

ЄВРОІНТЕГРАЦІЙНА ПАРАДИГМА ІМПЛЕМЕНТАЦІЇ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕС РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Варіна Г. Б.

старший викладач кафедри психології

Мелітопольський державний педагогічний університет

імені Богдана Хмельницького

вул. Наукового містечка, 59, Запоріжжя, Україна

orcid.org/0000-0002-0087-4264

varina_hanna@mdpu.org.ua

Шевченко С. В.

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології

Мелітопольський державний педагогічний університет

імені Богдана Хмельницького

вул. Наукового містечка, 59, Запоріжжя, Україна

orcid.org/0000-0001-8281-243X

Svetlanashev1986@gmail.com

Ключові слова: *когнітивна оцінка стресової ситуації, ресурси подолання стресу, копінг, життєстійкість, стресостійкість, психологічна пружність, психотравма.*

Представлено психометричні властивості україномовної версії Шкали сприйнятого стресу Ш. Коена. Це простий, ефективний, визнаний у світі інструмент для оцінки сприйняття стресу і його потенційних наслідків. Після процедури прямого/зворотного перекладу та пілотажу шкала була включена в онлайн-опитування українців стосовно переживання стресу та ресурсів його подолання на 10–11 тижні війни. Вибірку склали 318 цивільних осіб віком від 14 до 70 років, серед яких 82,7% жінок (переважно херсонці, що перебували в окупації або вимушено покинули власні домівки). Крім PSS-10, респонденти заповнили анкету з переліком травмивних подій, Госпітальну шкалу тривоги та депресії; Шкалу резильєнтності Коннор-Девідсона, Опитувальник позитивного і негативного афекту. За отриманими даними, Альфа Кронбаха для шкали з 10 питань склала 0,840. У вибірці отримані оцінки PSS в інтервалі від 6 до 40 балів із середнім $25,64 \pm 6,72$. Це більше, ніж показники будь-якої вибірки, опубліковані раніше, що пояснюється аномальними умовами життя, в яких перебували респонденти. Найбільше стрес відчували юнаки 14–19 років, найменше – особи 35–39 років. Суб'єктивна оцінка напруженості у жінок значно вища, ніж у чоловіків ($p=0,000$). Загальна оцінка сприйнятого стресу корелює з насиченістю життя негативним досвідом: коли учасники дослідження безпосередньо переживали важку подію ($p=0,022$), ставали свідком нещастя інших ($p=0,004$), коли травмивні події траплялися з їх близькими ($p=0,015$), із відчуттям страху перед загрозами, які можуть трапитись ($p=0,005$). Оцінка PSS негативно корелює з показником психологічної стійкості та вираженістю позитивних емоцій за останні тижні; прямо – з вираженістю негативних емоцій, проявами тривожної та депресивної симптоматики (в усіх випадках $p=0,000$). Дослідження доводить внутрішню узгодженість, критеріальну, конструктну і прогностичну валідність Шкали сприйнятого

стресу. Це ефективний інструмент для оцінки суб'єктивного сприйняття життєвої ситуації як неконтрольованої та непередбачуваної, що висуває надмірні вимоги до людини. Використання шкали дозволяє виявити респондентів, вразливих до негативного впливу стресу.

EURO-INTEGRATION PARADIGM OF IMPLEMENTATION OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE OF FUTURE SPECIALISTS IN THE CONDITIONS OF DISTANCE EDUCATION

Varina H. B.

*Senior Lecturer at the Department of Psychology
Bohdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University
Naukovo Mischechto str., 59, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0002-0087-4264
varina_hanna@mdp.u.org.ua*

Shevchenko S. V.

*Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor at the Department of Psychology
Bohdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University
Naukovo Mischechto str., 59, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0001-8281-243X
Svetlanshev1986@gmail.com*

Key words: *emotional intelligence, emotional stability, AR/VR-technologies, European integration educational paradigm, competitiveness, professional development.*

The scientific article is devoted to the analysis of the features of the integration of innovative AR/VR-technologies in the process of developing the emotional intelligence of future specialists in the conditions of European integration changes and approaches to training a competitive specialist. The article analyzes the main models and approaches to determining the functional role of emotional intelligence in the process of performing professional tasks. The work details the main vectors of introducing the components of augmented reality both in the educational and cultural space and in the scientific and research plane. An analysis of the features and factors of the implementation of AR/VR-technologies in the context of the implementation of the competence approach in higher education and modern research on the impact of augmented reality on the emotional states of the individual and the educational process in the conditions of distance learning was carried out. The article describes the experience of the complex implementation of elements of augmented reality in the program for the development of emotional stability of future specialists, which was implemented as part of the certification program for future specialists in socio-economic professions "Self-management: development of the professional and personal potential of an individual", which was implemented using the MOODLE system in conditions of distance learning. The implementation of augmented reality components into a complex program was based on the implementation of the MARE methodology. The described experience of cooperation between applicants and teachers on the basis of the Laboratory of Psychophysiological Research, the Laboratory of Health Psychology and the STEM-Laboratory of Melitopol State Pedagogical University named after Bohdan Khmelnytskyi stands out as innovative in the research. Within the framework of the corresponding concept of cooperation, an integrative

approach in the process of developing the emotional intelligence of an individual, which is based on a complex combination of traditional psychodiagnostic and training technologies with innovative AR/VR technologies, has been developed and implemented. According to the results, it was found that the implementation of a psychocorrective program with elements of AR technologies helped to increase the level of development of the components of emotional intelligence of the individual. The introduction of elements of AR/VR-technologies into the educational process provides an opportunity to deeply influence the emotional world of an individual, the possibility of visualization and reproduction of certain emotional states, the possibility of close to real immersion in one's own emotional world, its active cognition and the development of emotional self-regulation, stress resistance and the ability to understand emotional another person's world.

Постановка проблеми. Європейські траєкторії розвитку сучасного суспільства, розвиток комп'ютерних технологій, глобалізація й інформатизація зачіпають всі сфери життєвого устрою, зокрема і вищу освіту. Сенс, призначення та місія сучасної освіти – не просто отримання базових знань і необхідних компетентностей, – це вироблення культурного коду, самостійного підходу до засвоєння нових знань, культурних цінностей, нових форм і видів діяльності. Емоційна готовність до професійної діяльності розглядається як усвідомлена готовність фахівця до реалізації емоційних компетентностей, необхідних для конструктивного вирішення професійних завдань. Зростання інтересу європейських науковців до проблематики емоційного інтелекту зумовлено необхідністю більше приділяти увагу психологічним ресурсам особистості конкурентоспроможного майбутнього фахівця, здатного до ефективної самореалізації, стимуляції особистої ефективності та підвищення працездатності. Вимоги європейського ринку праці та запиту стейкхолдерів щодо розвитку професійних компетентностей майбутніх фахівців передбачають залучення всіх складових частин загального інтелекту, висувають особистості вимоги в межах різних видів компетентності: професійної – відповідність працівника сучасним професійно-кваліфікаційним вимогам з урахуванням революційного розвитку науки та техніки; методичної – здатність до системного мислення, роботи з різноманітною інформацією; просторово-часової – ефективний тайм-менеджмент; соціальної – уміння діяти, самостійно та конструктивно працювати в команді; емоційної – володіння сукупністю знань, умінь і навичок особистісної саморегуляції, збереження емоційної стійкості, здатність адекватно реагувати на зміни внаслідок інтелектуальної обробки зовнішньої та внутрішньої емоційної інформації [11].

Водночас досить складним постає питання визначення шляхів і методів розвитку емоційного інтелекту як інтегративного компонента ефек-

тивного професійного становлення майбутніх фахівців в актуалізованих умовах дистанційного навчання, як адаптивної форми організації освітнього процесу в пандемічних умовах Covid-19 і сучасних умовах воєнного конфлікту в нашій країні. Основна проблема полягає у зміні конфігурації та панівних засобів сприйняття інформації, зміні форми міжособистісної взаємодії, ідеться про перехід в онлайн-режим, що впливає на реалізацію комунікативного й емоційного ресурсів майбутніх фахівців.

Мета статті – проаналізувати особливості розвитку інноваційних імерсивних технологій в умовах євроінтеграції сучасного освітнього простору; визначити особливості впливу AR/VR-технологій у контексті реалізації компетентнісного підходу у вищій школі на емоційні стани особистості в умовах реалізації дистанційного навчання.

Результати дослідження. Сучасні наукові дослідження орієнтовані на поєднання інноваційних технологій у науці та техніці з урахування індивідуальних типологічних особливостей індивідуума. Емоційна готовність до професійної діяльності розглядається як усвідомлена готовність фахівця до реалізації емоційних компетенцій, необхідних для конструктивного вирішення професійних завдань [2]. У зв'язку із цим набуває актуальності дослідження чинника емоційного інтелекту у професійному самовизначенні, зокрема здатність до розуміння, управління та вміння контролювати свої емоції залежно від ситуації. Сучасні науковці розглядають емоційний інтелект (за визначенням авторів даного поняття Дж. Мейера, П. Селовея та Д. Карузо) як групу ментальних здібностей, які сприяють усвідомленню та розумінню власних емоцій і емоцій оточення («модель здібностей») [8]. Згідно з П. Селовеєм, у структуру емоційного інтелекту входять декілька здібностей: усвідомлена регуляція емоцій; розуміння (осмислення) емоцій; асиміляція емоцій у мисленні; розрізнення та вираз емоцій [1]. Структуру емоційного інтелекту у трактуванні

Д. Гоулмана становлять чотири компоненти: само-свідомість, самоконтроль, соціальне розуміння й управління взаєминами, причому стосовно різних категорій людей ця структура дещо відрізняється. Подібний синтетичний підхід демонструє і Д.В. Люсін, який розуміє емоційний інтелект як здатність до розуміння своїх і чужих емоцій і управління ними; цей феномен як теоретичний конструкт, на його думку, пов'язаний, з одного боку, з когнітивними здібностями, а з іншого – з особистісними характеристиками [3]. Уявлення про конструкт емоційного інтелекту диференціюються на основі інтеграції окремих здібностей і компетентностей:

– теорія емоційно-інтелектуальних здібностей (Дж. Майєр, П. Селовей, Д. Карузо), що включає чотирикомпонентну ієрархічну модель, що складається з елементів (гілок), що послідовно розвиваються в онтогенезі, як-от: ідентифікація емоцій, використання емоцій у розумовій діяльності, розуміння емоцій, управління [6];

– некогнітивна теорія емоційного інтелекту (Р. Бар-Он), що передбачає п'ять змінних емоційного інтелекту та субкомпонентів, як-от: внутрішньоособистісні (усвідомлення своїх емоцій, упевненість у собі, самоповага, самоактуалізація, незалежність), міжособистісні (емпатія, міжособистісні взаємини, соціальна відповідальність), адаптивність (вирішення проблем, зв'язок із реальністю, гнучкість), регуляція стресу (стійкість до стресу, контроль імпульсивності), загальний настрій (щастя, оптимізм) [5];

– теорія емоційної компетентності (Д. Гоулмен), згідно з якою структура емоційного інтелекту чотирикомпонентна та включає самосвідомість, самоконтроль, соціальне розуміння, управління взаєминами [1];

– двокомпонентна теорія емоційного інтелекту (Д. Люсін), в основі якої розгляд емоційного інтелекту як здатності до розуміння своїх і чужих емоцій, а також управління ними [3].

Підвищений інтерес до процесу дослідження та розвитку емоційного інтелекту дозволив розширити уявлення про традиційні засоби та врахувати тенденції розвитку та впровадження інноваційних ІКТ-технологій не тільки в освітній процес, але й у сучасну психологічну практику. Якщо спиратись на дослідження V. Ndlovu & N. Ferreira щодо актуалізації розвитку психологічної стійкості як панівного компонента професійної адаптації, досить актуальним постає питання пошуку адаптивних, інноваційних шляхів розвитку емоційного інтелекту особистості [9]. Значна кількість сучасних дослідників (Р. Ciproso, I.A.C. Giglioli, Н.-К. Wu, Н.-У. Chang) акцентують особливу увагу на інтегративних процесах упровадження AR-технологій у вищу школу [7]. Науковці досліджують

процес упровадження інновацій у віртуальних розробках, доповненої реальності у психолого-педагогічний конструкт підготовки майбутніх фахівців, формуванні професійно важливих якостей, професійних компетентностей.

Відповідно до аналізу наявних наукових і практичних розробок щодо впровадження AR-технологій у компетентнісний і суб'єктно-інтегрований підхід підготовки майбутніх фахівців досить розгалуженим залишається питання дослідження прикладного впливу технологій доповненої реальності на розвиток професійно-особистісних компетентностей і емоційної стійкості майбутніх фахівців. Міждисциплінарне дослідження проводилося в рамках наукової теми роботи кафедри психології – «Психологічні засади актуалізації ресурсності та життєстійкості особистості: концептуалізація та розвиток» (державний реєстраційний номер: 0121U110568). Це дослідження проводилось у рамках спільної науково-дослідної роботи викладачів і студентів на базі Лабораторії психофізіологічних досліджень і STEM-лабораторії Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького. Дослідження проводилося впродовж 2021–2022 рр. в умовах дистанційного навчання. В емпіричному дослідженні взяли участь 96 здобувачів вищої освіти. Вибірка рандомізована, сформована методом стратифікації. Способи застосування технологій доповненої реальності в освіті знайшли своє відображення в методології MARE (Mobile Augmented Reality Education) [4]. Запропонована структура MARE складається із трьох ієрархічних шарів, як-от: основа, функції та результати. В основу покладено аналіз різних способів навчання – від отримання теоретичних знань до вироблення практичних навичок. Яка б теорія навчання не була прийнята в освітній установі, асоціативно-рефлекторна теорія навчання або теорія проблемно-діяльнісного навчання, для вищої школи основним критерієм опанування знань є їх застосування на практиці.

Як видно з наведеної схеми (рис. 1), до сфери технологій доповненої реальності (AR) відносять насамперед освітні ресурси. Ці ресурси і їх сукупність, яка становить освітнє середовище, покликані заповнити прогалини між необхідними компетенціями та результатами навчання, сприяють інтеріоризації теоретичного та практичного досвіду на шляху професійної придатності та конкурентоспроможності. У відповідній схемі AR-технології виступають системною ланкою, яка надає можливість наблизити теоретичний і практико-орієнтований конструкт професійної підготовки до життєвих реалій, що і впливає на розвиток професійної компетентності й емоційного інтелекту особистості.

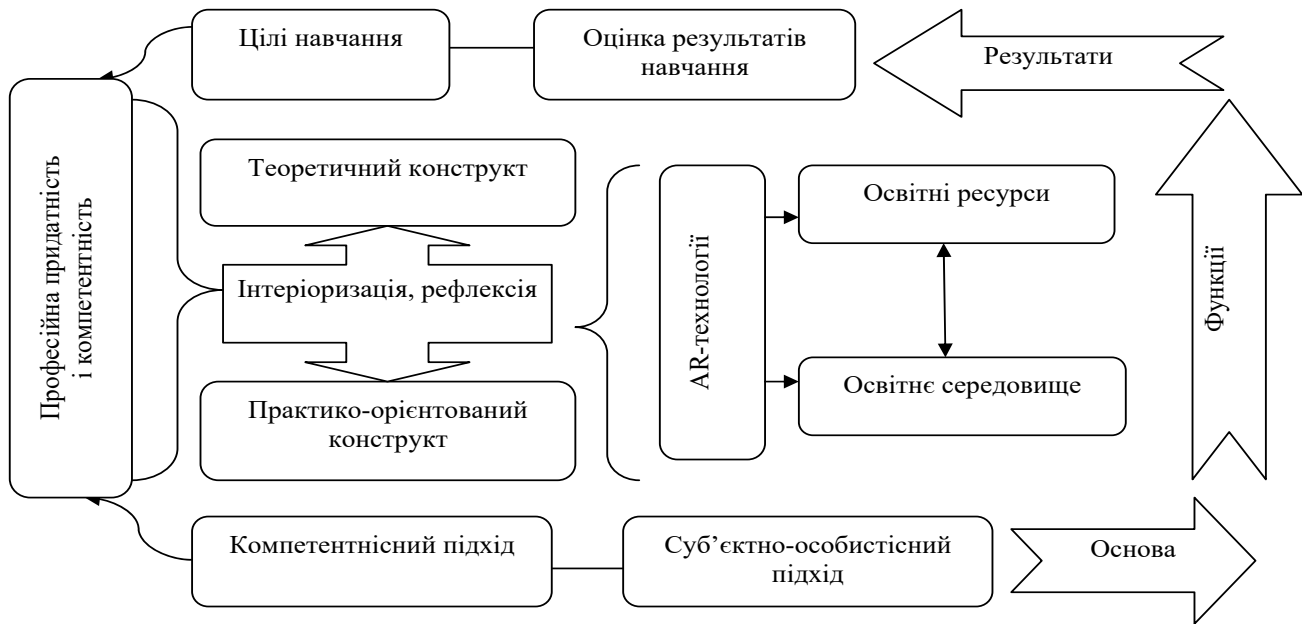


Рис. 1. Схема реалізації компетентнісного та суб'єктно-особистісного підходу впровадження AR-технологій в освітній процес у вищій школі (базис методології MARE)

У рамках нашої роботи в Лабораторії психофізіологічних досліджень була використана *комплектація «Кандидат»*. «Кандидат» дає можливість оцінити рівень вираженості професійно важливих психофізіологічних якостей і професійних компетентностей, а також спрогнозувати подальший розвиток фахівця та провести поглиблену професійну психодіагностику [10]. У психодіагностичному дослідженні були використані такі методики: опитувальник Н. Холла «Емоційний інтелект», опитувальник А. Уессмана і Д. Рікса «Самооцінка емоційних станів».

У контексті констатувального етапу дослідження найбільша кількість здобувачів мають низькі показники за представленими шкалами. Високе значення «спокійно» мають 8% (3) – стриманість, терплячість, врівноваженість, незворушність; середнє значення – 31% (11) – кілька стурбовані, відчувають себе скуто, трохи стурвовані; а низьке значення – 61% (22) – зляканість, закомплексованість, нерішучість, похливість, нервовість. Високе значення енергійності мають 0% (0) – ініціативний, діяльний, спрямований, активний, кипучий; середнє значення – 17% (6) – у міру бадьорі, ліниві; низьке значення – 83% (30) – пасивний, безініціативний, млявий, повільний, апатичний. Високе значення піднесеності мають 8% (3) – завзятий, поривчастий, енергійний, розкутий; середнє значення – 31% (11) – відчувають себе досить добре; низьке значення – 61% (22) – боязкий, сором'язливий, пригноблений, пригнічений. Високе значення почуття впевненості в собі мають 15% (6) – рішучий, наполегли-

вий, вольовий, відважний, самостійний; середнє значення – 13% (5) – відчувають, що вміння і здатність дещо обмежені; низьке значення – 71% (25) – безмовний, слабохарактерний, несміливий, слабкий. Високе значення суми емоційних станів мають 0% (0) – переважання позитивних емоцій, активність, енергійність; середнє значення – 44% (16) – у міру бадьорі, емоційні стани нестабільні, відчуття скутості; низьке значення 56% (19) – емоційно спустошений, апатичний, пасивний. Студенти, які мають підвищення показників за даними шкалами, відчувають себе впевнено, активно і готові до ухвалення нових рішень. Студенти, які мають низькі показники, проявляють нерішучість, пасивність, слабкість і не готові до реалізації нових дій.

Відповідно до аналізу результатів за опитувальником «Емоційний інтелект» Н. Холла найбільша кількість здобувачів мають низьке значення за всіма шкалами. Найменшу частину становлять здобувачі вищої освіти, які мають високе значення, але середнє значення за шкалою самомотивації перевищує низьке. Високе значення емоційної обізнаності мають 8% (3) – характеризуються вмінням розрізняти свої емоції, формувати з них подальшу стратегію поведінки; середнє значення – 23% (9) – знають свої емоції, але не можуть змінювати себе; а низьке значення – 69% (24) – не усвідомлюють свої емоції, не контролюють їх зміну. Високе значення управління своїми емоціями мають 0% (0) – легко контролюють свої емоції, уміють впоратися з ними; середнє значення – 10% (4) – втрачають контроль, але після певного проміжку часу знову мають

добрий настрій; низьке значення – 90% (32) – довго не можуть заспокоїтися, легко драгуються, не контролюють емоції. Високе значення самомотивації мають 0% (0) – легко відкидають негативні емоції під час вирішення складних завдань; середнє значення – 59% (21) – не завжди спокійні, коли відчувають тиск з усіх боків; низьке значення – 40% (15) – негативні емоції переважають, коли виявляються у складних ситуаціях. Високе значення емпатії мають 8% (3) – добре розуміють емоції інших людей; середнє значення – 23% (9) – досить часто помиляються у визначенні настрою інших людей; низьке значення – 69% (24) – нездатні визначити настрій людей. Високе значення розпізнавання емоцій мають 8% (3) – адекватно реагують і здатні поліпшити настрій інших людей; середнє значення – 38% (14) – часто виявляють емоції, властиві людині в даний момент, але не завжди здатні допомогти їй; низьке значення 54% (19) – не можуть розпізнавати переживання інших людей. Високе значення суми емоційного інтелекту 0% (0) – легко контролюють свої емоції, переважають позитивні емоційні стани, добре розуміють емоції інших людей; середнє значення 17% (6) – досить часто помиляються у визначенні емоцій інших людей, емоції часто змінюють одна одну, але усвідомлюють їх; низьке значення 83% (30) – не можуть визначити емоційний стан інших людей, не вміють контролювати свої емоції, переважають негативні емоції. Майбутні фахівці, які мають низький рівень за представленими шкалами, погано розуміють свої емоції та почуття інших людей. Чим вище рівень емоційного інтелекту, тим успішніше відбувається комунікація з оточенням, досягнення мети, розпізнавання емоцій.

На формувальному етапі дослідження була реалізована комплексна програма «Розвиток емоційного інтелекту майбутніх фахівців» (таблиця 2), яка інтегровано об'єднала традиційні психолого-педагогічні технології й інноваційні технології доповненої реальності.

Відповідна програма була реалізована в рамках сертифікаційної програми для майбутніх фахівців соціономічних професій «Self-management: розвиток професійно-особистісного потенціалу особистості», яка була впроваджена за допомогою системи MOODLE в умовах дистанційного навчання. На етапі формування ми інтегрували традиційний психологічний тренінг із використання когнітивно-поведінкових, релаксаційних, арт-терапій і прийомів тематичного дослідження й інноваційних можливостей компонентів гейміфікації з AR-технологіями. Формувальний етап проводився на базі STEAM-лабораторії та Лабораторії психології здоров'я Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького. Відображення змодельованого простору й ефект власної участі у віртуальних подіях роблять

AR-технологію актуальним психолого-педагогічним інструментом, універсальним у процесі професійної підготовки завдяки відчуттю реального включення в конкретну ситуацію. За результатами формувального експерименту виявлені рушійні зміни в розвитку конструкта емоційного інтелекту майбутніх фахівців (рис. 2–3).

Після проведення комплексної програми високе значення спокою мають 15% – стриманість, терплячість, врівноваженість, незворушність; середнє значення – 61% – кілька стурбовані, відчувають себе скуто, трохи стривожені; а низьке значення – 24% – заляканість, закомплексованість, нерішучість, полохливість. Високе значення енергійності мають 48% – ініціативний, діяльний, спрямований, активний, кипучий; середнє значення – 52% – в міру бадьорі, енергійні; низьке значення – 0% – пасивний, безініціативний, млявий, повільний, апатичний. Високе значення піднесеності мають 38% – завзятий, поривчастий, енергійний, розкутий; середнє значення – 47% – відчувають себе досить добре; низьке значення – 15% – боязкий, сором'язливий, пригноблений, пригнічений. Високе значення почуття впевненості в собі мають 23% – рішучий, наполегливий, вольовий, відважний, самостійний; середнє значення – 54% – відчувають, що вміння та здатність дещо обмежені; низьке значення – 23% – безмовний, слабохарактерний, несміливий, слабкий. Високе значення суми емоційних станів мають 13% – переважання позитивних емоцій, активність, енергійність; середнє значення – 77% – у міру бадьорі, емоційні стани нестабільні, відчуття скутості; низьке значення – 10% – емоційно спустошені, апатичні, пасивні.

Після проведення комплексної програми високе значення емоційної обізнаності мають 33% – характеризуються вмінням розрізнати свої емоції, витягувати з них подальшу стратегію поведінки; середнє значення – 52% – знають свої емоції, але не можуть змінювати себе; а низьке значення – 15% – не усвідомлюють свої емоції, не контролюють їх зміну. Високе значення управління своїми емоціями мають 23% – легко контролюють свої емоції, уміють впоратися з ними; середнє значення – 77% – втрачають контроль, але після закінчення проміжку часу знову мають сприятливий настрій; низьке значення – 0% – довго не можуть заспокоїтися, легко драгуються, не контролюють емоції. Високе значення самомотивації мають 39% – легко відкидають негативні емоції під час вирішення складних завдань; середнє значення – 61% – не завжди спокійні, коли відчувають тиск з усіх боків; низьке значення – 0% – негативні емоції переважають, коли виявляються у складних ситуаціях. Високе значення емпатії мають 38% – добре розуміють емоції інших людей; середнє значення – 44% – досить часто помиляються у визначенні настрою

**Структура комплексної програми «Розвиток емоційного інтелекту майбутніх фахівців»
з елементами доповненої реальності**

Тематичне планування	Мета заняття	Традиційні психотехніки	AR-технології
Блок I. Розвиток внутрішньоособистісного компонента			
1. Знайомство. Емоції та їх роль у професійному й особистому житті	– знайомство учасників із правилами та можливостями даного тренінгу; розвиток уявлень про емоції, емоційний інтелект; – знайомство з основними помилками й упередженнями у світі емоцій і «помилками мислення».	вправи: «Вірш», «Відгадай емоцію» «Напиши емоції»; формулювання цілей: «Малюнок долоні»; мозковий штурм «Позитивні та негативні сторони емоцій»; мінілекція «Поняття про емоції й ЕІ»; дискусія «Навіщо потрібні різні емоції?».	Aryzon AR Studio AR Study
2. Усвідомлення власних емоцій	– дослідження власної емоційної сфери; – розвиток здібностей розуміння власних емоцій; – удосконалення здатності прийняття власних емоцій.	вправи: «Стереотипи усвідомлення емоцій», «Слова-почуття», «Ірраціональні думки», «Емоція – подія – думка», «10 ситуацій»; проєктивний малюнок «Чарівний світ емоцій»; мінілекція «Усвідомлення емоцій».	Moment AR Emotions
3. Способи управління власними емоціями. Робота з негативними емоціями	– розвиток здібностей управління власними емоціями; – усвідомлення причин негативних емоцій; – знайомство з основними техніками зниження психоемоційного напруження.	вправи: «Намалюй настрій», «Мої негативні емоції»; «Причини виникнення негативних емоцій», «Шкалювання емоцій», «Тропа емоцій», «Я-висловлювання»; візуалізація «Храм тиші»; мінілекція «Алгоритм відпрацювання негативної емоції».	Paint Draw AR Інтерактивна пісочниця
Блок II. Розвиток міжособистісного компонента			
4. Усвідомлення емоцій інших людей. Вербальні та невербальні індикатори емоцій	– розвиток здатності до співчуття, співпереживання; – розвиток здібностей розуміння емоцій інших людей; – розширення уявлень про емоційні послання та відповідні реакції співрозмовника.	вправи: «Передай емоцію», «Несподіваний гість», «Головні пов'язки», «Розповідь із трьома емоціями», «Вербалізація емоцій інших», «Розмова по телефону», «Епітети», мінілекція «Вираження емоцій».	AR effect AR Camera Virtual Hologram Photo Editor App Body Language Psychology Secrets
5. Проєкування конструктивних стосунків з іншими людьми: емоційний аспект	– розвиток здібностей управління емоціями інших людей; – дослідження бар'єрів емоційної взаємодії; – опанування системи знань і умінь, що становлять основу конструктивної емоційної взаємодії.	вправи: «Маніпуляційна розминка», «Амортизація», «Прийняття емоцій інших», «Відображення емоцій», «Конструктивні стосунки»; дискусія «Вплив емоційних станів оточення»; мінілекція «Алгоритм управління емоціями інших».	How Are You Feeling? Clay + Augmented Reality Alyssa-Virtual & AR Talking Girl Simulator
6. Завершення. Самомоніторинг	– оцінка власних досягнень і аналіз перспективи розвитку	вправи: «Мої досягнення (колаж)», техніки зворотного зв'язку.	Universe of Emotions

інших людей; низьке значення – 18% – не здатні визначити настрій людей. Високе значення розпізнавання емоцій мають 38% – адекватно реагують і здатні поліпшити настрій інших людей; середнє значення – 44% – часто виявляють емоції, властиві людині в даний момент, але не завжди здатні допомогти їй; низьке значення (18%) – не можуть розпізнавати переживання інших людей. Високе

значення суми емоційного інтелекту (48%) – легко контролюють свої емоції, переважають позитивні емоційні стани, добре розуміють емоції інших людей; середнє значення (52%) – досить часто помиляються у визначенні емоцій інших людей, емоції часто змінюють одна одну, але усвідомлюють їх; низьке значення (0%) – не можуть визначити емоційний стан інших людей, не вміють

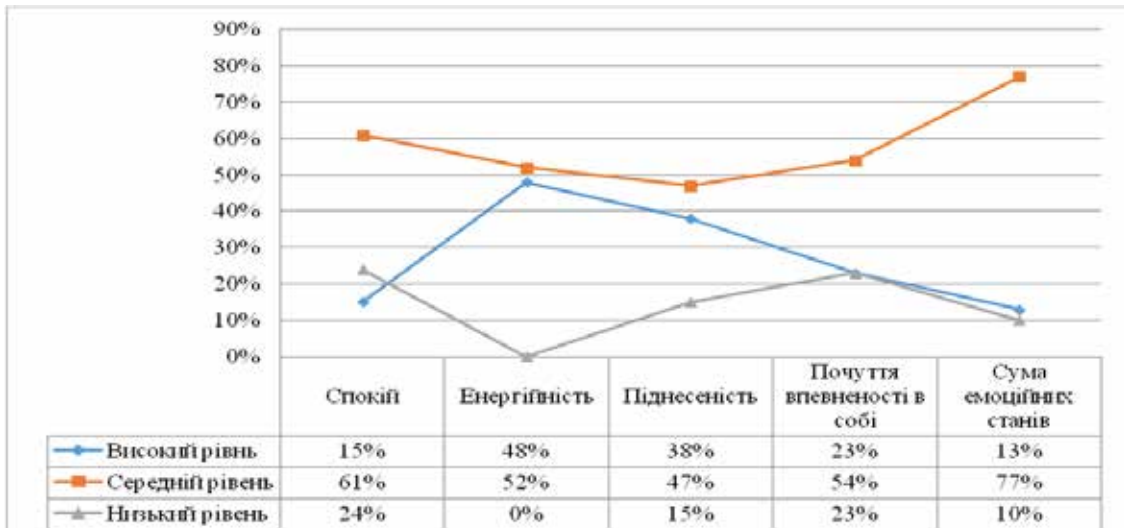


Рис. 2. Результати дослідження самооцінки емоційного стану майбутніх фахівців після проведення розвивальної програми за опитувальником «Самооцінка емоційних станів» А. Уесмана та Д. Рікса



Рис. 3. Результати дослідження емоційного інтелекту майбутніх магістрів психології після проведення розвивальної програми за опитувальником «Емоційний інтелект» Н. Холла

Складено автором

контролювати свої емоції, переважають негативні емоції. Здобувачі, які мають низький рівень за представленими шкалами, погано розуміють свої емоції та почуття інших людей. Чим вище рівень емоційного інтелекту, тим успішніше відбувається комунікація з оточенням, досягнення мети, розпізнавання проявів емоцій. За результатами формульованого експерименту виявилось 10 значущих показників із 18, що становить 55%, що говорить про ефективність програми, важливості її розвитку і впровадження в освітні установи. За допомогою математичної обробки за t-критерієм

Студента ми виявили, що отримані значення таких пар емоційного стану, як фрустрація, агресивність, ригідність, настрої, спокій, почуття впевненості в собі, сума емоційного стану, управління своїми емоціями, емпатія, сума емоційного інтелекту, мають статистично значущий зсув. Це може бути результатом спрямованості занять на зниження агресивності, розвиток емпатії, управління своїми емоціями, взаємодії у групі.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Євроінтеграційні процеси в системі вітчизняної вищої освіти в умовах демократичного

відкритого суспільства з динамічним вектором удосконалення та розвитку сприяють становленню нової парадигми якісної освіти міжнародного рівня. Поширення спільних європейських цінностей та їх засвоєння за допомогою освіти сприяють саморозвитку вільної, творчої конкурентоспроможної особистості, готової до ефективної професійної самореалізації за умов відкритого суспільства. Водночас вплив воєнних конфліктів, пандемічних умов сприяє актуалізації пошуку та впровадження нових освітніх та інформаційних технологій із метою забезпечення безперервності якісної освіти та доступності. Перед закладами вищої освіти постало питання імплементації інноваційних інформаційних технологій для підготовки майбутнього фахівця «нового формату» – конкурентоспроможного, здатного до самоздійснення та самореалізації в турбулентних умовах існування суспільства, професійно стійкого та вмотивованого на досягнення високих професійних результатів. Відповідно до таких глобальних запитів і можливостей інформаційного, технологічного прогресу впровадження елементів доповненої реальності в освіту стає інтегруючим ланцюгом, що сприяє

інтеріоризації теоретичних знань і практичного досвіду у процесі професійної підготовки. Отже, досить важливим виявилось наше дослідження, спрямоване на реалізацію інтегративного підходу у процесі розвитку емоційного інтелекту майбутнього фахівця, що полягає в інноваційному поєднанні традиційних психодіагностичних і корекційних впливів і сучасних AR/VR-технологій. Упровадження елементів AR/VR-технологій у процес професійної підготовки майбутнього фахівця надає можливість глибокого впливу на емоційний світ особистості, візуалізації та відтворення певних емоційних станів індивіда, сприяє наближенню до реального занурення у власний емоційний світ, його активному пізнанню та розвитку емоційної саморегуляції, стресостійкості особистості. Перспективними орієнтирами подальшого дослідження є аналіз і розроблення концепції цілеспрямованого використання AR/VR-технологій у проєкції побудови ефективного особистісно орієнтованого вектора вищої освіти в контексті розширення інформаційної освітньої платформи та співробітництва ЗВО в умовах інтернаціоналізації та євроінтеграції.

ЛІТЕРАТУРА

1. Книш А. Є. Емоційний інтелект лідера у сфері бізнесу : навчальний посібник. Київ : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 40 с.
2. Приймаченко О. М. Образ стану емоційно освіченої людини як умова розвитку емоційного інтелекту. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. 2006. Вип. 41. Т. 2. С. 96–99.
3. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике / Р. Д. Робертс и др. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2004. Т. 1. № 4. С. 3–26.
4. Сисоева С.О. Інтерактивні технології навчання дорослих : навчально-методичний посібник. Київ : ЕКМО, 2011. 320 с.
5. Bar-On R., Parker J.D.A. *The Handbook of emotional intelligence*. San Francisco : Jossey-Bass, A Wiley Company, 2000.
6. Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success / M. A. Brackett et al. *Social and Personality Psychology Compass*. 2011. № 5(1). P. 88–103.
7. The Past, Present, and Future of Virtual and Augmented Reality Research: A Network and Cluster Analysis of the Literature / P. Cipresso et al. *Frontiers in Psychology*. 2018. № 9. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.02086
8. Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? / J.D. Mayer et al. *American Psychologist*. 2008. № 63(6). P. 503–517.
9. Ndlovu V., Ferreira N. Students' psychological hardiness in relation to career adaptability. *Journal of Psychology in Africa*. 2019. № 29(6). P. 598–604. DOI: 10.1080/14330237.2019.1689468
10. Varina H., Shevchenko S. The peculiarities of using the computer complex HC-psychotests in the process of psychodiagnosis of the level of development of future specialists' mental capacity. *Paper presented at the E3S Web of Conferences*. 2020. 166. DOI: 10.1051/e3sconf/202016610025
11. Psychological features of modern elderly people's active life position / V. Voloshyna et al. *Wiadomosci Lekarskie*. Warsaw, Poland, 1960. № 75(2). P. 333–338. DOI: 10.36740/wlek202202101

REFERENCES

1. Knysh A. Ye. (2016). Emotsiynyi intelekt lidera u sferi biznesu : navchalnyi posibnyk [Emotional intelligence of a leader in business : a study guide]. Kyiv : DP "NVTs "Priorytety"". 40 p. [in Ukrainian].
2. Pryimachenko O. M. (2006). Obraz stanu emotsiino-osvichenoj liudyny yak umova rozvytku emotsiinoho intelektu [The image of the condition of an emotionally educated person as a condition for the development of emotional intelligence]. *Visnyk Chernihivskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu*. Issue 41. Volume 2. Chernihiv : ChDPU. P. 96–99 [in Ukrainian].

3. Roberts R. D., Mett'yus Dzh., Zajdner M., Lyusin D. V. (2004). Emocional'nyj intellekt: problemy teorii, izmereniya i primeneniya na praktike. Psihologiya [Emotional intelligence: problems of theory, measurement and application in practice]. *ZHurnal Vysshej shkoly ekonomiki*. T. 1. № 4. 3–26 [in Russian].
4. Sysoieva S. O. (2011). Interaktyvni tekhnolohii navchannia doroslykh : navchalno-metodychnyi posibnyk [Interactive technologies for teaching adults: a teaching and methodical guide]. Kyiv : EKMO. 320 p. [in Ukrainian].
5. Bar-On R., Parker J.D.A. (2000). *The Handbook of emotional intelligence*. San Francisco : Jossey-Bass, A Wiley Company.
6. Brackett M. A., Rivers S. E., & Salovey P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1). P. 88–103.
7. Cipresso, P., Giglioli, I. A. C., Raya, M. A., & Riva, G. (2018). The Past, Present, and Future of Virtual and Augmented Reality Research: A Network and Cluster Analysis of the Literature. *Frontiers in Psychology*. 9. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.02086
8. Mayer J. D., Salovey P., & Caruso D.R. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*. 63(6). P. 503–517.
9. Ndlovu, V., & Ferreira, N. (2019). Students' psychological hardiness in relation to career adaptability. *Journal of Psychology in Africa*. 29(6). 598–604. DOI: 10.1080/14330237.2019.1689468
10. Varina H., Shevchenko S. (2020). The peculiarities of using the computer complex HC-psychotests in the process of psychodiagnosis of the level of development of future specialists' mental capacity. Paper presented at the *E3S Web of Conferences*. 166. DOI: 10.1051/e3sconf/202016610025
11. Voloshyna V., Denysiuk O., Varina H., Hrynzovskyi A. M., Lutsak O. O., Pletka O. T., Ancona G. (2022). Psychological features of modern elderly people's active life position. *Wiadomosci Lekarskie (Warsaw, Poland: 1960)*. 75(2), 333–338. DOI: 10.36740/wlek202202101