

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ОСІБ СТАРШОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ТРЕНІНГУ

DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN PERSONS OF SENIOR YOUTH THROUGH TRAINING

У статті актуалізовано проблему розвитку емоційного інтелекту в старшому юнацькому віці засобами тренінгу. Розкрито особливості емоційного інтелекту як здатності сприймати та виражати особистістю емоції, розуміти, управляти емоціями задля конструктивної взаємодії з оточуючими і власного особистісного зростання. Розглянуто структуру емоційного інтелекту, яка стала підґрунтям створення розвивальної тренінгової програми. Сформульовано мету статті, яка полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні ефективності впровадженої тренінгової програми з розвитку емоційного інтелекту в осіб юнацького віку. Визначено загальні принципи здійснення психологічного впливу та описано нормуютьоруючі принципи роботи групи. Запропоновано діагностичний інструментарій для перевірки ефективності впровадження тренінгової програми, щодо розвитку емоційного інтелекту молоді юнацького віку тест-опитувальник «Емоційного інтелекту» Н. Холла. Описано організаційно-методичні засади реалізації програми з розвитку психологічних компонентів емоційного інтелекту особистості юнацького віку. Емпірично досліджено умови вдосконалення особистості. Обґрунтовано ефективність тренінгової програми з розвитку емоційного інтелекту та виявлено ефективність впроваджених методів, що сприяли розвитку емоційної обізнаності, управлінню своїми емоціями, самомотивації, емпатії та розрізнення емоцій інших людей. Проаналізовано і визначено специфічні умови та компоненти, які сприяють розвитку емоційного інтелекту: комплексний та індивідуальний підхід; використання найближчого соціального оточення; якісний добір технік, методів та методичних прийомів; організація й методично-технологічна готовність тренера; створення атмосфери довіри, відвертості, толерантності, взаємодопомоги, відкритості до діалогу тощо.

Ключові слова: емоції, емоційний інтелект, позитивне мислення, розвиток, тренінг, юнацький вік.

The article actualizes the problem of emotional intelligence development in senior youth employing training. The peculiarities of emotional intelligence as the ability to perceive and express emotions by a person, to understand, and manage emotions for the sake of constructive interaction with others and one's personal growth are revealed. The structure of emotional intelligence which became the basis for the creation of a developmental training program is considered. The purpose of the article is formulated; it consists of theoretical substantiation and empirical study of the effectiveness of implemented training program on the development of emotional intelligence in senior youth. The general principles of psychological influence are determined and the normative principles of group work are described. As a diagnostic tool for testing the effectiveness of the implementation of the training program on the development of emotional intelligence of young people is proposed a test questionnaire "Emotional Intelligence" by N. Hall. The organizational and methodological principles of the program on the development of psychological components of emotional intelligence of youth are described. Empirical conditions for personal development have been empirically studied. The effectiveness of the developmental training program for the development of emotional intelligence is substantiated and the effectiveness of implemented methods that promote the development of emotional awareness, self-management, self-motivation, empathy, and discernment of other people's emotions are revealed. The specific conditions and components that promote the development of emotional intelligence are analyzed and determined: a comprehensive and individual approach; use of the immediate social environment; qualitative selection of techniques, methods, and methodical pieces of advice; organization and methodological and technical readiness of the coach; creating an atmosphere of trust, sincerity, tolerance, mutual assistance, openness to dialogue, etc.

Key words: emotions, emotional intelligence, positive thinking, development, training, adolescence.

УДК 159.942:159.925-053.6
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.36.46>

Ніколаєв Л.О.
к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі

Чижма Д.М.
к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі

Шамардак Ю.А.
старший викладач кафедри психології
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі

Актуальність проблеми дослідження. У сучасних умовах євроінтеграції України в культурний простір Європейського союзу актуальною проблемою психології постає розвиток емоційного інтелекту, оскільки він є необхідною умовою для здійснення особистістю ефективної навчальної діяльності, побудови гармонійних міжособистісних відносин, підтримки психоемоційного та соматичного здоров'я. У контексті досліджуваної нами проблеми слід підкреслити важливість розвитку окремих структурних складових емоційного інтелекту (сприй-

няття емоцій, підвищення ефективності позитивного мислення з допомогою емоцій, розуміння емоцій та управління ними), так як недостатня сформованість його складових призводить до недостатнього усвідомлення та регулювання емоційною сферою, що відображається на вибудовуванні взаємин з оточуючими людьми.

Аналіз основних досліджень і публікацій. Вимоги до оптимального функціонування людини, прояв емоційної компетентності, емоційної зрілості, емоційної культури та емоційної креативності знайшли

висвітлення в працях С. Бикова, В. Вілюнас, Т. Кириленко, О. Люшенко, С. Максименко, М. Смільсон, І. Павлова, О. Санінова, О. Чебикіна, Ю. Черножук та ін.

Ряд вчених сконцентровували свою дослідницьку увагу навколо теоретичних аспектів проблеми виявлення гендерних особливостей емоційного інтелекту в юнацькому віці: Дж. Гілфорд, Х. Гарднер, Г. Айзенк, Р. Бар-Он, Д. Гоулман, Р. Робертс, Дж. Метьюс, М. Зайднер, Д. Люсін та ін.

Проблема природи емоційного інтелекту особистості активно досліджується сучасними українськими науковцями. Так, питання генези емоційного інтелекту в юнацькому віці знайшли висвітлення в працях О. Лящ. Психологічні особливості емоційного інтелекту осіб юнацького віку, схильних до віктимної поведінки розкрито у наукових доробках О. Бантишевої. Теоретико-емпірично дослідження психолого-педагогічних умов розвитку емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей здійснено М. Стасюк.

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні ефективності впровадженої тренінгової програми з розвитку емоційного інтелекту в осіб старшого юнацького віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Емоційний інтелект особистості інтерпретується як здатність сприймати та виражати нею емоції, розуміти й використовувати їх, управляти емоціями таким чином, щоб сприяти конструктивній взаємодії з оточуючими і власному особистісному зростанню. Як складне психологічне утворення, емоційний інтелект допомагає активізувати ресурси в разі складних життєвих ситуацій, вибудовувати дружні та відкриті взаємини з людьми, уникнути згубного впливу стресу. До структури емоційного інтелекту входять: здатність до усвідомленої регуляції емоцій, розуміння (осмислення) емоцій, асиміляція емоцій у мисленні, розпізнавання та прояв емоцій, уміння не піддаватися стресу тощо.

З ціллю оптимізації емоційного інтелекту молоді нами була розроблена та апробована тренінгова програма розвитку досліджуваного явища. **Мета** програми полягала у поглибленні й стабілізації навичок позитивного ставлення юної особистості до себе, своїх емоцій та переживань; оптимізації процесів самоспостереження, самоаналізу, самопізнання як власної емоційної сфери, так і оточуючих; управлінні особистістю своїми емоціями.

Мета тренінгової програми досягалася шляхом реалізації наступних **завдань**:

– створити атмосферу довіри та комфортні умови для саморозкриття учасників;

– сприяти оволодінню навичками активного спілкування, рефлексії, самоусвідомлення;

– розширити уявлення учасників про емоції та емоційний інтелект;

– розвинути здібності розуміння емоцій інших людей, уявлення про емоційні посилення і відповідні реакції співрозмовника.

У ході побудови програми тренінгу розвитку емоційного інтелекту молоді юнацького віку ми орієнтувалися на *загальні принципи здійснення психологічного впливу*, які зазначає у своїх дослідженнях О. Кокун [1]:

1) *науковості* – орієнтація на загальнонаукову методологію, сучасні наукові досягнення, використання науково обґрунтованих методів;

2) *системності* – єдність поставлених цілей, завдань і результату;

3) *цілеспрямованості* – підпорядкованість меті, її усвідомленню і сприйнятті суб'єктами психологічного впливу;

4) *адекватності* – застосування заходів адекватних індивідуальним особливостям, поставленим завданням тощо;

5) *індивідуалізації* – врахування індивідуальних особливостей кожної людини при виборі та застосуванні заходів, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту;

6) *спрямованості на максимально можливі досягнення* – сприяння здобуттю студентом максимально можливих для нього здобутків.

Під час реалізації тренінгової програми учасники дотримувались наступних нормотворюючих *принципів роботи* у групі [2; 4; 6]:

1. *Відвертість і щирість*. Під час групової роботи потрібно бути відвертим та щирим, намагатися не приховувати власних почуттів, навіть у ситуаціях коли вони видаються «непристойними».

2. *Відмова від використання «ярликів»*. Члени групової роботи повинні намагатися зрозуміти, а не оцінювати інших. Лише так можна уникнути образи та приниження іншої особистості. Намагатися висловлюватися не про людину загалом, а про окремі її/його вчинки та бути обережними один із одним.

3. *Я-звертання проявляється при передачі власних почуттів*, в тому числі негативних. Наприклад: «Я побачила тебе з іншої сторони і для мене це було неприємно»; «Я відчуваю сильну злість, коли ти ...».

4. *Відповідальність*. Кожен член групи приймає на себе відповідальність за груповий процес. Він зобов'язаний не пропускати заняття і не залишати групу. Але, коли виникне напружена ситуація, яка стане нестерпною і прагнення залишити групу буде більшим, ніж прагнення залишитися,

то члену групи необхідно повідомити про своє рішення та обговорити це із групою та ведучим.

5. **Правило «Стоп».** Кожен учасник групи має право без різних пояснень зупинити будь-яку розмову, яка стосується його/її. Інші учасники групи зобов'язані з повагою віднехатися до такого прохання. Це правило надає членам групи впевненість і почуття безпеки, навіть всупереч тиску групи.

6. **Дотримання конфіденційності.** Це правило говорить про те, що все,

що відбувається під час проведення групи не повинно виноситися та обговорюватися поза її межами. Бажано уникати обговорення учасниками подій та інших учасників поза групою взаємодією. Таке правило сприяє формуванню довірливих стосунків та саморозкриттю учасників. С. Гінгер формулює поняття «подвійний замок», який описує конфіденційність не тільки як заборону виносити за межі групи інформацію про учасників, але і недопустимість в групі піднімати тему, яку учасник раніше озвучував, але вона пов'язана із непростими переживаннями [6].

Методи дослідження. Аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація наявних наукових досліджень проблеми розвитку емоційного інтелекту особистості в період юнацтва. Для перевірки ефективності впровадженої тренінгової програми, щодо розвитку емоційного інтелекту молоді юнацького віку було використано тест-опитувальник «Емоційного інтелекту» Н. Холла. Вибірку респондентів склали 25 студентів першого курсу (17–18 років) Університету Григорія Сковороди в Переяславі.

Результати та інтерпретація. Спираючись на описану вище структуру емоційного інтелекту було складено тренінгову програму «Тренінг розвитку емоційного інтелекту в осіб юнацького віку» яка включає три блоки: спочатку ми здійснювали розвиток психологічних компонентів емоційного інтелекту особистості юнацького віку відповідно з визначеними особливостями сприйняття емоцій, далі позитивного мислення і, нарешті, розуміння емоцій та управління ними. Існують істотні підстави для виділення окремих блоків з відповідними цілями і завданнями, що в своєму поєднанні мають бути спрямовані на розвиток, пізнання студентами власної емоційної сфери, а також навичок розпізнавання та управління своїми емоціями та емоціями інших людей, важливих для емоційного інтелекту осіб юнацького віку.

Для позитивної реалізації тренінгової програми нами ретельно перевірявся кожний етап, поєднуючи при цьому форми

групових занять з індивідуальним підходом. При комплектуванні групи ми намагалися включати студентів з різним рівнем розвитку емоційного інтелекту, оскільки важливе значення відіграють тісні взаємозв'язки між студентами, які мають широкий спектр індивідуальних відмінностей, що обумовлює активізацію процесів осмислення окремих сегментів емоційного інтелекту, усвідомлення необхідності самовдосконалення.

Таке об'єднання дало можливість, на основі поетапного аналізу матеріалів та роботи з кожним досліджуванним, максимально індивідуалізувати підхід до них, враховуючи проблеми, труднощі, запити кожного. Кожне заняття мало чітку структуру, а окремі види роботи проводились без часових обмежень. Перед кожним етапом ми ставили свої завдання, враховуючи особливості виділених нами компонентів емоційного інтелекту.

У тренінговій програмі гармонійно поєднані активність психолога, який виконує роль ведучого, учасників програми та їхній взаємовплив. Роль психолога в ній полягає в тому, щоб залучити учасників у спільну роботу з дослідження своїх емоцій, розуміння їх та управління ними, організувати груповий процес, а потім непомітно відійти від директивного керівництва [8].

Розроблений нами варіант програми розвитку емоційного інтелекту молоді старшого юнацького віку складається із 9 занять тривалістю 1,5 години (90 хвилин) кожне, які проводяться 1 раз на тиждень. Кількість учасників груп становила 12–13 осіб, саме в таких групах позитивні ефекти занять можуть проявлятися найбільш виражено. При подальшому збільшенні групи відбувається зниження особистісних внесків учасників у групову роботу, наростає громіздкість проведення й обговорення вправ, зменшується рівень емпатичності та теплоти у внутрішньогрупових стосунках, збільшується можливість непостійності, нерегулярності відвідування учасниками, що здійснює дестабілізуючий вплив на групову роботу.

Для здійснення розвивальних впливів та порівняння результатів щодо ефективності проведення тренінгової програми розвитку емоційного інтелекту було створено дві групи (по 12 і 13 осіб). Робота за програмою розвивального тренінгу проводилася в Університеті Григорія Сковороди в Переяславі протягом 2021 року з студентами першого курсу. Розроблена система заходів, яка включала базові шляхи роботи з юнаками та юнками спиралася на різні способи розвивальної діяльності; було апробовано

способи її організації, які поєднували форми групових занять з індивідуальним підходом (див. табл. 1).

У реалізації запропонованої програми нами застосовувалися такі методи та методичні прийоми: «криголами», міні-лекції, дискусії, фасилітація, арт-техніки, рольові ігри, метод проектів, самодіагностика тощо [3; 4; 5; 7].

Збагачення досвіду емоційного інтелекту молоді здійснювалося в кількох напрямках: розширення й поглиблення сприйняття емоцій, розуміння та управління ними, активізація позитивного мислення, підвищення рівня емпатії.

У нашому дослідженні для перевірки ефективності впровадженої розвивальної роботи спрямованої на оптимізацію емоційного інтелекту студентів юнацького віку до і після формувальних впливів було проведено діагностику за методикою «Емоційного інтелекту» Н. Холла. До роботи за програмою здійснювалися «поперечні зрізи» даних, що було визначено як «первинний етап», а кінцеві «зрізи» – як «результативний етап».

Проведення розвивальних занять із оптимізації емоційного інтелекту дозволило оці-

нити ефективність впроваджених методів, що сприяли розвитку емоційній обізнаності, управлінню своїми емоціями, самотивації, емпатії та розрізнення емоцій інших людей. Зміни, що відбулися у вищезазначених показниках й відповідно в емоційному інтелекті молоді юнацького віку було визначено й узагальнено на заключному етапі дослідження.

Аналіз отриманих даних після роботи за програмою свідчить, що в респондентів відбулося поліпшення знань про власну емоційну сферу. Ці знання стали більш глибокими та диференційованішими і, як наслідок, студенти почали вимогливіше ставитися до себе, до результатів власних дій та вчинків, які накладають відбиток на взаємодію з оточуючими людьми. Це засвідчило якісне переструктурування досліджуваних складових емоційного інтелекту.

Результати апробованої нами тренінгової програми вказують на значне підвищення показників емоційного інтелекту в осіб юнацького віку (див. табл. 2).

При повторному зрізі кількість студентів юнацького віку з високим рівнем емоційної обізнаності збільшилася на 4% (з 28% до

Таблиця 1

**Структура розвивальної програми
«Тренінг розвитку емоційного інтелекту в осіб юнацького віку»**

Етап	Тема	Мета	К-ть занять	К-ть годин
I.	Розвиток психологічних компонентів емоційного інтелекту осіб юнацького віку з визначеними особливостями сприйняття емоцій.	Оптимізація процесів самоспостереження, самоаналізу, самопізнання як за власною емоційною сферою, так і оточуючих.	3	1,5
II.	Розвиток позитивного мислення.	Поглиблення і стабілізація навичок позитивного ставлення юної особистості до себе, своїх емоцій та переживань.	3	1,5
III.	Розвиток розуміння емоцій та управління ними.	Сприяння виробленню навичок управляти власними емоціями.	3	1,5

Таблиця 2

Порівняльний аналіз показників розвитку емоційного інтелекту осіб старшого юнацького віку до та після роботи за програмою «Тренінг розвитку емоційного інтелекту в осіб юнацького віку»(%) n=25

Показники емоційного інтелекту	Рівні розвитку					
	Високий		Середній		Низький	
	ДП	ПП	ДП	ПП	ДП	ПП
Емоційна обізнаність	28	32	40	44	32	24
Управління своїми емоціями	–	4	28	40	72	56
Самотивація	4	8	52	60	44	32
Емпатія	20	24	48	52	32	24
Розпізнавання емоцій інших людей	8	12	60	68	32	20
Інтегральний показник	4	8	36	44	60	48

Умовні позначення: ДП – до роботи за програмою; ПП – після роботи за програмою.

32%) та на 4% із середнім рівнем (з 40% до 44%). Кількість осіб із низьким рівнем емоційної обізнаності зменшилася на 8% (з 32% до 24%). Це зумовлено тим, що 4% досліджуваних підвищили свій середній рівень емоційної обізнаності до рівня високого та на стільки ж виріс показник з низького до середнього. Зростання показника емоційної обізнаності свідчить про ефективність вправ та технік, спрямованих на розвиток уявлень про емоційну сферу особистості й розширення й поглиблення сприйняття емоцій – як складової емоційного інтелекту молоді. Як наслідок, у осіб юнацького віку починає домінувати інтерес до знань про емоційну сферу, розуміння чому відчуває ті чи інші емоції, усвідомлення власних сильних та слабких сторін, а також почуттям впевненості в собі й прийнятті себе такою особистістю, якою є насправді.

Позитивну динаміку змін прослідковуємо і за показником управління своїми емоціями. У цілому вона свідчить, що після роботи за програмою тренінгових технологій з'явилися досліджувані, яким притаманний високий рівень (4%). Їм доступне ясне мислення і самоволодіння у стресових ситуаціях, здатність визнавати свої помилки, брати на себе відповідальність та проявляти гнучкість. Встановлено, що значно зросла (на 12%) представленість середнього рівня розуміння юнаками значення прагнення до управління власними емоціями, відповідальності за результати своїх емоційних проявів під час взаємодії з іншими людьми; знизився низький рівень на 16% (з 72% до 56%) відповідно.

Після роботи за програмою у респондентів збільшилася також кількість осіб з високим рівнем самомотивації на 4% (з 4% до 8%) та на 8% (з 52% до 60%) із середнім рівнем; з низьким – зменшилася на 12% (з 44% до 32%). Таким чином, 4% досліджуваних підвищили свій середній рівень самомотивації до високого рівня, а у 12% студентів рівень самомотивації виріс з низького до середнього. Отже, наведені дані свідчать, що досліджувані почали активніше орієнтуватися на результат, пошук найбільш ефективних способів досягнення цілей. Відмічено поліпшення умінь працювати в групі і тих, хто не боїться невдач та може піти на обґрунтований ризик.

Вивчення динаміки становлення емпатійності в юнаків і юнок виявило тенденцію зростання умінь слухати, розуміти емоції та настрої інших людей, проявляти повагу до них. Простежується зростання високого рівня емпатії на 4% (з 20% до 24%) та на стільки ж середнього рівня (з 48% до 52%). Спостерігається тенденція спаду чисель-

ності представників низького рівня на 8% (з 32% до 24%) за рахунок підвищення середнього та високого рівнів.

За даними порівняльного аналізу розпізнавання емоцій інших людей виявлено зростання високого рівня на 4% у респондентів (з 8% до 12%) та на 8% середнього рівня (з 60% до 68%), тоді як низького рівня зменшення на 12% (з 32% до 20%). Ці зміни, вказують на те, що студенти юнацького віку почали вдосконалювати вміння переконувати інших та завойовувати їхню прихильність, здатність йти на компроміс та аргументовано відстоювати власну позицію. Їм стало легше знаходити спільну мову під час взаємодії з оточуючими.

Результати, отримані після роботи за тренінговою програмою «Тренінг розвитку емоційного інтелекту в осіб юнацького віку», довели її ефективність. Це засвідчує динаміка змін інтегрального показника емоційного інтелекту осіб юнацького віку. Зафіксовано наступні зміни: зростання кількості досліджуваних з високим рівнем розвитку на 4% (з 4% до 8%) та середнім рівнем на 8% (з 36% до 44%) і зниженням низького рівня на 12% (з 60% до 48%).

Проведена розвивальна робота дозволила значно підвищити показники складових емоційного інтелекту юнаків та юнок. У цілому, спостерігається позитивна тенденція змін. Таким чином, мету нашого дослідження було досягнуто. Розроблена нами програма дозволяє поліпшити показники емоційної обізнаності, управління своїми емоціями, самомотивації, емпатії та розпізнавання емоцій інших людей й відповідно поліпшити функціонування емоційного інтелекту молоді, що робить доцільним її використання в навчальних освітніх закладах.

Висновки. Отже, розроблена та запропонована тренінгова програма розвитку емоційного інтелекту надає можливість юнкам і юнкам вдосконалювати власну особистість, набуваючи при цьому нові уміння та якості, змінювати систему взаємовідносин з соціальним оточенням. Згідно наших поглядів розвиток емоційного інтелекту має здійснюватися комплексно, з використанням різноманітних прийомів, методів і форм роботи, базуючись на основних принципах розвивальних впливів.

Важливими умовами організації розвивального впливу на емоційний інтелект є: комплексний та індивідуальний підхід; активне використання найближчого соціального кола в розвивальній програмі; врахування рівнів сформованості складових емоційного інтелекту особистості; якісний добір технік, методів та методичних

прийомів з урахуванням їх позитивного емоційного потенціалу та впливу на респондентів; організація й методично-технічна вправність психолога-ведучого; створення атмосфери довіри, відвертості, толерантності, взаємодопомоги, відкритості до діалогу.

Одним із свідчень результативності проведеної роботи є зниження «низького» рівня» в усіх складових емоційного інтелекту за рахунок збільшення «середнього» та «високого» рівнів. Зафіксовано зміни за інтегральним показником емоційного інтелекту: зростання кількості досліджуваних з високим рівнем розвитку на 4% (з 4% до 8%) та середнім рівнем на 8% (з 36% до 44%) і зниженням низького рівня на 12% (з 60% до 48%). Як наслідок, у осіб юнацького віку: вдосконалюються знання про власну емоційну сферу; розвивається здатність до самоволодіння у стресових ситуаціях; починає інтенсивно розвиватись уміння слухати, розуміти та розпізнавати емоції та настрої інших людей.

Результати проведення тренінгу переконують у потребі поглиблювати психологічну зорієнтованість у практичній діяльності педагогів із студентами закладів вищої освіти з метою більш ефективного формування, становлення й функціонування складових емоційного інтелекту осіб юнацького віку, що актуально в усіх сферах їх подальшої життєреалізації.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у виявленні гендерних відміннос-

тей функціонування емоційного інтелекту молоді юнацького віку та вивченні перешкод у розвитку емоційного інтелекту особистості в період юнацтва.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. Київ : ДП «Інформ.-аналіт. агенство», 2012. 200 с.
2. Кулик Н. А., Гільова Л. Л. Емоційний інтелект: аналіз сучасних західних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. С. 79–90.
3. Мещерякова И. Н. Развитие эмоционального интеллекта студентов-психологов в процессе обучения в вузе: автореф. дис. ... на получ. научн. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Курск, 2011. 239 с.
4. Орме Г. Эмоциональное мышление как инструмент достижения успеха. Москва : КСП+, 2003. 272 с.
5. Рейнольдс М. Коучинг: эмоциональная компетентность / перев. сангл. Москва : Центр поддержки корпоративного управления и бизнеса, 2003. 112 с.
6. Стасюк М. М. Психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей : дис. ... канд. психол. наук: 053 Психологія/ Львів, 2020. 346 с.
7. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): навч.-метод. посіб. Вінниця : Вид-во «Діло», 2019. 105 с.
8. Nikolaiev L. Formation of professional competence of students-psychologists using training methods in the educational process. *The Journal of Humanities of the SHEE «Pereyaslav-Khmelnytskyi State Pedagogical University named after Hryhoriy Skovoroda»* : collection of scientific works. Pereyaslav-Khmelnytsky, 2015. Ed. 37. Pedagogy. P. 28–35.