бо вірю, що зазнаю невдачі					
29.	Я знаю, що відчувають інші люди, просто дивлячись на них					
30.	Я допомагаю іншим людям відчувати себе краще, коли вони засмучені					
31.	Я використовую гарний настрій, щоб допомогти собі продовжувати намагатися, стикаючись з перешкодами					
32.	Я можу зрозуміти, що люди відчувають, слухаючи тон їхнього голосу					
33.	Мені важко зрозуміти, чому люди відчувають те, що відчувають					

Ключі до методики.

Шкала «Розуміння емоцій» включає такі твердження: 1,5–9, 15, 18, 21, 24–26, 28, 31–32.

Шкала «Управління емоціями» включає такі твердження: 2–4, 10–14, 16–17, 19–20, 22–23, 27, 29–30.

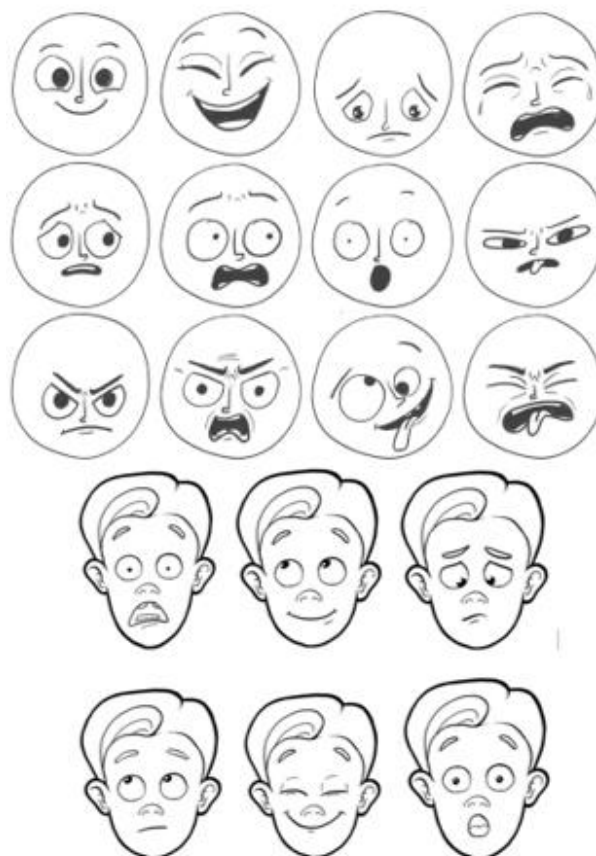
Шкала «Емоційний інтелект» є сумою балів за шкалами «Розуміння емоцій» та «Управління емоціями»

Твердження 5, 28, 33 є зворотними.

Додаток В

Методика «Емоційна ідентифікація» (Е. Ізотової)

Методика спрямована на виявлення особливостей ідентифікації (сприйняття та розуміння) емоцій різних модальностей різними статями, рівня уявлень студентів чоловічої та жіночої статі про емоції; особливості вербалізації емоційних проявів; рівень їх емоційного досвіду, обізнаністю із проявами емоціями. Студентам демонструвалися зображення з різним емоційним виразом обличчя. Завданням було визначити їх настрій і назвати емоцію. Треба було припустити, в яких ситуаціях, проявляються такі емоції.



Інтерпретація результатів: *Високий рівень*. Студент правильно назвав всі емоційні стани, зміг (ла) пояснити у яких ситуаціях життя проявляються ці емоції і коли би він (вона) проявляла би такі емоції.

Середній рівень. Студент може прояснити половину емоцій, не може до кінця пояснити, в яких ситуаціях люди так себе поведуть.

Низький рівень. Студент усвідомлює емоції, проте не може вербально прояснити, в яких ситуаціях люди так себе поведуть.