

**Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка**

**Факультет педагогіки і психології
Кафедра психології розвитку та консультування**

Кваліфікаційна робота
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ
ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ

Спеціальність: 053 Психологія

ОПП «Психологія»

**Здобувачки вищої освіти
освітнього ступеня «магістр»
групи зМП-25
Фецович Софії Володимирівни.**

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
доктор філософії в галузі психології,
асистент кафедри психології розвитку
та консультування
Логвись Ольга Ярославівна.

РЕЦЕНЗЕНТ:
кандидат психологічних наук,
доцент
Валентина Вовк

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	8
1.1. Основні наукові підходи до концептуалізації поняття емоційного інтелекту у зарубіжній та вітчизняній психологічній літературі	8
1.2. Вікові та індивідуально-психологічні передумови становлення та розвитку емоційного інтелекту в онтогенезі	17
1.3. Соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту у підлітковому віці.....	25
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ	37
2.1. Організація і методи емпіричного дослідження психологічних особливостей розвитку емоційного інтелекту у молодших підлітків.....	37
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження психологічних особливостей розвитку емоційного інтелекту у молодших підлітків.....	47
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ	70
3.1. Обґрунтування програми розвитку емоційного інтелекту у молодших підлітків	70
3.2. Психологічні рекомендації вчителям, батькам і школярам щодо розвитку емоційного інтелекту у молодшому підлітковому віці	91
ВИСНОВКИ	102
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	106
ДОДАТКИ	113

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується зростанням значення особистісних якостей людини, які визначають її здатність до самореалізації, ефективної взаємодії з оточенням та гармонійної інтеграції у соціальне середовище. Одним із важливих чинників цього процесу є емоційний інтелект, що поєднує здатність людини усвідомлювати власні емоції, розуміти переживання інших людей, а також конструктивно управляти власною емоційною сферою у різних життєвих ситуаціях. Окрім того, проблема розвитку емоційного інтелекту в молодшому підлітковому віці набуває особливої значущості в умовах соціокультурних трансформацій, воєнних викликів і соціальної нестабільності, які безпосередньо впливають на психоемоційний стан підростаючого покоління.

У Концепції «Нова українська школа» серед важливих компетентностей здобувачів освіти визначено здатність висловлювати власну думку, виявляти ініціативність, творчість, логічно обґрунтовувати позицію, оцінювати ризики та приймати рішення, розв'язувати проблемні ситуації, співпрацювати з іншими, а також володіти системним і критичним мисленням. Особливий акцент робиться на вмінні конструктивно керувати власними емоціями та застосовувати емоційний інтелект. Це свідчить про те, що розвиток емоційного інтелекту особистості визначається Концепцією як одне з пріоритетних завдань сучасної освіти. Наголошується, що покоління дітей, сформоване в середовищі емоційної освіченості й забезпечене своєчасним здобуттям знань та вмінь у найбільш конструктивний спосіб, здатне зробити світ більш гармонійним та комфортним для життя. Відповідно, проблема розвитку емоційного інтелекту підлітків постає надзвичайно актуальною у контексті сучасних освітніх трансформацій.

Сучасні наукові дослідження (М. Бреккет, В. Вундт, Т. Рібо, Н. Грог та ін.) підтверджують, що високий рівень емоційного інтелекту є не менш важливим, ніж інтелектуальні досягнення, оскільки саме він забезпечує ефективність комунікації, стресостійкість, розвиток емпатії та позитивного

соціального досвіду. У психолого-педагогічній літературі поняття «емоційний інтелект» розглядається як інтегральна характеристика особистості, що об'єднує когнітивні, емоційні й поведінкові компоненти. Інші відомі вчені-дослідники проблеми (Д. Гоулман, П. Саловей, Дж. Майєр та ін.) підкреслюють, що емоційний інтелект охоплює уміння розпізнавати, аналізувати й регулювати емоції, а також адекватно реагувати на емоційні стани інших людей. Тому проблема формування емоційного інтелекту дітей і підлітків розглядається як важливий напрям сучасної освіти та психологічної практики.

Вивчення науково-психологічних джерел (Т. Березовська, Д. Гоулман, С. Дерев'яно, Є. Карпенко, Н. Коврига, Дж. Майєр, Е. Носенко, Т. Пашко, П. Саловей, С. Симоненко, О. Чебикін, М. Шпак та ін.) також показує, що молодший підлітковий вік (10–13 років) є надзвичайно важливим періодом становлення особистості. Це час активних фізіологічних змін, формування самосвідомості, перегляду стосунків з дорослими та ровесниками. Саме у цей період діти починають по-новому осмислювати власні переживання, набувають здатності до емоційної рефлексії та усвідомленого регулювання поведінки. Особливості емоційного розвитку молодших підлітків безпосередньо пов'язані з кризовими проявами цього віку. Прагнення до самостійності, загострення почуття власної гідності, підвищена чутливість до оцінок оточення зумовлюють складні переживання, які потребують відповідної підтримки з боку дорослих.

Водночас слід констатувати, що підлітки часто стикаються з труднощами у сфері міжособистісного спілкування, схильністю до конфліктів, підвищеною емоційною вразливістю. Недостатній рівень сформованості емоційного інтелекту може призводити до труднощів у навчанні, дезадаптації, порушень у поведінці та комунікації. Навпаки, розвинений емоційний інтелект допомагає підлітку долати стресові ситуації, будувати конструктивні взаємини, виявляти толерантність та емпатію. Тому вивчення психологічних особливостей розвитку емоційного інтелекту у молодших підлітків є важливою умовою створення ефективних програм їх соціально-психологічної та психосоціальної підтримки.

Отож актуальність дослідження зумовлена низкою чинників. По-перше, сучасні діти й підлітки зростають в умовах інформаційного перевантаження та нестабільності, що підвищує рівень тривожності та стресу. По-друге, соціальні мережі та цифрове середовище значною мірою впливають на формування емоційної сфери, проте не завжди сприяють розвитку навичок живої емпатії та конструктивного діалогу. По-третє, сучасна школа, орієнтована переважно на академічні знання, не завжди забезпечує достатню увагу до розвитку емоційного інтелекту, що створює прогалини у вихованні гармонійної особистості. Тому дослідження психологічних особливостей розвитку емоційного інтелекту у молодших підлітків сприятиме визначенню оптимальних психологічних умов формування їх емоційної компетентності, що забезпечить не лише належний особистісний розвиток, але й успішну соціалізацію та адаптацію до соціуму.

У цьому контексті актуальність обраної теми кваліфікаційної роботи полягає в необхідності комплексного вивчення психологічних особливостей розвитку емоційного інтелекту у молодших підлітків, визначення його вікових закономірностей, факторів впливу та умов ефективного формування. Важливість цієї проблеми та відсутність її ґрунтовного висвітлення в сучасній психологічній літературі й зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи: **«Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту у молодших підлітків»**.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування й емпіричне дослідження психологічних особливостей розвитку емоційного інтелекту у молодших підлітків.

Завдання дослідження:

1. Визначити основні наукові підходи до концептуалізації поняття емоційного інтелекту у зарубіжній та вітчизняній психологічній літературі.
2. Охарактеризувати вікові та індивідуально-психологічні передумови становлення та розвитку емоційного інтелекту в онтогенезі.
3. Проаналізувати соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту у підлітковому віці.

4. Емпірично дослідити психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту у молодшому підлітковому віці.

5. Обґрунтувати та розробити програму розвитку емоційного інтелекту у молодшому підлітковому віці, а також відповідні психологічні рекомендації школярам, батькам та педагогам.

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект молодших підлітків.

Предмет дослідження – особливості розвитку емоційного інтелекту у молодшому підлітковому віці.

Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань використано такі **методи дослідження**:

– *теоретичні*: аналіз наукової літератури, класифікація, систематизація та узагальнення для визначення основних наукових підходів до концептуалізації поняття емоційного інтелекту у зарубіжній та вітчизняній психологічній літературі, характеристики вікових та індивідуально-психологічних передумов становлення та розвитку емоційного інтелекту в онтогенезі, аналізу соціально-психологічних чинників розвитку емоційного інтелекту у підлітковому віці;

– *емпіричні*: на різних етапах емпіричного дослідження використано низку діагностичних методик (методика оцінки «емоційного інтелекту» (опитувальник EQ) Н. Холла, методика діагностики емоційних бар'єрів в міжособистісному спілкуванні В. Бойка, методика діагностики емоційної спрямованості особистості Б. Додонова, опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна);

– *методи статистичної обробки даних*: описова статистика для визначення відсоткових співвідношень і середніх значень. Математико-статистичні розрахунки виконані з використанням пакету статистичних програм SPSS 21.0 для Windows і програми Microsoft Excel.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні розуміння психологічних особливостей розвитку емоційного інтелекту у молодших підлітків. Зокрема, визначено основні наукові підходи до концептуалізації поняття емоційного інтелекту у зарубіжній та вітчизняній психологічній літературі, охарактеризовано вікові та індивідуально-психологічні передумови

становлення та розвитку емоційного інтелекту в онтогенезі, проаналізовано соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту у підлітковому віці, запропоновано дієві способи, методи, форми і засоби розвитку емоційного інтелекту у молодшому підлітковому віці; подальшого розвитку набули такі поняття і категорії дослідження, як «емоційний інтелект», «розвиток емоційного інтелекту», «розвиток емоційного інтелекту у молодших підлітків».

Практичне значення одержаних результатів дослідження пов'язане із розробці психологічних рекомендацій школярам, батькам та педагогам щодо розвитку емоційного інтелекту у молодшому підлітковому віці, а також відповідної корекційно-розвивальної програми для молодших підлітків. Також результати дослідження можуть бути використані практичними психологами у психодіагностичній та психокорекційній діяльності з молодшими підлітками, і науково-педагогічними працівниками закладів вищої освіти з метою удосконалення освітньо-професійної підготовки майбутніх психологів.

Апробація матеріалів наукового дослідження. Окремі положення магістерського дослідження було опубліковано у статті до Магістерського наукового вісника Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка, випуск №45 (назва статті «Вікові та індивідуально-психологічні передумови становлення та розвитку емоційного інтелекту в онтогенезі», с. 184-186).

Структура та обсяг дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи складає 164 сторінки, основного тексту – 102 сторінки. Список використаних джерел налічує 88 найменувань. Кількість додатків – 1.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Основні наукові підходи до концептуалізації поняття емоційного інтелекту у зарубіжній та вітчизняній психологічній літературі

У сучасній зарубіжній та вітчизняній психології посилюється інтерес до проблеми емоційного інтелекту, який розглядається як багатовимірний феномен, що забезпечує не лише усвідомлення та контроль власних емоцій, а й розуміння почуттів інших людей. Такий підхід дає змогу пояснити, яким чином емоційний інтелект стає базою для формування гармонійних міжособистісних стосунків, сприяє конструктивній взаємодії та соціальній адаптації. Відповідно, вивчення цього феномена відкриває можливість не тільки глибше зрозуміти психологічні механізми емоційної регуляції, але й визначити умови для успішного досягнення життєвих цілей у процесі соціальної комунікації.

Перші спроби наукової концептуалізації явища, яке нині позначається як емоційний інтелект, простежуються на початку ХХ століття у Е. Торндайка. Дослідник, який зробив суттєвий внесок у поширення ідеї коефіцієнта інтелекту IQ, запропонував розглядати особливо-специфічний вимір інтелектуальної діяльності – соціальний інтелект, визначивши його як «спроможність людини розуміти інших людей та діяти розумно в процесі міжособистісної взаємодії» [18, с. 27]. Е. Торндайк наголошував на необхідності включення цього аспекту до ширшого поняття інтелекту, проте вже в 1960-х роках дослідники когнітивної сфери виступили за вилучення соціального інтелекту зі структури загального IQ, що значно звузило розуміння інтегративних здібностей особистості.

Вагомий внесок у повернення інтересу до соціальних вимірів інтелекту зробив Р. Стернберг. Проводячи емпіричні дослідження, він запропонував респондентам описати образ «розумної людини» й довів, що «серед властивостей, які відмічались як притаманні людині з розвиненим інтелектом,

фігурували властивості, пов'язані з практичними навиками взаємодії та спілкування» [2, с. 69]. Подальші його наукові розвідки засвідчили, що соціальний інтелект не зводиться до академічних знань і когнітивних здібностей, а виступає однією з важливих детермінант ефективної діяльності в повсякденному житті. Цей висновок фактично підтвердив позицію Е. Торндайка про автономність і вагомість соціального інтелекту.

Подальший розвиток концептуальних підходів до емоційного інтелекту пов'язують із виходом монографії Г. Гарднера «Frames of mind» (1983), яка започаткувала новий погляд на структуру інтелектуальних здібностей людини. Вчений поставив під сумнів традиційну редукцію інтелекту до коефіцієнта IQ та висунув ідею «множинного інтелекту». Він доводив, що «існує не один єдиний тип інтелекту, який впливає певним чином на успіх життєдіяльності людини, а скоріше достатньо широкий спектр підвидів інтелекту із семи основними варіантами цих підвидів» [19, с. 73]. У цьому переліку окреме місце посів емоційний інтелект поряд із вербальним, логіко-математичним, просторовим, кінестетичним і музичним.

У межах концепції Г. Гарднер запропонував диференціювати емоційний інтелект на внутрішньоособистісний та міжособистісний. Міжособистісний інтелект, який у попередніх дослідженнях ототожнювався із соціальним інтелектом або соціальною компетентністю, відображає здатність до ефективної взаємодії з іншими людьми. Натомість внутрішньоособистісний інтелект орієнтований на самопізнання, самореалізацію, формування мотивації та досягнення життєвого успіху [19]. Ці положення стали основою для подальшого розвитку уявлень про емоційний інтелект як інтегративний конструкт.

У пізніших працях, зокрема у книзі «Множинність виявлення інтелекту», Г. Гарднер уточнив власне розуміння емоційного інтелекту, надавши розгорнуті визначення його компонентів. Міжособистісний емоційний інтелект він визначав як «спроможність людини розуміти інших людей, усвідомлювати мотиви їхньої діяльності, ставлення їх до роботи, вирішувати, як краще співпрацювати з цими людьми» [19, с. 86]. Внутрішньоособистісний

компонент, у свою чергу, пов'язувався з умінням формувати адекватну модель власного «я» та використовувати її для ефективного функціонування у повсякденному житті.

Згодом Г. Гарднер додав важливі уточнення до власних дефініцій. Зокрема, міжособистісний інтелект, на його думку, охоплює здатність ідентифікувати настрій, темперамент, мотиви та прагнення інших людей, а також реагувати на них відповідним чином. Внутрішньоособистісний інтелект він трактував як здатність глибоко усвідомлювати власні емоції, розуміти їхнє походження й регулювати поведінку відповідно до цього знання. Таке розмежування стало важливим кроком у систематизації підходів до розуміння емоційного інтелекту та вплинуло на подальші дослідження цього феномена у зарубіжній психології.

Перша систематична модель емоційного інтелекту була запропонована П. Селовеєм та Дж. Мейєром у 1990 р., які одночасно увели термін «емоційний інтелект» у науковий обіг психології. Вони визначали його як «здатність відстежувати власні та чужі почуття й емоції, розрізнити їх та використовувати цю інформацію для того, щоб спрямовувати мислення та дії» [26, с. 85]. Концепція ґрунтується на попередніх дослідженнях Р. Торндайка про соціальний інтелект, а також працях Д. Векслера, які виокремлювали інтелектуальні й неінтелектуальні компоненти психіки (афективні, особистісні, соціальні); ідей Г. Гарднера щодо множинного інтелекту (внутрішньо- та міжособистісного); а також концепції Р. Бар-Она про емоційну культуру особистості.

Як пише О. Лящ, сьогодні не існує єдиного трактування емоційного інтелекту. Деякі дослідники розглядають його як підструктуру соціального інтелекту або як компонент ширшого багатовимірного інтелекту. Водночас існує інша позиція, згідно з якою емоційний інтелект є більш широким поняттям, а соціальний інтелект виступає лише одним із його аспектів. Так, Дж. Мейєр відносить емоційний інтелект і соціальний інтелект до так званих «гарячих», оперативних видів інтелекту, що оперують соціальною, практичною,

особистісною та емоційною інформацією; при цьому емоційний інтелект розглядається як складова міжособистісного інтелекту» [49, с. 325].

У моделі П. Селовея та Дж. Мейєра емоційний інтелект визначається як комплекс ментальних здібностей, що забезпечують усвідомлення та розуміння власних емоцій і емоцій оточуючих. Вчені виділяють чотири основні компоненти, які мають ієрархічний характер і розвиваються послідовно в онтогенезі: «1) сприйняття, оцінка та вираження (ідентифікація) емоцій; 2) використання емоцій для підвищення ефективності мислення й діяльності; 3) розуміння й аналіз емоцій; 4) свідоме управління емоціями для особистісного зростання й оптимізації міжособистісних стосунків» [30, с. 93-94]. На думку авторів, емоційний інтелект дає змогу аналізувати міжособистісні взаємодії, прогнозувати поведінку суб'єктів і будувати лінію поведінки, спрямовану на ефективну соціальну взаємодію та досягнення визначених цілей.

Вказані дослідники наголошують, що «емоційний інтелект дає змогу опрацьовувати всі види інформації, які пов'язані з емоціями» [30, с. 95]; «використовувати емоції для полегшення різних когнітивних процесів, таких, як мислення та вирішення проблем, користуватися змінами свого настрою для того, щоб упоратися з тим чи іншим завданням, що є актуальним на даному етапі» [30, с. 97]; «бути уважним до найдрібніших змін усередині себе і навколо» [90, с. 98]; «керувати емоціями, тобто регулювати як власні емоції, так й ті, що притаманні іншим людям» [30, с. 99]. Вважається, що високий рівень емоційного інтелекту дає змогу використовувати навіть негативні емоції як ресурс для досягнення особистих та соціальних цілей.

За Д. Гоулманом, емоційний інтелект є сукупністю чинників, які дозволяють особистості відчувати й регулювати власний настрій, контролювати імпульсивні реакції, мотивувати себе, утримуватися від фрустрації та досягати успіху в повсякденному житті; іншими словами, проявляти інтелект через емоції. Автор підкреслює, що «гніватися на того, хто на це заслуговує, причому до відомих меж, у належний час, з належною метою і належним чином – це є

рідкісне емоційне вміння» [16, с. 37], цитуючи Аристотеля як класичне підтвердження важливості емоційної регуляції.

Американський психолог Н. Холл визначає емоційний інтелект як здатність розрізняти позитивні та негативні емоції, а також нюанси позитивних переживань, що сприяє ефективній взаємодії й конструктивному діалогу. До складових емоційного інтелекту він відносить: «емоційну обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивацію, емпатію, здатність до розпізнавання емоцій інших людей тощо» [41, с. 79].

Сучасний ізраїльський психолог Х. Вайбах визначає емоційний інтелект як «сукупність емоційних, особистих та соціальних здібностей, які впливають на загальну здатність ефективно справлятися з вимогами та тиском навколишнього довкілля» [49, с. 326]. Він виділяє п'ять важливих компонентів цього феномена: 1) пізнання себе, яке включає усвідомлення власних емоцій, розвиток упевненості у собі, самоповаги, здатності до самоактуалізації та формування незалежності; 2) міжособистісні навички, що базуються на емпатії та соціальній відповідальності; 3) здатність до адаптації, гнучкість реагування та конструктивне вирішення проблемних ситуацій; 4) управління стресом, контроль імпульсивності та підвищена стресостійкість; 5) позитивний настрій, оптимізм і відчуття щастя [10]. Подібною позиції дотримується українська дослідниця В. Зарицька, яка трактує емоційний інтелект як емоційно-когнітивну здатність особистості, що проявляється через емоційну сензитивність, емоційну обізнаність та здатність регулювати власні емоції. На її думку, ці якості забезпечують контроль над психічним здоров'ям, внутрішньою гармонією та високою якістю особистого життя.

Інші науковці (Е. Носенко, С. Могиляста та ін.) розглядають емоційний інтелект як прояв позитивного ставлення людини: 1) до світу, оцінюючи його як середовище, в якому можлива успішна життєдіяльність; 2) до інших людей, визнаючи їхню гідність і заслуговуючи на доброзичливе ставлення; 3) до себе, що передбачає здатність самостійно визначати життєві цілі, активно їх реалізовувати та підтримувати власну самоповагу. Цей підхід підкреслює здатність особистості взаємодіяти з власним внутрішнім світом емоцій і

бажань, а також розуміти емоції інших і управляти ними. Зокрема, здатність до розуміння емоцій включає: 1) розпізнавання емоції, встановлення факту емоційного переживання у себе чи іншої людини; 2) ідентифікацію емоції, тобто визначення її типу та словесне вираження; 3) усвідомлення причин і наслідків емоційного стану. При цьому здатність до управління емоціями означає: 1) регуляцію інтенсивності емоцій; 2) контроль зовнішніх проявів емоцій; 3) уміння за потреби довільно викликати певний емоційний стан [56].

Узагальнюючи ці підходи, науковці відзначають, що «індивіди з високим рівнем емоційного інтелекту характеризуються вираженими здібностями до розуміння емоцій (власних та інших людей), прояву емоцій та управління емоційною сферою, що зумовлює більш високу адаптивність та ефективність у спілкуванні та діяльності» [60, с. 115]. Для таких осіб характерні внутрішня гармонія, стресостійкість, здатність будувати та підтримувати міжособистісні відносини, конструктивна поведінка у конфліктних ситуаціях, а також розвиток навичок впливу на інших і ефективної командної роботи.

П. Селовей та Дж. Мейєр підкреслюють практичну значущість емоційного інтелекту, зазначаючи, що «людина, яка підвищує рівень свого емоційного інтелекту, підвищує рівень життя, роблячи його більш комфортним, спілкування з іншими людьми більш продуктивним, а досягнення своїх цілей більш реальним» [78, с. 20]. Вчені наголошують, що розвиток емоційного інтелекту повинен починатися з раннього дитинства, коли психіка є найбільш пластичною і сензитивною. Вони зауважують: «Дитина, чиї емоції та почуття отримують адекватне відображення з боку дорослих – виростає здатною до розуміння своїх емоцій і зчитування емоцій оточуючих. Вона являтиме собою людину впевнену, що знає чого хоче і здатну цього домогтися» [78, с. 21]. У протилежному випадку емоційні переживання можуть переважати над раціональними рішеннями, що створює передумови для виникнення різного роду проблем.

Українська дослідниця Я. Куценко визначає емоційний інтелект як «здатність особистості розпізнавати, контролювати, регулювати власні емоції та емоції інших і використовувати ці здатності для досягнення життєво

важливих цілей» [43, с. 31]. На нашу думку, це визначення найбільш повно відображає сутність поняття «емоційний інтелект», підкреслює його структурні компоненти та шляхи розвитку, а також демонструє його значущість для життєдіяльності та психологічного благополуччя людини.

М. Шпак у своїх дослідженнях, присвячених емоційному інтелекту в контексті сучасної психології, визначає його як інтегративну особистісну властивість, що формується на основі динамічної взаємодії афекту та інтелекту. Зокрема, вона зазначає, що емоційний інтелект проявляється через взаємодію емоційних, когнітивних, конативних і мотиваційних особливостей особистості та спрямований на усвідомлене розуміння власних емоцій і емоційних переживань інших людей. Вказана властивість забезпечує ефективне управління емоційним станом, підпорядкування емоцій розуму, сприяє процесам самопізнання й самореалізації, а також збагаченню емоційного й соціального досвіду конкретного індивіда [87, с. 284].

В. Зарицька у ході аналізу наукових теорій емоційного інтелекту доходить висновку, що це поняття є принципово новим і може розглядатися як прояв розумної поведінки у сфері емоцій. Основна інноваційність терміну полягає в поєднанні понять «емоційний» та «інтелект», оскільки традиційно раціональна та емоційна сфери діяльності розглядалися окремо. У цьому контексті «емоційний інтелект» уособлює можливість глибокого занурення у власні емоції для усвідомлення їх і проведення раціонального аналізу, необхідного для прийняття адекватних рішень. Вона визначає емоційний інтелект як: здатність розуміти ставлення, що репрезентуються у емоціях, та управляти ними на основі інтелектуального аналізу й синтезу; здатність ефективно контролювати емоції та використовувати їх для оптимізації мислення; сукупність особистісних та соціальних здібностей, що визначають здатність ефективно справлятися з вимогами й тиском довкілля; емоційно-інтелектуальну діяльність; підструктуру соціального інтелекту як характеристику індивідуальності; а також здатність діяти відповідно до власних почуттів і бажань [25].

Українські психологи Н. Коврига та Е. Носенко пропонують переклад терміна «емоційний інтелект» українською мовою як «розумність», що, на їх думку, «не тільки підіймає нас над нашими пристрастями та слабкостями, а й допомагає скористатися нашими перевагами, талантами та добродійністю» [63, с. 23]. Автори підкреслюють, що зміст емоційного інтелекту значною мірою зводиться до здатності людини долати власні пристрасті, підніматися над ними та ефективно використовувати свої таланти й переваги, тобто мотивувати себе на реалізацію особистісного потенціалу.

Особливе значення в контексті дослідження емоційного інтелекту має поняття усвідомленої регуляції емоцій. Б. Шапар зазначає: «Емоціями неможливо управляти прямо, проте це можна зробити опосередковано: через об'єкт, потребу, знак. Початковий момент управління почуттями – розщеплення монолітного недиференційованого афекту (Я–почуття) на суб'єкта та його почуття, точніше кажучи, це вичленовування почуття як окремого об'єкта, а не властивості зовнішнього світу («Я відчуваю страх або задоволення», а не «Світ страшний або приємний»)» [70, с. 261]. Дж. Мейєр доповнює, що управління емоціями полягає в «розширенні або обмеженні потоку емоційної інформації, зокрема за допомогою контролюючих думок» [83, с. 21].

Процес асиміляції емоцій у мислення, тобто використання емоцій для підвищення когнітивної активності, а також взаємозв'язок раціонального й емоційного підтверджується експериментальними даними П. Селовея, який констатує, що «здійснення ефективного процесу прийняття рішення неможливо, якщо думка позбавлена емоційного підкріплення» [88, с. 4]. Відповідно, кінцевим продуктом емоційного інтелекту є прийняття рішень на основі осмислення і диференційованої оцінки емоцій, які мають особистісне значення. Саме тому емоційний інтелект виступає базою для формування емоційної саморегуляції, що забезпечує адекватне реагування на внутрішні й зовнішні подразники та ефективну взаємодію людини з навколишнім середовищем.

Огляд сучасних тлумачень поняття «емоційний інтелект» свідчить, що дослідники, аналізуючи його сутність, перш за все звертали увагу на історично сформоване розмежування конструктів «емоції» та «інтелект», які довгий час розглядалися як протилежні явища. Традиційно емоції, особливо негативні, трактувалися як ірраціональні сили, здатні дестабілізувати поведінку та знижувати ефективність діяльності. Теоретичний аналіз наукових джерел дає змогу виокремити кілька підходів до розуміння емоційного інтелекту: як емоційної здібності, диспозиційної характеристики особи та форми емоційної компетентності. Водночас спільним у цих підходах є розгляд емоційного інтелекту як здатності ідентифікувати, усвідомлювати й осмислювати емоції та управляти ними на основі взаємодії афекту й інтелекту.

Дослідження когнітивних та емоційних процесів показують, що в ряді випадків інтенсивні емоції здатні повністю блокувати мислення, а, як довели психологи, що вивчають стрес, навіть призводити до втрати цілі діяльності. У той же час сильні емоційні реакції можуть активізувати інтелектуальні здібності, оскільки вони пригнічують другорядні процеси та концентрують увагу на найважливішому для людини завданні у конкретний момент. У цьому сенсі емоції створюють умови для ефективного перебігу когнітивних процесів. Наприклад, «страх сигналізує про появу значної і слабо контрольованої загрози, що потребує підвищеної концентрації уваги» [76, с. 68]. Натомість «позитивні емоції, такі як щастя або радість, сигнализують про гармонійні взаємини з іншими, а гнів відображає оцінку оточення як несправедливої по відношенню до суб'єкта» [76, с. 79]. Таке розуміння дає змогу виокремити певні закономірності функціонування емоцій, що можуть бути використані для точного розпізнавання емоційного стану інших людей. Наприклад, універсальні закономірності емоційних проявів допомагають партнерам по спілкуванню розпізнавати ставлення один до одного. Для цього необхідний інтелектуальний компонент: аналіз причин і наслідків емоційних переживань дає змогу інтерпретувати емоційно забарвлену поведінку як форму розуміння міжособистісних взаємин, тобто як прояв інтелектуальної поведінки. Людина, яка зазнала образи, може відчувати гнів; відчуваючи небезпеку або

невпевненість, вона може демонструвати сором, приниження чи пригнічений гнів. Адекватне розпізнавання цих емоцій потребує інтелектуальних зусиль, що підкреслює необхідність інтеграції емоцій та інтелекту і є підставою для застосування терміна «емоційний інтелект» [88].

Отже, емоційний інтелект є важливою інтегральною характеристикою особистості, що проявляється у здатності розуміти емоції, систематизувати їх зміст, виокремлювати емоційний підтекст у міжособистісних стосунках, а також регулювати емоції таким чином, щоб сприяти позитивному впливу емоцій на когнітивну діяльність і долати негативні емоції, які перешкоджають спілкуванню або загрожують досягненню особистих цілей. Дослідники зазначають, що вивчення цього психологічного феномену лише розпочалося, і наступні наукові здобутки забезпечать глибше розуміння механізмів функціонування емоційного інтелекту та його ролі в особистісному розвитку.

1.2. Вікові та індивідуально-психологічні передумови становлення та розвитку емоційного інтелекту в онтогенезі

Розвиток емоційного інтелекту є однією зі складових гармонійного формування особистості, оскільки він визначає здатність людини розпізнавати, усвідомлювати та ефективно регулювати емоції, а також розуміти емоційний стан інших. Особливо важливо досліджувати цей процес у підлітковому віці, коли відбуваються значні когнітивні, емоційні та соціальні зміни, що створюють як можливості, так і виклики для розвитку емоційного інтелекту. Аналіз вікових особливостей підлітка дає змогу виявити індивідуальні схильності та бар'єри, що впливають на ефективність соціальної адаптації та навчальної діяльності, а також формування позитивної самооцінки та емоційної стабільності.

Зазначимо, що визначення поняття «емоційний інтелект молодшого підлітка» у сучасній психологічній науці базується на усвідомленні складності й неоднорідності концепту «інтелект», а також на розгляді інтелектуальної діяльності підлітка в тісному взаємозв'язку з емоційними процесами. У цьому контексті емоційний інтелект підлітка трактують як багаторівневу психічну систему, що має власну структуру та функціональні характеристики. Він

розглядається як здатність диференціювати позитивні та негативні емоційні переживання, а також як володіння знаннями щодо регуляції емоційного стану, зокрема переведення його з негативного в позитивний [2].

Особливий інтерес у вивченні розвитку емоційного інтелекту в онтогенезі викликають дослідження Г. Березюк. Вчена підкреслює, що найбільш активне формування емоційного інтелекту відбувається у дошкільному та молодшому шкільному віці, а потім у молодшому підлітковому періоді, коли інтенсивно розвиваються емоційні компетенції, здатність до саморефлексії та децентрації, тобто врахування потреб і почуттів інших людей. Вона виділяє низку основних компонентів емоційного інтелекту підлітка:

- здатність свідомо впливати на власні емоції;
- уміння контролювати почуття так, щоб вони не «переливалися через край»;
- навички ефективного міжособистісного спілкування, пошук спільної мови з іншими;
- здатність визначати власні почуття та приймати їх такими, якими вони є;
- використання власних емоцій для особистого й суспільного блага;
- вміння розпізнавати й усвідомлювати емоції інших людей, уявляти себе на їхньому місці та проявляти співчуття [5].

Перехід учнів із початкової школи до середньої створює для педагогів і практичних психологів низку комплексних завдань. Психологічні проблеми цього етапу виникають як через зміни в організації навчально-виховного процесу середніх класів, так і через особистісні особливості підліткового віку. У цей період спостерігаються суттєві трансформації в інтелектуальній та емоційній сферах, які безпосередньо впливають на розвиток емоційного інтелекту.

Вивчення психічного розвитку підлітків у роботі О. Скрипченко, Л. Долинської, З. Огороднійчук та інших науковців підкреслює, що «підлітковий вік – найбільш складний і бурхливий період у формуванні особистості дитини, який характеризується глибокими змінами в соціальному

та емоційному розвитку, що насамперед пов'язано з фізіологічною перебудовою організму, зумовленою статевим дозріванням організму» [13, с. 167]. Особливості цього вікового етапу відображаються в термінах, що традиційно його описують: «переломний», «перехідний», «важкий», «критичний».

Психологічні дослідження доводять, що «найважливішим новоутворенням підліткового віку є становлення самосвідомості» [32, с. 216], яке проявляється, перш за все, у виникненні відчуття власної дорослості. Це, своєю чергою, формує специфіку емоційної поведінки підлітка, який потребує поваги до своєї особистості, визнання індивідуальності та рівності з дорослими. Крім того, «криза 13 років», що припадає на цей період, супроводжується вибухом непокори, зухвальства та емоційної нестабільності. У «багатьох підлітків проявляються акцентуації характеру, що супроводжуються загостренням негативних рис і появою психічних патологій» [72, с. 54].

М. Савчин підкреслює, що молодші підлітки 11–12 років проявляють специфічне ставлення до себе: приблизно 34% хлопців і 26% дівчат оцінюють себе переважно негативно. Інші підлітки відзначають наявність у себе позитивних рис, проте негативні емоційні характеристики все ж переважають. Це свідчить про те, що молодші підлітки часто характеризуються переважанням негативного емоційного тла [74].

Інтенсивне формування самооцінки у підлітковому віці супроводжується розвитком особистісної рефлексії. Як зазначають дослідники, «підліток прагне пізнати свій внутрішній світ, свою індивідуальність, зрозуміти, яким він є і яким він хотів би бути» [9, с. 83]. Саме цей процес стимулює емоційне самопізнання та самоусвідомлення підлітка. Одночасно зростає потреба у розумінні емоцій інших людей та вміння ними керувати, оскільки центральним видом діяльності стає інтимно-особистісне спілкування з однолітками. Для підлітка важливо відчувати прийняття з боку ровесників, що стимулює його прагнення не лише налагоджувати ефективні емоційні контакти, а й проявляти емпатію у взаємодії. З розвитком віку комунікаційне поле підлітків поступово

виходить за межі шкільного довкілля, охоплюючи нові інтереси, види діяльності та соціальні взаємини, формуючи окрему, значиму сферу життя.

Важливість дослідження формування емоційного інтелекту у процесі онтогенезу обумовлена змінами емоційної сфери під час дорослішання. Як зауважують психологи, «саме молодший підлітковий вік є найбільш цікавим, адже це перехідний період між дитинством та дорослістю. Він найбільш складний не лише для взаємодії з оточуючими, а й для самої особистості» [13, с. 164]. Для підлітків цього віку характерні такі особливості емоційної сфери:

- висока емоційна збудливість, що проявляється дратівливістю, бурхливими емоційними реакціями та пристрастю; підлітки із запалом беруться за цікаву справу, активно відстоюють власні переконання, обурюються через будь-яку несправедливість щодо себе чи друзів;

- тривале збереження емоційних переживань порівняно з молодшими школярами; підлітки довго пам'ятають образи;

- високий рівень очікуваного страху; за даними С. Занюк, саме у підлітковому віці спостерігається максимальний рівень тривожності [23];

- суперечливість емоцій: підлітки можуть захищати друга, розуміючи його неправоту; проявляють гідність, але водночас легко ображаються та плачуть;

- переживання, пов'язані не лише з оцінкою з боку інших, а й із самооцінкою, адже формується самосвідомість;

- глибокий рівень прив'язаності до групи, що робить підлітків чутливими до осуду ровесників; страх бути неприйнятим серед однолітків;

- високі вимоги до дружніх стосунків, які базуються на спільності інтересів та моральних цінностях, а не на спільній грі;

- дружба стає вибірковою, інтимною та більш тривалою порівняно з молодшими школярами [13].

Науковці акцентують, що «підлітковий вік – це найбільш складний і бурхливий період у формуванні особистості дитини, який характеризується глибокими змінами в соціальному, психологічному та емоційному розвитку, що насамперед пов'язано із фізіологічною перебудовою організму, зумовленою

статевим дозріванням» [9, с. 52]. Доведено, що «новоутворенням підліткового віку є самосвідомість, яка веде до формування почуття дорослості. Саме це зумовлює особливості емоційної поведінки» [9, с. 60]. У цей період підліток прагне визнання власної індивідуальності та рівності з дорослими. Криза цього віку супроводжується емоційними відхиленнями, спалахами агресії та непокори. Водночас «зростає необхідність розуміння емоцій інших людей та управління власними емоціями, оскільки провідною діяльністю стає інтимно-особистісне спілкування з однолітками» [99, с. 75].

Щодо розвитку емоційного інтелекту, то вчена З. Кобринчук зазначає, що «в підлітковому віці збільшується кількість емоціогенних об'єктів, які мають переважно соціальний характер, відтак знання про емоції стають усе більше опосередкованими» [32, с. 216]. При цьому у молодших підлітків спостерігається значне удосконалення вербальної експресії емоцій порівняно з молодшим шкільним віком, що сприяє усвідомленню власних переживань і адекватному їх вираженню у соціальному контексті.

А. Костюк у своїх дослідженнях окреслює специфіку розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці [37]. Вона підкреслює, що в цей період емоційний інтелект має складну багаторівневу структуру, у межах якої можна виділити два основні компоненти: зовнішній, або «розуміння емоцій», та внутрішній, або «емоційна саморегуляція». Значущість емоційного інтелекту, на думку вченого, полягає в забезпеченні ефективності діяльності, а також у гармонізації процесів внутрішньоособистісної та міжособистісної взаємодії. Водночас вчена наголошує на наявності гендерних відмінностей у розвитку емоційного інтелекту, зумовлених соціальними ролями, груповими очікуваннями та культурними нормами; при цьому загальний рівень емоційного інтелекту у дівчат є вищим, ніж у хлопців. Така перевага обумовлена, зокрема, більш високим рівнем розвитку компонента «розуміння емоцій», що включає емоційну обізнаність, емпатію та здатність розпізнавати емоції інших людей.

І. Булах у своїх дослідженнях показала, що сприйняття дружби і стосунків з ровесниками зазнає істотних змін у процесі розвитку дітей у

молодшому шкільному віці. У віці від 8 до 11 років діти формують уявлення про дружбу як про стосунки з тими, хто допомагає, відгукується на прохання та поділяє спільні інтереси. При цьому для виникнення взаємної симпатії важливими стають риси особистості, такі як доброта, уважність, самостійність, впевненість у собі та чесність. До кінця молодшого шкільного віку роль однолітків стає вирішальною: у віці 11–12 років підлітки значно гостріше реагують на зауваження, отримані в присутності ровесників, ніж на схвалення чи критику дорослих [9].

М. Раттер підкреслює, що освоєння навичок соціальної взаємодії в групі однолітків і здатність товаришувати є одними з важливих етапів розвитку молодшого підлітка. У межах цих стосунків у дитини формується комплекс почуттів, що характеризує її як соціалізовану особистість. Це насамперед «самолюбство, що виражає прагнення підлітка не тільки до самоствердження, а й до суперництва з іншими людьми, почуття відповідальності, яке являє собою здатність дитини розуміти ситуацію і відповідати наявним у соціальному просторі нормативам» [40, с. 103]. Найінтенсивніше ці почуття проявляються під час міжособистісного спілкування.

Окрім того, М. Раттер зазначає, що позитивним показником соціального розвитку дитини є її ставлення до інших людей – як дорослих, так і ровесників. Під час безпосередньої взаємодії це виявляється у внутрішньому почутті довіри, здатності до співпереживання та створенні атмосфери солідарності серед однолітків. Поступово, засвоюючи шкільні норми, підліток формує систему особистісних стосунків у класі, основу якої складають безпосередні емоційні взаємодії з однолітками та вчителем. Таким чином, набуття навичок соціальної взаємодії та здатності встановлювати дружні контакти виступає одним із важливих етапів розвитку емоційного інтелекту молодшого підлітка [40].

Дослідниця О. Льшенко підкреслює, що розвиток спілкування з однолітками у підлітковому віці знаменує новий етап емоційного становлення особистості. Він проявляється насамперед у здатності до емоційної децентрації, тобто умінні відсторонитися від власних переживань та враховувати емоційний

стан іншої людини. Система міжособистісних відносин у цей період характеризується високим емоційним насиченням, оскільки вона тісно пов'язана з оцінкою підлітка як самостійної та значущої особистості. У зв'язку з цим, незадовільне становище в групі однолітків переживається особливо гостро і часто провокує неадекватні афективні реакції [48].

У дослідженні Ю. Лановенка встановлено, що для молодших підлітків поряд із емпатійними здібностями провідне значення мають навички системної ідентифікації емоційної експресії людини. Ця здатність тісно пов'язана з індивідуальною соціальною активністю та формуванням адаптивної поведінки в емоційно напружених ситуаціях. Дослідниця виявила, що до кінця підліткового віку рівень розвитку цієї здатності досягає середніх нормативних показників дорослих. У старшому підлітковому віці, за спостереженнями Лановенка, активізується механізм емоційного самоусвідомлення, а найбільші результати проявляються у вмінні диференціювати та розрізняти емоції. При цьому «дівчата, на відміну від хлопців, активніше виражають емоції та точніше ідентифікують їх за мімікою, тоді як хлопці більш ефективно управляють власними емоціями, приймаючи за них відповідальність» [46, с. 139].

Проблему формування емоційної зрілості у підлітковому віці досліджувала М. Нгуєн. Вчена пов'язує цей феномен із розвитком емоційної сфери особистості, що проявляється у здатності до адекватного емоційного реагування у певних соціокультурних умовах. Вона виділяє три ключові компоненти емоційної зрілості: емоційну експресивність, емоційну саморегуляцію та емпатію. Результати свідчать, що у віці 13–14 років підлітки значно покращують здатність до свідомого регулювання власних емоцій, а в період 14–15 років підвищується рівень довільності вираження емоцій у комунікативній взаємодії. При цьому виявлено статеві відмінності: у дівчат найбільш активно формуються емпатія, співпереживання та розуміння емоційного стану й мотивів поведінки партнера, тоді як у хлопців переважає ефективна регуляція власних емоцій [58].

І. Опанасюк підкреслює, що «у підлітковому віці продовжується процес становлення емоційного інтелекту; відбуваються зміни, які мають як

позитивний, так і негативний характер. Для підлітка дуже важливим стає спілкування із друзями, однокласниками» [64, с. 109]. Саме в цьому соціальному середовищі дитина порівнює себе з іншими, наслідує поведінкові моделі, вчиться контролювати власні емоційні пориви та відчувати емоції оточуючих. Формування емоційної сфери у підлітковому віці відрізняється від дитячого періоду, оскільки це час, коли підліток активно виражає, пізнає та конструює власне «Я». Ці процеси відбуваються під впливом комплексного поєднання соціально-психологічних чинників, серед яких соціально-конституціональні характеристики (вік, гендер), рівень інтелектуального розвитку, сенситивність до емоцій, досвід соціальної взаємодії, освітня діяльність та самоосвіта.

Л. Василенко зазначає, що соціальна взаємодія підлітка охоплює стосунки у сім'ї, шкільному колективі, з учителями та однолітками. Добре розвинений емоційний інтелект є важливою передумовою формування адаптивної поведінки підлітка у соціумі. Індивіди з високим рівнем EQ демонструють виражені здібності до розуміння власних емоцій та емоцій інших, до їх адекватного прояву та регуляції, що сприяє більш високій ефективності спілкування та діяльності [74, с. 165]. Натомість низький рівень емоційного інтелекту тісно пов'язаний із соціальною дезадаптацією та появою емоційних і поведінкових порушень.

Вчена Ю. Черножук визначає емоційний інтелект молодших підлітків як взаємопов'язану систему рефлексивних, когнітивних, поведінкових та комунікативних здібностей, що мають одночасну внутрішньоособистісну та міжособистісну спрямованість. У структурі феномена проявляються позитивний емоційний настрій, емпатійне ставлення до оточення, здатність до ідентифікації і рефлексії власних емоційних станів, а також уміння використовувати емоційну інформацію у процесі соціальної взаємодії та у виборі стратегій досягнення поставлених цілей. Формування цього інтелекту оцінюється за рефлексивним, поведінковим, когнітивним, комунікативним критеріями відповідно до рівнів його елементарної, достатньої та оптимальної сформованості [84].

Щодо особливостей розвитку емоційного інтелекту, більшість науковців підкреслюють, що у молодшому підлітковому віці значно зростає кількість емоціогенних об'єктів, які здебільшого мають соціальне походження, внаслідок чого знання підлітка про емоції стають дедалі більш опосередкованими та концептуалізованими. У цей період формується емоційне самоусвідомлення, при цьому найбільших показників розвитку досягають навички розпізнавання та диференціації емоцій, що є важливими передумовами подальшої соціальної та особистісної адаптації підлітка.

І. Філіпова констатує, що «емоційний інтелект є головною складовою у досягненні максимального відчуття щастя та успішної самореалізації» [81, с. 74]. Розвинений EQ виступає чинником активізації когнітивної діяльності підлітка, адже визнання власних емоцій і вміння керувати ними конструктивним шляхом сприяє збільшенню інтелектуальних ресурсів. Підлітковий період є сензитивним для розвитку емоційного інтелекту, оскільки саме у цей час формуються сприятливі передумови як для розвитку внутрішньоособистісного, так і міжособистісного інтелекту. Тому ефективне становлення EQ потребує врахування вікових та індивідуально-психологічних особливостей підлітків.

Отже, аналіз феномену «емоційний інтелект молодшого підлітка» дає змогу стверджувати, що цей інтелект є складною пізнавальною спроможністю, яка виявляється у здатності підлітка розпізнавати емоційні компоненти об'єктів, адекватно використовувати їх у взаємодії та керувати ними для розв'язання емоційно забарвлених завдань. Він передбачає усвідомлення власних емоцій, врахування емоційного стану інших людей як факторів мотивації, що безпосередньо впливає на поведінку та вчинки. У молодшому підлітковому віці зазначений феномен зазнає подальшого розвитку, що включає кількісні та якісні зміни, статеві відмінності та особливості емоційного реагування, які можуть мати як позитивний, так і негативний характер.

1.3. Соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту у підлітковому віці

Емоційний інтелект є важливим компонентом особистісного розвитку, який визначає здатність підлітка усвідомлювати власні емоції, розуміти емоційні прояви інших людей та ефективно регулювати поведінку у соціальних ситуаціях. Особливо важливим у підлітковому віці є врахування соціально-психологічних чинників, які впливають на формування емоційних компетенцій, оскільки цей період характеризується активним навчанням, становленням міжособистісних відносин і прагненням до самостійності. Обґрунтування впливу таких чинників дає змогу визначити умови, що сприяють або стримують розвиток емоційного інтелекту, та розробляти ефективні стратегії соціально-психологічної підтримки.

У контексті соціальної взаємодії підлітка особливе значення набуває можливість спілкування з однолітками. Науковці відзначають, що на відміну від дитячого віку, у підлітковому віці спостерігається суттєве розширення сфер соціальної активності особистості та зміна їх значущості для підлітка. Взаємодія з рівними за віком, але різними за індивідуально-психологічними рисами та характеристиками людьми, основним осередком якої часто стає класний колектив, стимулює розвиток самосвідомості підлітка. Важливим механізмом цього процесу є соціальне порівняння, що значно прискорює формування соціальних здібностей та емоційної компетентності особистості [88].

Особливу увагу слід приділити біологічним і соціальним передумовам розвитку емоційного інтелекту підлітка. До біологічних передумов розвитку EQ Л. Майстренко відносить:

1. Рівень емоційного інтелекту батьків. Як показують дослідження, чим вищий емоційний інтелект батьків та рівень сімейного доходу, тим вищі показники емоційного інтелекту у дітей. Відповідно до теорії Д. Гоулмана, кар'єрні й матеріальні успіхи часто є наслідком високого рівня EQ.

2. Правопівкульний тип мислення. Права півкуля мозку відповідає за креативність, уяву, цілісне сприйняття, інтуїцію, швидкі висновки, загальне враження та емпатію. Особи з домінуванням правої півкулі краще розпізнають емоції інших людей за невербальними сигналами, зокрема за мовною

інтонацією. Відтак правопівкульний тип мислення виступає біологічною передумовою розвитку емоційного інтелекту.

3. Особливості темпераменту. Зокрема, екстраверти демонструють більш спрямовану на зовнішній світ активність, що сприяє формуванню адекватної емоційної реакції на почуття та дії інших людей. Активність і емоційність, як базові параметри темпераменту, забезпечують когнітивну обробку емоційної інформації з довкілля та сприяють розвитку емоційної чутливості [51, с. 26-27].

Результати досліджень Д. Гуастелло та С. Дж. Гуастелло свідчать про значущу кореляцію між рівнем емоційного інтелекту дітей та матерями, тоді як між EQ дітей і батьками така залежність не виявлена. Ймовірно, це пояснюється тим, що «мати проводить із дитиною більше часу, ніж батько, що формує більшу емоційну взаємодію та соціальну обізнаність» [63, с. 82].

Як стверджує Л. Прокоф'єва, емоційна здатність підлітка характеризує рівень успішності адаптивного реагування на емоційні стимули відповідно до соціальних і культурних умов. Особи з високорозвиненою емоційною здатністю здатні гармонійно поєднувати задоволення власних потреб із соціальними інтересами. Натомість низький рівень емоційної здатності, який частково визначається спадковими факторами, проявляється у незрілості почуттів та недостатньо опрацьованих емоційних реакціях [69].

В процесі розвитку емоційного інтелекту підлітка особливе значення набувають емоційні реакції найближчого оточення на його дії, які виступають важливими орієнтирами для формування самосвідомості, самоповаги та розвитку адекватної самооцінки. Основи реалістичного сприйняття себе та самоприйняття закладаються на ранніх стадіях онтогенезу та визначаються початковим прийняттям дитини з боку батьків. У зв'язку з цим Г. Алдер підкреслює, що «процеси самооцінки та саморегуляції лежать в основі впевненості у своїй емоційній компетентності (тобто, в основі уявлень людини про те, чи може вона розуміти емоції, керувати ними та міжособистісними взаємодіями)» [2, с. 68]. Таким чином, формування конструкта емоційної компетентності підлітка безпосередньо залежить від образу Я, що формується в процесі соціального навчання та взаємодії з оточенням.

Є. Іванова вивчала взаємозв'язок між емоційним інтелектом підлітків та особливостями сімейних стосунків. Результати її емпіричного дослідження свідчать, що взаємини з батьками, стиль батьківського контролю, рівень тривожності та самооцінки є провідними чинниками розвитку емоційного інтелекту у підлітковому віці. Авторка аргументує, що родина може виступати як сприятливим, так і несприятливим середовищем для формування EQ. На її думку, основним предиктором високого рівня емоційного інтелекту є те, як підліток оцінює сімейну ситуацію та своє місце у ній [27].

У рамках досліджень Є. Іванової виділено два типи сімей: емоційно диференційовані та емоційно недиференційовані, які розрізняються за вісьмома параметрами: якістю комунікації, рівнем самооцінки, структурою сімейної системи (нормами), соціальними зв'язками, рівнем особистісної тривоги, здатністю перебувати у теперішньому моменті, рівнем конфліктності та позицією дитини у сімейній системі. Для емоційно диференційованих сімей характерні чесна, відкрита та прямолінійна комунікація; нормальний або високий рівень самооцінки; гнучкі правила, що змінюються за необхідності; повна свобода обговорень та автономність; різноманіття соціальних зв'язків і відкритість сімейної системи; помірний рівень особистісної тривоги; увага до потреб дитини в теперішньому; низька конфліктність у сім'ї та адекватна позиція дитини, коли потреби задовольняються. Натомість емоційно недиференційовані сім'ї характеризуються нечесною, заплутаною та неадекватною комунікацією; низькою, завищеною або викривленою самооцінкою; жорсткими, прихованими правилами; обмеженням автономності та обговорень; страхом перед соціумом, відсутністю соціальних зв'язків або їх маніпулятивним використанням; високим рівнем особистісної тривоги; ігноруванням актуальних потреб дитини; спрямованістю на минуле або майбутнє; високою конфліктністю та позицією дитини як «одного з батьків» (парентифікація або триангуляція) [27].

І. Кошлань аналізувала вплив повноти сім'ї та якості сімейного виховання на рівень емоційного інтелекту підлітків. Її дослідження показали, що підлітки з неповних сімей із порушеннями типу виховання демонструють найнижчий

рівень EQ, тоді як підлітки з повних сімей без порушень виховного типу мають найвищі показники. Дослідниця відзначає, що повнота сім'ї має більш значущий вплив на розвиток емоційного інтелекту підлітка, ніж наявність порушень у типі виховання – у підлітків з неповних сімей показники EQ суттєво нижчі, ніж у тих, хто виховується у повних сім'ях [38].

Результати аналізу наукової літератури свідчать, що рівень емоційного інтелекту підлітків тісно корелює з освітнім рівнем батьків та рівнем сімейного доходу: чим вищі ці показники, тим вищими є значення EQ у юнаків. Пояснюючи цей феномен, Д. Гоулман [16] висуває припущення, що кар'єрні та матеріальні успіхи батьків часто є наслідком їх високого рівня емоційного інтелекту, який може частково успадковуватися дітьми. Додатково, люди з вищою освітою, ймовірно, більше часу приділяють самопізнанню та особистісному розвитку, створюючи для своїх дітей емоційно та інтелектуально збагачене середовище, що стимулює розвиток їх емоційної компетентності.

Створення сприятливих умов для емоційного розвитку підлітка залежить також від рівня емоційного благополуччя у взаєминах між батьками та задоволеності ними сімейним життям. Емоційний клімат у сім'ї є важливим для будь-якої особи, особливо – для підлітка, що перебуває у періоді інтенсивного самопізнання. У сім'ях, де батьки активно обговорюють з дітьми емоційні стани, підлітки легше адаптуються до проявів емоцій оточуючих. Це створює умови для формування так званої «синтонності» – інстинктивного співзвуччя з емоціями інших, що проявляється у мимовільному співпереживанні [27].

Разом із тим, дослідження показують, що становленню синтонності можуть перешкоджати надмірна опіка або завищена турбота батьків. У ситуації постійного контролю та надмірної опіки дитині не доводиться активно встановлювати емоційний контакт із дорослими, що гальмує формування відповідних механізмів. Крім того, «розвиток синтонності блокують умови, коли підліток, потенційно здатний до емоційного контакту, позбавлений такої можливості через байдужість або ворожість оточення. Недостатній контакт із соціумом, або асинтонність, ускладнює вираження емоцій і розуміння емоційних станів партнерів по спілкуванню» [22, с. 103].

Не менш вагомим чинником є гендерні особливості виховання. Андроґінність як компонент емоційного інтелекту формується у сім'ї за певної стратегії виховання, коли у дівчат заохочуються самоконтроль і витримка, а прояви ніжності та співпереживання у хлопців не зустрічають засудження з боку дорослих. Відомий психолог В. Калошин зазначав, що у чоловіків та жінок різні соціально прийнятні способи вираження емоцій: те, що «пристойно» для жінок (плакати, боятися), «непристойно» для чоловіків, і навпаки, прояв гніву чи агресії є «пристойним» для чоловіків, але «непристойним» для жінок [29, с. 56]. К. Юнг підкреслював, що у чоловіків почуття здебільшого пригнічуються в процесі виховання, тоді як у дівчат вони домінують [2].

Водночас, пише О. Войтовська, заборона на емоції призводить до їх витіснення зі свідомості підлітка, що унеможлиблює психологічне опрацювання переживань і сприяє емоційним труднощам. У сучасному суспільстві зростає кількість осіб із невротичними станами, а особливо – серед підлітків із низьким рівнем самоконтролю. Вихід емоцій з-під контролю свідомості може заважати реалізації намірів, порушувати міжособистісні стосунки, утруднювати виконання обов'язків, погіршувати відпочинок та здоров'я [14, с. 70].

Щодо специфіки емоційного інтелекту саме в підлітковому віці, його вважають «серцевиною розвитку EQ», оскільки, за І. Булах, він саме в цей період зазнає значного зростання [9, с. 51]. Як зазначає І. Василівський [11], у підлітковому віці розширюється коло факторів, здатних викликати емоційний відгук, способи вираження емоцій стають різноманітнішими, а тривалість емоційних реакцій збільшується. Цьому віковому періоду властива більша диференційованість емоційних реакцій порівняно з молодшим шкільним віком, зростає значення самоконтролю та саморегуляції, а також розширюється коло особистісно значущих відносин, які завжди емоційно забарвлені (морально-етичні почуття, потреба у дружбі тощо).

Дослідники Н. Коврига та Е. Носенко виділяють кілька рівнів розвитку емоційного інтелекту підлітків, кожен із яких має специфічні особливості прояву емоційних і поведінкових реакцій у соціальному контексті.

1. Низький рівень емоційного інтелекту характеризується тим, що підліток здійснює емоційне реагування переважно за механізмом умовного рефлексу, тобто його поведінка є реактивною. Активність підлітка орієнтована переважно на зовнішні компоненти, тоді як внутрішні переживання залишаються недостатньо опрацьованими. Такий рівень EQ супроводжується низьким самоконтролем, високою ситуативною обумовленістю та підвищеною емоційною лабільністю. У соціальному та психологічному аспекті це проявляється у страху, тривожності, нестабільності настрою, агресивних реакціях, почутті самотності, фрустрації, вини та депресивних станах, що ускладнює ефективну взаємодію підлітка з оточенням.

2. Середній рівень емоційного інтелекту передбачає свідоме здійснення підлітком зовнішньої активності – як у діяльності, так і в особистісному спілкуванні – на основі певних волевих зусиль. Емоційні переживання та стратегія реагування починають інтегруватися у свідомість, що забезпечує стабільність у самовираженні. Для підлітка середнього рівня характерне відчуття психічного благополуччя, позитивне ставлення до себе, висока самооцінка, а також формування навичок конструктивного вирішення емоційних і соціальних ситуацій. Соціально-психологічно цей рівень відображає початок здатності підлітка до рефлексії та саморегуляції у міжособистісних стосунках.

3. Високий рівень емоційного інтелекту відповідає найрозвиненішому стану внутрішнього світу підлітка та включає усвідомлене формування альтернатив поведінки у конкретних соціальних ситуаціях. Ці альтернативи базуються на внутрішній системі цінностей підлітка, яка осмислена та керує його діями. Підлітки з високим рівнем EQ демонструють відчуття внутрішньої свободи, емоційне благополуччя, адекватну самооцінку та відповідальність за власні вчинки. Соціально-психологічно це проявляється у здатності до

емпатійного реагування, усвідомленого прийняття рішень та конструктивної взаємодії з оточенням [63].

Дослідниця М. Шпак [87] виділила низку автономних психологічних механізмів, що забезпечують розвиток емоційного інтелекту, і через які підліток здатен сприймати, усвідомлювати та регулювати власні емоції, а також емоції оточення. До таких механізмів належать ідентифікація та наслідування. Вони дозволяють молодшому підлітку не лише спостерігати емоції та почуття інших, а й засвоювати моральні цінності, соціальні норми та поведінкові стратегії, беручи за приклад значущих для нього людей і прагнучи наблизитися до їхніх емоційно-поведінкових моделей. При цьому наслідування проявляється через конкретні зовнішні дії, тоді як ідентифікація передбачає глибше ототожнення з іншими на основі емоційного зв'язку.

Так, механізм ідентифікації полягає в уявному «ставленні себе на місце іншої людини», що включає проникнення у її внутрішній світ, переживання та емоції. Цей процес дає змогу підлітку свідомо або несвідомо відтворювати стан іншої особи, сприймаючи її емоційні реакції як власні. Внаслідок цього формується специфічний емоційний зв'язок між підлітком та оточуючими, що забезпечує безпосереднє переживання своєї тотожності з іншим, сприяючи розвитку емпатії та здатності до соціально прийнятних емоційних реакцій.

Іншим важливим механізмом є наслідування, яке передбачає свідоме або неусвідомлене відтворення емоційних станів, почуттів та моделей поведінки оточуючих. Основою цього механізму є вроджені психофізіологічні передумови. Наслідування може відбуватися мимовільно та довільно, і його психологічна структура включає пізнавальні, емоційно-вольові та поведінкові компоненти, співвідношення яких змінюється залежно від віку. У ранньому дитинстві домінує емоційна складова, яка забезпечує емоційне зараження, тоді як у підлітковому віці зростає роль когнітивних, вольових та поведінкових аспектів цього процесу.

Важливо підкреслити, що механізм наслідування пов'язаний із феноменом «емоційного зараження», коли підліток несвідомо сприймає та відтворює емоційні стани інших людей, з якими він взаємодіє. Це явище

характеризується мимовільною психоемоційною реакцією, що виникає без свідомого контролю. Емоційне зараження реалізується через спостереження, несвідоме прийняття зразків поведінки, передачу психоемоційного настрою, який має інтенсивний емоційний заряд, а також через «напруження відчуттів і пристрастей» [97, с. 258]. У результаті від індивіда до індивіда передаються різні емоції – захоплення, тривога, радість, сум та інші, які підліток відчуває і відтворює в процесі безпосередньої взаємодії, що стимулює розвиток його емоційної компетентності та здатності до соціально прийняттого емоційного реагування.

Вчена О. Рева образно пояснює механізм емоційного зараження у підлітковому віці, підкреслюючи, що «емоція може розповсюджуватися подібно вірусу» на міжособистісному рівні [72, с. 41]. Такий процес передачі емоцій відбувається, за її спостереженнями, переважно несвідомо, завдяки взаємодії механізмів наслідування та ідентифікації, а ключову роль у цьому відіграє невербальне спілкування. Дослідження [76] показують, що емоційне зараження реалізується на психофізіологічному рівні, часто поза свідомим усвідомленням або як його доповнення. Воно дає змогу підлітку глибше проникати в емоційний стан інших людей, сприяє розумінню їхніх внутрішніх переживань та формує здатність до емпатії, яка є фундаментальною складовою емоційного інтелекту.

Суттєвим соціально-психологічним чинником розвитку емоційного інтелекту підлітка є психологічний механізм рефлексії. Вивчаючи онтогенетичні аспекти формування рефлексії, дослідники зазначають, що її зародження відбувається ще у молодшому шкільному віці, проте найбільш сензитивний період для її активного розвитку настає саме у підлітковому віці. Це пояснюється посиленням самосвідомості та особистісним становленням підлітка, відкриттям внутрішнього світу та формуванням адекватної самооцінки [80].

Під рефлексією у підлітковому віці розуміють не лише здатність до аналізу власних емоційних переживань, а й схильність до глибокого дослідження свого внутрішнього світу, здатність особи пізнавати себе як

суб'єкта діяльності, усвідомлювати власні знання і процес їх накопичення. Таку форму рефлексії називають особистісною, оскільки вона орієнтує активність підлітка на себе як на самостійного суб'єкта життєдіяльності. «Якщо фізичні органи чуття для людини – джерело зовнішнього досвіду, то рефлексія – джерело досвіду внутрішнього, спосіб самопізнання, необхідний інструмент мислення», – доводить В. Москалець [60, с. 121].

У структурі емоційного інтелекту рефлексія забезпечує здатність усвідомлювати власні емоційні переживання та свідомо регулювати емоції. Усвідомлення слугує механізмом управління емоціями, що включає розуміння себе як суб'єкта емоційного переживання та сприйняття цих переживань як об'єкта аналізу. Подібної концепції дотримується А. Ленгле, який запропонував двопозиційну модель усвідомлення емоцій: 1) зовнішній рівень – аналіз ситуації; 2) внутрішній рівень – аналіз власних емоцій [2]. Основне завдання рефлексії у контексті розвитку емоційного інтелекту підлітка полягає в тому, щоб емоційні переживання не лише усвідомлювалися, а й використовувалися для корекції та формулювання мети діяльності, вибору раціональних шляхів досягнення цілей і прогнозування результатів.

На думку І. Мазохи, «емоційний інтелект забезпечує здатність підлітка до емоційного самопізнання та управління емоційною сферою шляхом інтелектуального аналізу і обробки емоційної інформації» [50, с. 101]. Рефлексія також передбачає здатність до самоспостереження і самооцінки себе з позиції партнера по взаємодії. Це не просто розуміння іншого, а знання того, як інший сприймає тебе. Наприклад, коли педагог здійснює виховний вплив на підлітка, у нього виникають думки типу: «А що він думає про мене?», «Яким він хоче, щоб я був?», «Який я є насправді?». Усвідомлення соціальної позиції іншої людини у процесі взаємодії дає змогу підлітку коректно регулювати свої емоційні реакції, адаптувати поведінку та формувати ефективні соціально-емоційні стратегії.

Психологи порівнюють механізм емоційного взаємного відображення підлітка з подвійним дзеркальним процесом: індивід, спостерігаючи іншого, одночасно спостерігає себе через «дзеркало» сприйняття цієї людини [56]. Така

динаміка взаємодії передбачає декілька рівнів сприйняття: усвідомлення власної реальної особистості, уявлення про себе в конкретній соціальній ситуації та уявлення про те, як його сприймають інші учасники взаємодії. Саме через це подвійне взаємовідображення підліток регулює власну поведінку та взаємодію з оточенням. Емоційні прояви у цьому процесі залежать від рівня розвитку емоційного інтелекту та відображають здатність підлітка до емпатії, саморегуляції та соціально адаптивної поведінки.

Одним із важливих соціально-психологічних механізмів емоційного інтелекту є емоційна саморегуляція [61]. Вона передбачає систему когнітивних і поведінкових дій, спрямованих на активізацію, модифікацію або стабілізацію емоційного стану підлітка. Завдяки цьому механізму підліток здатен ефективно керувати власним настроєм, голосом, емоційними реакціями, а також оперативно реагувати на поведінку та емоційні стани інших людей. Емоційна саморегуляція сприяє прийняттю обґрунтованих рішень у нестандартних або стресових ситуаціях, що є передумовою соціально-психологічного благополуччя.

В науковій літературі існує низка термінів, які описують різні процеси управління емоціями: «емоційна регуляція», «саморегуляція», «регуляція емоцій», «управління стресом», «емоційна стійкість». Ці терміни розглядаються в двох основних контекстах: 1) як загальна здатність підлітка управляти власними емоціями; 2) як структурний компонент емоційного інтелекту. У першому випадку, наприклад, поняття «емоційна регуляція» [70]) поділяється на внутрішню регуляцію («саморегуляція») і зовнішню («контроль експресії»). У другому випадку термін «управління емоціями» трактують як здатність керувати власними емоціями та їх вираженням, а також впливати на емоції інших людей.

I. Синельникова підкреслює, що в онтогенезі розвиток емоційного інтелекту розглядають у двох аспектах: «дослідження окремих здібностей підлітка та цілеспрямований тренінговий вплив на окремі показники емоційного інтелекту» [78, с. 23]. З практичної точки зору найбільший ефект дають комплексні програми розвитку, що інтегрують соціальну компетентність

та підтримку фізичного, емоційного, соціального й інтелектуального здоров'я підлітка. У науковій літературі [14] виділяють низку методів ефективного розвитку емоційного інтелекту: ігрові технології, арт-терапію, психогімнастику, когнітивно–поведінкову терапію, дискусійні методи, моделювання, рольові ігри, зворотний зв'язок, проектну діяльність та інші інтерактивні підходи.

Отже, розвиток емоційного інтелекту набуває особливої значущості саме в підлітковому віці, оскільки він пов'язаний із становленням самосвідомості, усвідомленням власної індивідуальності, формуванням адекватної самооцінки та здатності будувати конструктивні соціальні стосунки в колі однолітків і дорослих. Аналіз наукових джерел вказує на суперечність між потребою системного розвитку емоційного інтелекту у молодших підлітків та обмеженістю науково обґрунтованих програм. Найбільш результативними є комплексні освітні програми, що інтегрують психологічну та соціальну компетентність підлітків, а не окремі складові емоційного інтелекту.

РОЗДІЛ 2

**ОРГАНІЗАЦІЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО
ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ
РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ
У МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ**

**2.1. Організація та методи емпіричного дослідження
психологічних особливостей розвитку емоційного
інтелекту у молодших підлітків**

Розвиток емоційного інтелекту у молодших підлітків є важливим аспектом формування їхньої особистості, здатності до саморегуляції, ефективної взаємодії з оточуючими та адаптації в соціальному середовищі. Для розуміння механізмів становлення цих компетенцій необхідне систематичне емпіричне дослідження, яке дає змогу виявити психологічні особливості сприйняття, усвідомлення та управління власними емоціями, а також здатність до розпізнавання емоцій інших людей. Обґрунтування методів такого дослідження забезпечує достовірність отриманих даних, дає змогу коректно інтерпретувати результати та розробляти ефективні програми розвитку емоційного інтелекту, адаптовані до вікових і індивідуальних особливостей молодших підлітків.

Вибір молодшого підліткового віку для проведення емпіричного дослідження обумовлювався кількома суттєвими чинниками. По-перше, цей період онтогенезу визнаний сенситивним для цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту, що включає як формування окремих його проявів, так і систематичне свідоме опанування емоційними навичками. По-друге, молодший підлітковий вік характеризується появою специфічних міжособистісних проблем, що потребують активного використання інтелектуальних і емоційних ресурсів для адекватного реагування. Саме у цей період підліток опановує навички емоційної сприйнятливості та здатності до емпатії, що реалізується у формуванні вибіркового і довготривалих соціальних контактів [9].

Проблематика діагностики емоційного інтелекту включає питання визначення емоційної компетенції та досягнення у цій сфері, адже на відміну від академічних результатів, які можуть бути представлені у матеріалізованій формі, оцінка емоційного інтелекту є більш комплексною та умовною. Академічні досягнення відображають конкретний результат діяльності, а компетентність – відповідність виконаної діяльності встановленим критеріям. У випадку емоційного інтелекту, як зазначають дослідники [4], його рівень важче визначити, оскільки він формується одночасно у процесі навчання та життєдіяльності, часто стихійно. Тому психологи [48; 54 та ін.] рекомендують використовувати поняття «емоційна компетенція» замість «емоційний інтелект». Її оцінка базується на наявності в підлітка певних знань, умінь та навичок, що забезпечують адекватну поведінку в умовах міжособистісного спілкування.

Історично розвиток концепцій емоційного інтелекту пов'язаний із психологічними дослідженнями інтелекту загалом, під час яких поступово усвідомлювалась необхідність «позаакадемічних» форм інтелекту для ефективної соціальної адаптації особистості – соціального, практичного та емоційного. Перші дослідження соціального інтелекту належать Е. Торндайку, Г. Олпорту, Г. Ю. Айзенку, Р. Селману, Дж. Гілфорду. У 1980-х роках значні спроби оцінки неакадемічних форм інтелекту здійснювалися у рамках концепції практичного інтелекту Р. Стернберга, соціального інтелекту Н. Кантора та Дж. Кільстрона, М. Форда та М. Малера; емоційного інтелекту – Д. Гоулмана, Дж. Меєра, П. Селовея, Д. Карузо, а також множинного інтелекту Х. Гарднера [63].

Термін «емоційний інтелект» введений у науковий дискурс Д. Майєром, П. Саловейем та М. Паоло як теоретичний концепт, що дає змогу описати інтегративну підструктуру соціального інтелекту. Автори визначають емоційний інтелект як здатність особистості спостерігати власні емоції та емоції інших людей, розрізняти їх і використовувати отриману інформацію для регулювання мислення та поведінки. Вони обґрунтовують модель здібностей, згідно з якою емоційний інтелект функціонує «на перетині емоцій та інтелекту,

у сфері, де емоції конструктивно та адаптивно взаємодіють з інтелектом» [2, с. 103]. У цій моделі виділяють чотири компоненти: ідентифікацію емоцій, використання їх для підвищення ефективності мислення, розуміння емоцій та управління ними.

Інші автори, зокрема Д. Гоулман, пропонують змішаний підхід до розуміння емоційного інтелекту, у якому він постає як інтеграція когнітивних здібностей і особистісних рис індивіда. За їхніми словами, «емоційний інтелект розглядається як сукупність розумових здібностей та особистісних рис, притаманних тій чи іншій людині» [16, с. 96]. Зокрема, Д. Гоулман включає до структури емоційного інтелекту такі компоненти, як здатність до самомотивації, стійкість до розчарувань, контроль над емоційними спалахами, уміння відмовлятися від миттєвих задоволень, регуляція настрою, а також здатність співпереживати та зберігати мислення під час сильних емоцій [16].

Р. Бар-Он виділяє п'ять сфер емоційного інтелекту: пізнання власної особистості (самоусвідомлення емоцій, самоповага, самореалізація, впевненість, автономність); навички міжособистісного спілкування (співпереживання, соціальна відповідальність, налагодження контактів); здатність до адаптації (вирішення проблем, оцінка реальності, пристосованість); управління стресом (емоційна стійкість, контроль імпульсів) і переважаючий настрій особи [30]. Н. Діомідова пропонує двокомпонентну модель, що включає внутрішньо-особистісну та міжособистісну сфери емоційного інтелекту [40]. Кожен із авторів пропонує власні підходи й інструменти для діагностики емоційного інтелекту, що мають практичне застосування в емпіричних дослідженнях.

Термін «емоційна компетентність» є близьким до емоційного інтелекту, але має відмінності за своєю функціональною спрямованістю. За аналогією з розмежуванням соціального інтелекту та соціальної компетентності, емоційний інтелект розглядається як засіб пізнання емоційної дійсності, тоді як емоційна компетентність – як результат цього пізнання, проявлений у здатності підлітка до адекватної взаємодії з оточенням. Це питання досліджувала М. Юркевич, які підкреслювала, що «емоційна компетентність не є самостійним

психосоціальним утворенням, а дослідницьким конструктом... інтегрально об'єднуючим емоції, інтелект та волю, зрілість яких детермінує успішність адаптації суб'єкта до оточення та життєвих ситуацій» [88, с. 9].

Зокрема, емоційну компетентність визначають як «групу здібностей, які перебувають у стані розвитку, щодо саморегуляції і регуляції інтерперсональних стосунків шляхом розуміння власних емоцій та емоцій оточуючих» [48, с. 51]. Такий підхід дає змогу емпірично оцінювати психофункціональні можливості молодших підлітків у сфері управління емоціями, що є важливим для планування методології дослідження та добору психодіагностичних інструментів.

Останнім часом з'явилася значна кількість тестових інструментів для оцінювання емоційного інтелекту. Вони, переважно, спираються на два підходи: перший – самооцінка, коли респонденти оцінюють наявність у себе певних здібностей контролювати емоції та розпізнавати їх у себе і в інших; другий – реакція на спеціально сформовані ситуації повсякденного життя чи діяльності, що дозволяють виявити прояви емоційного інтелекту [59]. У таких тестах респондентам пропонується обрати одну з кількох можливих моделей поведінки у запропонованій ситуації. Проте подібний підхід має певні обмеження, оскільки оцінка змісту ситуацій підлітками може бути багатозначною і залежить від індивідуальної інтерпретації. Відтак, визначення рівня сформованості емоційного інтелекту стає складним завданням, тим більше що неможливо охопити всі варіанти ситуацій, які могли б адекватно відобразити його прояви.

Що стосується емпіричної оцінки емоційного інтелекту, то слід зазначити, що певні характеристики, властиві емоційно компетентним особистостям, можуть бути виміряні за допомогою спеціалізованих психологічних методик. Дослідження зарубіжних авторів свідчать, що частина аспектів емоційного інтелекту оцінюється об'єктивніше не через тести самооцінки, а за допомогою процедур, що включають розпізнавання емоційного стану інших людей за фотографіями їхніх облич або визначення емоційного забарвлення абстрактного дизайну чи творів мистецтва.

Експериментально встановлено, що здатність коректно визначати емоційний тон у кольорових малюнках або настрої людей за фотографіями корелює зі спроможністю проявляти емпатію в міжособистісних взаємодіях [82]. Таким чином, окремі компоненти розпізнавання емоцій можна оцінити за допомогою надійних психометричних засобів, що підтверджує реальність існування емоційного інтелекту у різних проявах.

У дослідженнях Д. Майерса також встановлено, що сприйняття емоційних характеристик у запропонованих експериментальних ситуаціях корелює з результатами тестів на інтелект, академічні здібності, рівень емпатії та емоційну відкритість особистості [2]. У роботах Д. Гоулмана [16] описуються певні завдання для об'єктивної оцінки емоційної креативності, зокрема, пропонується респондентам коротко описати ситуацію, у якій вони могли б відчути емоції, такі як радість, полегшення або дистрес. Результати таких завдань, як передбачалося, прогнозують успішність поведінки у реальних життєвих ситуаціях, що включають аналогічні емоційні переживання. Водночас автор підкреслює, що розробка тестів та інших методів оцінювання емоційного інтелекту потребує ретельного наукового обґрунтування та обережності.

Незважаючи на численні практичні розробки у сфері емоційного інтелекту, існують серйозні застереження щодо його вимірювання. Відповідно до двох типів теоретичних моделей емоційного інтелекту, розроблено два типи методик його оцінки. Перший тип передбачає тестові завдання з «правильними» та «хибними» відповідями, аналогічно до стандартних тестів інтелекту (наприклад, матриці Равена, тест Векслера). Другий тип методик складається з самозвітів та опитувальників респондентів, де не існує однозначно правильних / неправильних відповідей. Перший підхід відповідає моделі здібностей, другий – змішаному підходу, що враховує як когнітивні, так і особистісні характеристики [71].

Особливо обережно слід ставитися до опитувальників-самозвітів як інструменту оцінки емоційного інтелекту. У 2007 році американські дослідники W. L. Grubb та M. A. McDaniel здійснили масштабне дослідження валідності тесту Emotional Quotient Inventory Short Form (EQ-i:S) Р. Бар-Она, яке

передбачало кілька основних завдань. Перш за все, вони прагнули з'ясувати, чи має емоційний інтелект достатню дивергентну валідність, чи не перекривається він з п'ятьма особистісними факторами (Big Five Factors), що оцінюються за допомогою опитувальника International Personality Item Pool. По-друге, вчені перевіряли чутливість тесту EQ-i:S до свідомого фальшування відповідей. Для цього було організовано подвійне опитування вибірки з 251 особи: респонденти двічі проходили тестування – перший раз із інструкцією щиро відповідати на всі запитання, другий – зі свідомим завданням фальшування відповідей [80].

Учасники мали заповнити анкети так, ніби прагнули справити найкраще враження на співбесіду, що визначатиме прийняття на роботу. Навіть застосувавши відсіювання недостовірних результатів, орієнтовані на шкалу соціальної бажаності, і шляхом виключення неправдоподібно високих відповідей за окремими шкалами, дослідники змогли вважати достовірними лише 231 анкету. При цьому виявилось, що лише 31% завідомо сфальшованих анкет вдалося відсіяти, тоді як більшість свідомо неправдивих результатів залишилися неідентифікованими. Крім того, було зафіксовано недостатню дивергентну валідність тесту, оскільки він частково перекривався з деякими шкалами «Великої п'ятірки». На підставі результатів W. L. Grubb та M. McDaniel роблять висновок, що емоційний інтелект у цій методиці частково можна розглядати як компоненти факторів «Великої п'ятірки» [80].

Натомість моделі здібностей, які передбачають наявність правильних та неправильних відповідей, виявляються значно менш вразливими до свідомого фальшування. Зокрема, при розробці та статистичній валідації тесту MSCEIT-V 2.0 та Multifactor Emotional Intelligence Scale (MEIS) було показано, що ці методики демонструють високий рівень внутрішньої узгодженості та добру дивергентну валідність при порівнянні з 16-факторним тестом Кеттелла. Окрім того, існує російськомовна валідизована версія тесту MSCEIT-U 2.0, яка, за даними дослідників, що займалися її валідацією, характеризується достатньо високими показниками валідності [4].

Проаналізуємо поширені методики діагностики емоційного інтелекту: методику Н. Холла для визначення рівня емоційного інтелекту, опитувальник

ЕмІн С. Люсіна, Тест емоційної компетентності І. Юсупова, а також тест емоційного інтелекту Дж. Меєра, П. Селовея і Д. Карузо MSCEIT–V 2.0.

Так, методика Н. Холла базується на змішаній моделі емоційного інтелекту і представлена у формі опитувальника, що передбачає оцінку п'яти важливих складових: емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей. Відповіді респондентів оцінюються за шестиступеневою шкалою: «повністю не погоджуюсь», «в основному не погоджуюсь», «частково не погоджуюсь», «частково погоджуюсь», «в основному погоджуюсь», «повністю погоджуюсь». Для кожної шкали автор визначає три рівні емоційного інтелекту: низький (7 і менше балів), середній (8–13 балів) та високий (14 і більше балів) [20].

Аналіз змістовної валідності тесту, тобто оцінка питань за суттю, дає змогу виділити певні методологічні особливості та обмеження. Сутнісний розгляд шкал показує, що перші три шкали стосуються інтрапсихічного виміру і потребують від респондента рівня саморефлексії та усвідомлення власного життєвого досвіду. Тобто для оцінки цих компонентів емоційного інтелекту важливо залучати додаткові когнітивні навички респондента. Хоча ці оцінки є суб'єктивними, вони не викликають серйозних методологічних застережень.

Натомість дві останні шкали («Емпатія» та «Розуміння емоцій інших людей») належать до інтерперсональної площини і вимірюють безпосередньо ті навички, які тест прагне оцінити. Іншими словами, респонденти фактично відповідають на запитання, що прямо ставлять питання: «наскільки розвинений ваш емоційний інтелект?» Такий підхід значно знижує діагностичну цінність методики, адже формулювання запитань не дає змогу об'єктивно виявити конкретні навички чи риси, що характеризують рівень емоційного інтелекту.

Для ілюстрації зазначених висновків наведемо приклади тверджень з методики Н. Холла. Якщо респондент має низький рівень емоційного інтелекту, виникає питання щодо його здатності адекватно оцінити себе за шкалою «Емпатія»: «я чутливий до емоційних потреб інших людей», «я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито», «я вмю розпізнавати емоції за виразом обличчя», «я добре відчуваю невербальні

сигнали у спілкуванні» та «я добре настроююся на емоції інших людей» (останнє твердження викликає сумніви навіть щодо його змістовності). Аналогічні застереження стосуються шкали «Розуміння емоцій інших людей»: «я адекватно реагую на настрої, прагнення та бажання інших людей», «я допомагаю іншим використовувати їхні спонукання для досягнення особистих цілей», «зі мною можна порадитись щодо питань стосунків між людьми».

Зазначимо, що особливу увагу слід приділити також формулюванням шкали «Емоційна обізнаність». Наприклад, твердження: «знання моїх справжніх почуттів важливе для підтримання доброї форми» містить абстрактне поняття «доброї форми», яке не є загальноживаним у повсякденному чи побутовому мовленні, що створює значну невизначеність у тлумаченні респондентами і, відповідно, знижує точність оцінки.

Аналогічні методологічні застереження виникають при аналізі тесту «ЕмІн» С. Люсіна [27]. Цей опитувальник спрямований на оцінку здатності респондента усвідомлювати власні та чужі емоції: визначати факт наявності емоційного переживання у себе чи інших, ідентифікувати ці емоції, надавати їм словесну форму вираження, а також розуміти їхні причини та наслідки. Крім того, методика дає змогу оцінити уміння контролювати власні емоції та емоції оточуючих, регулювати їх інтенсивність і зовнішні прояви, а при необхідності – свідомо викликати певну емоцію. Респонденти оцінюють ступінь відповідності наведених тверджень власному досвіду за чотирибальною шкалою: «цілком не погоджуюсь», «частково не погоджуюсь», «частково погоджуюсь», «цілком погоджуюсь». На основі отриманих даних формується п'ять окремих шкал, чотири інтегральних показники та один загальний результат.

Деякі твердження опитувальника, аналогічно методиці Н. Холла, стосуються інтерперсональної площини. У цьому випадку здатність респондента давати об'єктивну відповідь прямо залежить від рівня його емоційної компетентності. Для прикладу розглянемо твердження: «я не відразу помічаю, коли починаю злитись». Цей пункт має обернений ключ кодування: негативна відповідь додає бали за шкалою «внутрішньоособистісне розуміння емоцій», тоді як позитивна оцінюється нулем. Таке формулювання відображає

високий рівень культури емоційної саморефлексії, тобто здатність респондента відстежувати, осмислювати та аналізувати динаміку виникнення негативних почуттів. Таким чином, на нашу думку, як ствердна, так і заперечна відповідь можуть свідчити про розвиток інтелектуальної обробки емоційного досвіду.

Опитувальник емоційної компетентності І. Юсупова та Г. Юсупової, у свою чергу, практично не викликає подібних застережень щодо методологічної структури. Основним недоліком цього тесту є недостатньо повна процедура валідації [36]. Зокрема, автори оцінювали дивергентну валідність методики лише у порівнянні з тестом інтелектуального рівня (Прогресивні матриці Равена), тоді як порівняння з особистісними опитувальниками не проводилося. Це залишає відкритим питання, чи не перетинаються результати Опитувальника емоційної компетентності І. Юсупова, Г. Юсупової з певними характеристиками особистісних профілів респондентів, що може впливати на точність вимірювання рівня емоційного інтелекту молодших підлітків.

Тест MSCEIT–V 2.0 Дж. Меєра, П. Селовея та Д. Карузо, розроблений у рамках моделі здібностей, є яскравим прикладом методологічних складнощів, пов'язаних із визначенням «правильності» відповідей у сфері емоційного інтелекту [4]. При адаптації завдань тесту з американського контексту до російськомовної культурної та мовної ситуації, незважаючи на значні зусилля фахівців, спотворюється як семантика завдань, так і критерії «правильності» відповідей. Хоча прямий та зворотний переклад тестових матеріалів, виконаний перекладачами з науковими ступенями у психології, має гарантувати точність змісту, ретельний аналіз змісту завдань демонструє методологічні проблеми.

Крім того, тест містить проєктивні завдання, наприклад, оцінку емоційного забарвлення картин несюжетного характеру (пейзажі або абстрактні композиції). Вказані завдання неможливо оцінити за принципом «правильно – неправильно», оскільки асоціативні ряди, що виникають у респондента, залежать від його індивідуального досвіду, психоемоційного стану та поточного настрою, а не від об'єктивного «правильного» рішення. Таким чином, навіть при високій стандартизації процедур тестування, результати MSCEIT–V 2.0 потребують обережної інтерпретації, особливо при дослідженні

психологічних особливостей розвитку емоційного інтелекту у молодших підлітків.

Враховуючи результати аналізу діагностичних методик емоційного інтелекту, констатувальний етап нашого дослідження передбачав систематичний збір кількісних та якісних даних, реалізований за допомогою конкретних психодіагностичних методик, що дозволяють оцінити різні аспекти емоційної компетентності молодших підлітків. До них належали наступні інструменти:

1. Методика «Діагностика емоційних бар'єрів в міжособистісному спілкуванні» В. В. Бойка спрямована на виявлення рівня труднощів у встановленні емоційних контактів через самооцінку респондентів. Ця методика містить 25 запитань і застосовується як індикатор певного рівня незадоволеності в міжособистісному спілкуванні, що може формувати передумови дисгармонії або соціальної дезадаптації. Обробка отриманих даних проводилась за спеціальним ключем, що дає змогу інтерпретувати результати як прояви позитивного або негативного емоційного спілкування.

2. Методика оцінки «емоційного інтелекту» (опитувальник EQ) Н. Холла призначена для дослідження здатності особистості розуміти соціальні відносини, що проявляються через емоції, та регулювати власну емоційну сферу на основі прийняття рішень. Опитувальник складається з 30 тверджень і включає 5 шкал: 1) емоційна поінформованість – володіння знаннями про власні емоції та емоції інших; 2) керування своїми емоціями – здатність до емоційної гнучкості; 3) самомотивація – уміння свідомо керувати власними емоційними станами; 4) емпатія – прояви співпереживання та співчуття у міжособистісних стосунках; 5) розпізнавання емоцій інших людей – здатність інтерпретувати емоційний стан оточуючих. За кожною шкалою визначалась сума балів із врахуванням знаку відповіді (+ або –), при цьому більша позитивна сума балів відповідала більш вираженому емоційному прояву. Сума балів усіх шкал формувала інтегральний показник емоційного інтелекту.

3. Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. В. Люсіна використовувався для визначення здатності респондента розуміти власні та чужі емоції та ефективно керувати ними. Опитувальник містить 46 тверджень, що об'єднуються у 5 субшкал: 1) «Розуміння чужих емоцій» (MP); 2) «Управління чужими емоціями» (МУ); 3) «Розуміння власних емоцій» (BP); 4) «Управління власними емоціями» (ВУ); 5) «Контроль експресії» (BE). Вказані субшкали інтегруються у 4 більш загальні шкали: міжособистісний емоційний інтелект (MEI), внутрішньоособистісний емоційний інтелект (BEI), розуміння емоцій (PE), управління емоціями (UE). Обробка результатів здійснювалась за ключем, що дозволяло визначити специфічні прояви емоційного інтелекту на міжособистісному та внутрішньоособистісному рівнях.

4. Методика «Діагностика емоційної спрямованості особистості» авторства Б. Додонова, яка дає змогу виявити різні типи емоційної спрямованості підлітків. Бланк містить 10 видів спрямованості особистості: альтруїстичну, комунікативну, глоричну, праксичну, пугнічну, романтичну, гностичну, естетичну, гедоністичну та акізитивну. Респонденти оцінюють міру власних ставлень за чотирибальною шкалою: «безумовно так» – 2; «скоріше, так» – 1; «скоріше, ні» – 0; «безумовно ні» – -2.

Отже, формування комплексу психодіагностичних методів у нашому дослідженні було зорієнтоване на адекватність предмету, віковим особливостям молодших підлітків та наявність підтверджених даних про валідність інструментів. Аналіз отриманих результатів проводився із застосуванням комплексу кількісних і якісних методів обробки даних, де первинна статистична обробка базувалась на елементах описової статистики, зокрема: середніх значеннях, стандартних відхиленнях та процентних співвідношеннях.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження психологічних особливостей розвитку емоційного інтелекту у молодших підлітків

Завданням констатувального етапу дослідження стало вивчення та подальший аналіз емпіричних даних, отриманих у ході виявлення особливостей

розвитку емоційного інтелекту молодших підлітків. У дослідженні брали участь 57 школярів віком 12–13 років, що дозволило забезпечити достатній рівень репрезентативності вибірки та зробити обґрунтовані висновки щодо вираженості окремих компонентів емоційного інтелекту. Базою дослідження виступив заклад загальної середньої освіти Збараський ліцей № 1 Збараської міської ради Тернопільської області.

В емпіричному вивченні було зосереджено увагу на важливих параметрах емоційного інтелекту, які найбільшою мірою відображають психологічні особливості віку, а саме: емоційні бар'єри у міжособистісному спілкуванні; здатність розуміти власні та чужі емоції; уміння управляти емоційними станами – як власними, так і оточення; емоційна спрямованість особистості. Для їх дослідження відібрано низку діагностичних методик, перевірених практикою та апробованих у сучасній психології: методика «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» В. В. Бойка, опитувальник оцінки «емоційного інтелекту» (EQ) Н. Холла, опитувальник емоційного інтелекту «EmIn» Д. Люсіна та методика «Діагностика емоційної спрямованості особистості» Б. Додонова. Комплексне використання кількох підходів дозволило не лише зафіксувати окремі вияви емоційних процесів, а й простежити їхню взаємозумовленість на когнітивному, афективному та поведінковому рівнях.

Використана нами методика діагностики емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні В. Бойка передбачає самооцінювання респондентів, що дає змогу виявити ступінь наявних перешкод у встановленні емоційних контактів. Обробка результатів здійснювалась за стандартизованим ключем, після чого дані було піддано кількісному та якісному аналізу. Важливим є те, що дані цієї методики дозволяють не лише виявити наявність чи відсутність труднощів, а й визначити їхню інтенсивність, що робить результати більш інформативними для інтерпретації (рис. 2.1).

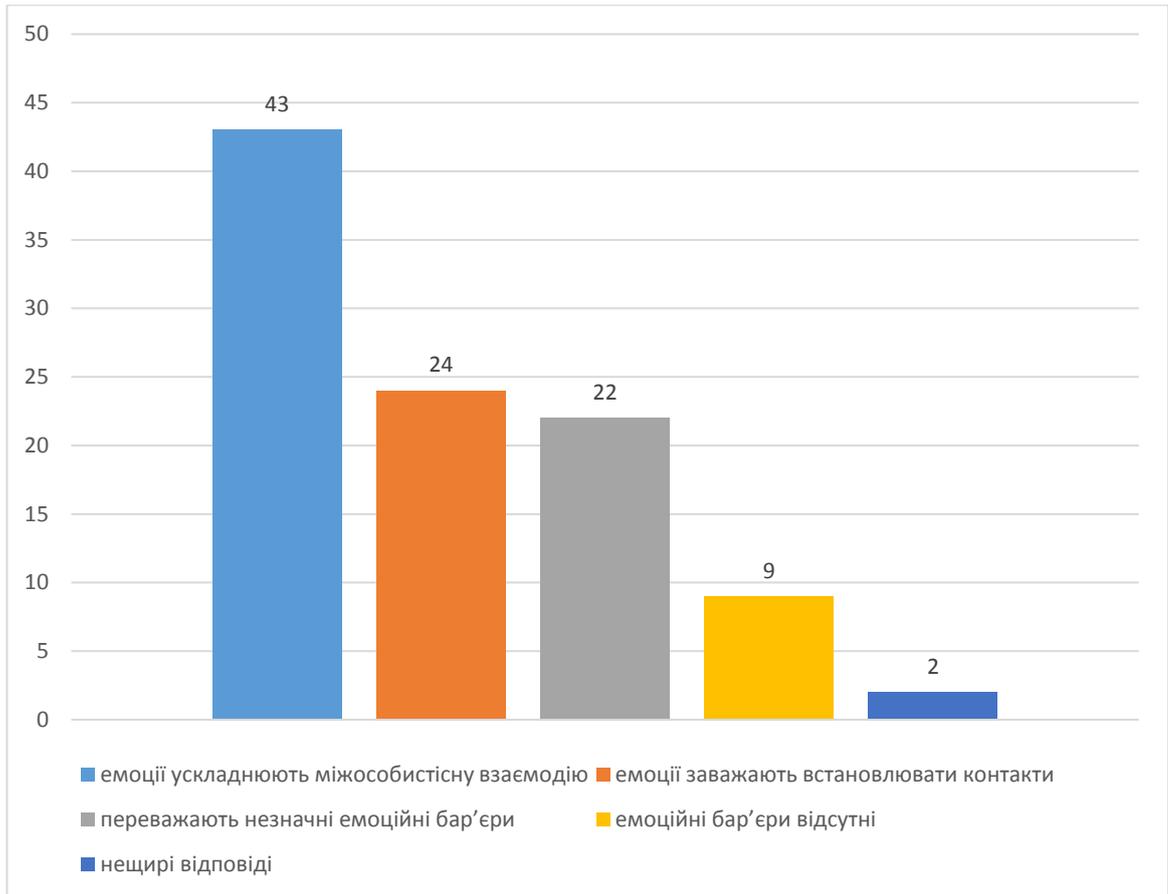


Рис. 2.1. Результати діагностики емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні молодших підлітків (методика В. Бойко, %)

Отримані за вказаною методикою результати показали доволі різномірну картину. Так, у 43% підлітків виявлено, що емоційні переживання значною мірою ускладнюють міжособистісну взаємодію. Така група характеризується підвищеною чутливістю до емоційних факторів, що може призводити до частих конфліктів, неправильного тлумачення намірів інших людей та виникнення відчуття непорозуміння. Це означає, що майже половина вибірки схильна сприймати власні емоційні реакції як перешкоду для гармонійного спілкування.

У 24% школярів емоційні фактори настільки інтенсивні, що вони фактично блокують встановлення соціальних контактів. Ця група демонструє труднощі у входженні в колектив, невміння знаходити спільну мову з оточенням, а також відзначається схильністю до уникнення соціальних ситуацій. Подібні дані свідчать про те, що для кожного четвертого підлітка емоційна сфера стає не допоміжним, а обмежувальним чинником у процесі соціалізації.

У 22% респондентів проявилися незначні емоційні бар'єри. Вони не мають системного характеру та зазвичай виникають у складних або стресових ситуаціях. У таких підлітків емоційні перешкоди здебільшого ситуативні, і вони здатні компенсувати їх за рахунок інших ресурсів, зокрема раціонального аналізу ситуації чи підтримки з боку оточення. Цей показник свідчить про відносну емоційну стабільність, хоча й не виключає періодичних труднощів.

Водночас у 9% опитаних емоційні бар'єри повністю відсутні, що вказує на високий рівень емоційної зрілості для їхнього віку. Ці школярі здатні адекватно реагувати на емоційні сигнали інших, відкриті до співпраці та не схильні до міжособистісних конфліктів. Їхня емоційна сфера є гармонійною, що створює сприятливі умови для продуктивного спілкування та позитивної соціалізації.

Окрему категорію становлять 2% школярів, у яких зафіксовано нещирі відповіді. Це може свідчити про прагнення підлітка приховати справжній стан речей і відповідати так, як, на його думку, очікує експериментатор. Наявність навіть незначної кількості таких випадків свідчить про необхідність враховувати фактор соціальної бажаності в подібних дослідженнях.

Таким чином, кількісний аналіз отриманих результатів дає змогу зробити висновок, що майже 70% респондентів (це 39 осіб) у тій чи іншій мірі стикаються з труднощами у сфері міжособистісного спілкування, зумовленими емоційними чинниками. Лише 9% школярів (5 осіб) не відчують жодних емоційних перешкод у комунікації, а 22% (12 осіб) мають слабо виражені труднощі, що не набувають патологічного характеру. Отримані показники свідчать про те, що на різних етапах комунікативного процесу саме «емоційні привнесення» підлітків, тобто їхні афективні реакції, суттєво визначають характер взаємодії. У випадках, коли емоційна сфера залишається невпорядкованою, виникають бар'єри, які блокують ефективне спілкування. Це проявляється як у спілкуванні «Я – Ти», так і на ширшому рівні «Я – Ми», тобто у відносинах із групою ровесників чи соціумом у цілому. Відомо, що «невпорядковані» емоції (невміння налагоджувати взаємодію, підтримувати

контакт чи надавати адекватний зворотний зв'язок) провокують непорозуміння та створюють дисбаланс між словами й діями, що ускладнює розвиток довіри та співробітництва. Тому емоційний компонент виступає визначальним чинником побудови гармонійних взаємин у підлітковому віці, а наявність бар'єрів може «формувати каркас» проблем у сфері комунікації, які надалі ускладнюють соціалізаційні процеси.

Методика оцінки «емоційного інтелекту» (опитувальник EQ) Н. Холла була використана для комплексної діагностики рівня сформованості окремих складових емоційного інтелекту молодших підлітків. Вона дозволила з'ясувати, наскільки підлітки здатні розуміти емоційні стани, що відображають міжособистісні відносини, а також якою мірою вони вміють керувати емоційною сферою у процесі прийняття рішень (рис. 2.2).

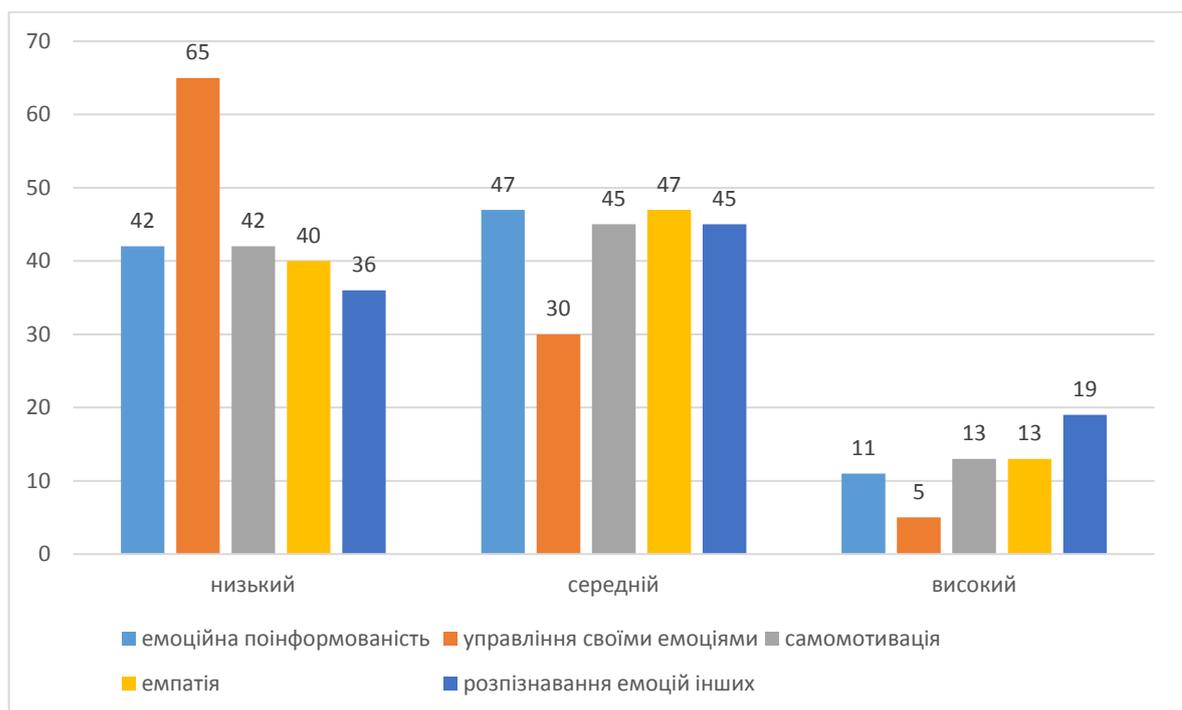


Рис. 2.2. Результати діагностики емоційного інтелекту молодших підлітків (методика Н. Холла, %)

Щодо шкали «емоційна поінформованість» було виявлено, що у 42% респондентів рівень сформованості цього показника є низьким. Це означає, що майже половина вибірки має труднощі з усвідомленням власних емоційних

переживань і їх диференціацією, тобто не завжди здатна точно назвати й описати емоційний стан, у якому перебуває. У свою чергу, лише 11% демонстрували високий рівень емоційної поінформованості. Такі результати вказують на те, що лише незначна частина підлітків володіє розвиненими навичками «читання» власних емоцій, вміє аналізувати їхні причини та наслідки, що, у свою чергу, створює підґрунтя для ефективного саморегулювання. Решта опитаних (47%) перебувають на середньому рівні розвитку цієї якості, що свідчить про достатню, але ще не стабільну здатність до розпізнавання та вербалізації емоцій.

Особливу увагу було приділено шкалі «управління своїми емоціями». Отримані результати демонструють наявність істотних труднощів у більшості молодших підлітків. Так, низький рівень за цим показником зафіксовано у 65% школярів. Це свідчить про їхню неспроможність контролювати інтенсивність емоційних проявів, що може призводити до імпульсивних вчинків, невміння долати негативні переживання та до схильності «зациклюватися» на негативних емоційних станах. Лише 5% опитаних показали високий рівень уміння управляти власними емоціями. Це дуже незначний відсоток, що підтверджує проблему емоційної саморегуляції у більшості респондентів. Інші 30% мають середній рівень розвитку цього показника, тобто можуть частково контролювати емоції, однак цей контроль ще не є стабільним і значною мірою залежить від конкретних умов спілкування чи ситуації стресу.

За шкалою «самотивація» було зафіксовано наступні результати: 42% респондентів показали низький рівень, що свідчить про недостатню здатність спрямовувати свої емоційні переживання в позитивне русло та підтримувати внутрішню мотивацію для досягнення поставлених цілей. Такі підлітки схильні залежати від зовнішньої оцінки та виявляють невпевненість у власних силах. Натомість високий рівень самотивації продемонстрували 13% опитаних. Це школярі, які вміють доволіно викликати позитивні емоції, підтримувати оптимістичний настрій та використовувати його як ресурс для навчальної чи іншої діяльності. Решта 45% перебувають на середньому рівні, що свідчить про

потенціал до розвитку, однак і про нестійкість емоційної самопідтримки.

Дослідження емпатії як однієї зі складових емоційного інтелекту дало змогу виявити, що найбільша частина респондентів (47%) мають середній рівень розвитку цієї якості. Це означає, що вони здатні співпереживати та емоційно відгукуватися на стан інших людей, проте не завжди вміють адекватно передбачати наслідки своїх реакцій у міжособистісній взаємодії. Водночас 13% підлітків продемонстрували високий рівень емпатійності, що свідчить про їхню здатність до глибокого емоційного співпереживання, до розуміння емоційних потреб інших та створення на цій основі гармонійних відносин. Варто підкреслити, що у 40% рівень емпатії залишився низьким, що говорить про емоційну відстороненість та недостатню чутливість до переживань оточення.

Не менш показовими стали результати за шкалою «розпізнавання емоцій інших». Низький рівень тут було виявлено у 36% респондентів. Це свідчить про труднощі в оцінюванні та правильному розпізнаванні емоційних станів інших людей, що може стати причиною непорозумінь у спілкуванні. Водночас високий рівень спостерігається лише у 19% школярів, які добре орієнтуються в емоційних проявах інших та вміють співвідносити їх із ситуаційним контекстом. Решта 45% підлітків продемонстрували середній рівень розвитку цієї якості, що відображає часткове володіння навичками розпізнавання емоцій, однак без достатньої стабільності й точності.

Узагальнений інтегрований показник розвитку емоційного інтелекту серед респондентів виявився переважно низьким. Так, у 48,3% учнів зафіксовано низький рівень розвитку EQ, що свідчить про недостатню сформованість важливих компонентів цього психологічного феномену. Таким чином, майже половина вибірки потребує цілеспрямованої педагогічної та психологічної підтримки задля гармонізації емоційної сфери. Водночас у 51,7% учнів рівень розвитку емоційного інтелекту є середнім або високим, що підтверджує значну варіативність індивідуальних відмінностей у межах вікової групи (рис. 2.3).

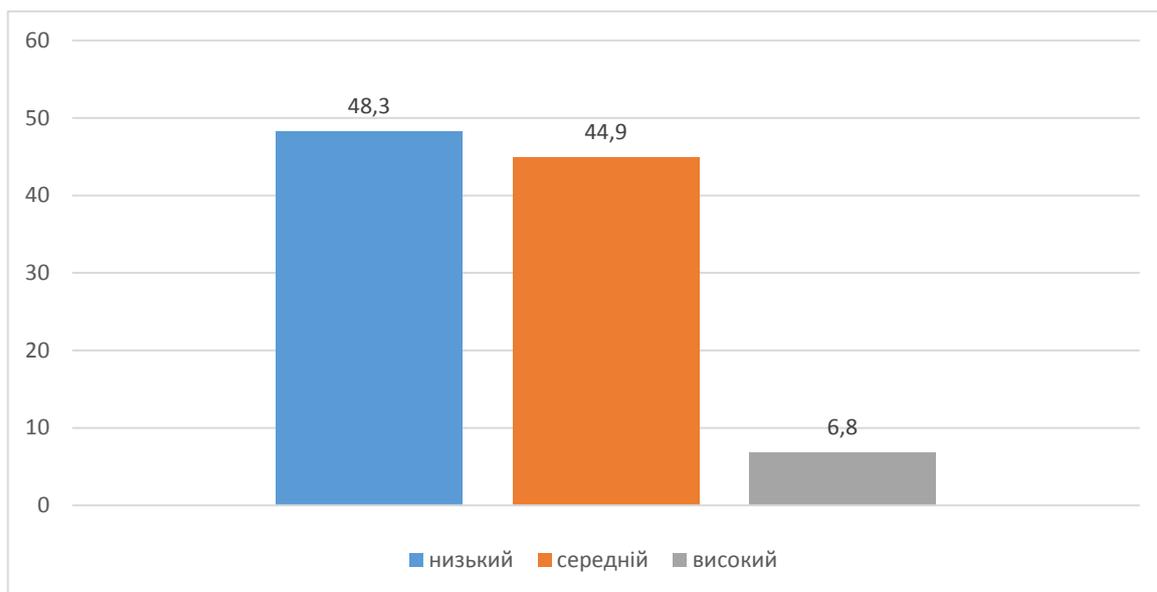


Рис. 2.3. Інтегрований показник емоційного інтелекту молодших підлітків (методика Н. Холла, %)

Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна став дієвим інструментом для виявлення особливостей розвитку емоційної сфери у молодших підлітків, оскільки він дає змогу комплексно оцінити їхню здатність до розуміння власних і чужих емоцій, а також вміння регулювати й управляти ними в різних життєвих ситуаціях. Застосування цієї методики дало змогу детально дослідити як внутрішньоособистісні, так і міжособистісні аспекти емоційного інтелекту, що забезпечує ширше уявлення про психологічні механізми емоційної регуляції підлітків (рис. 2.4).

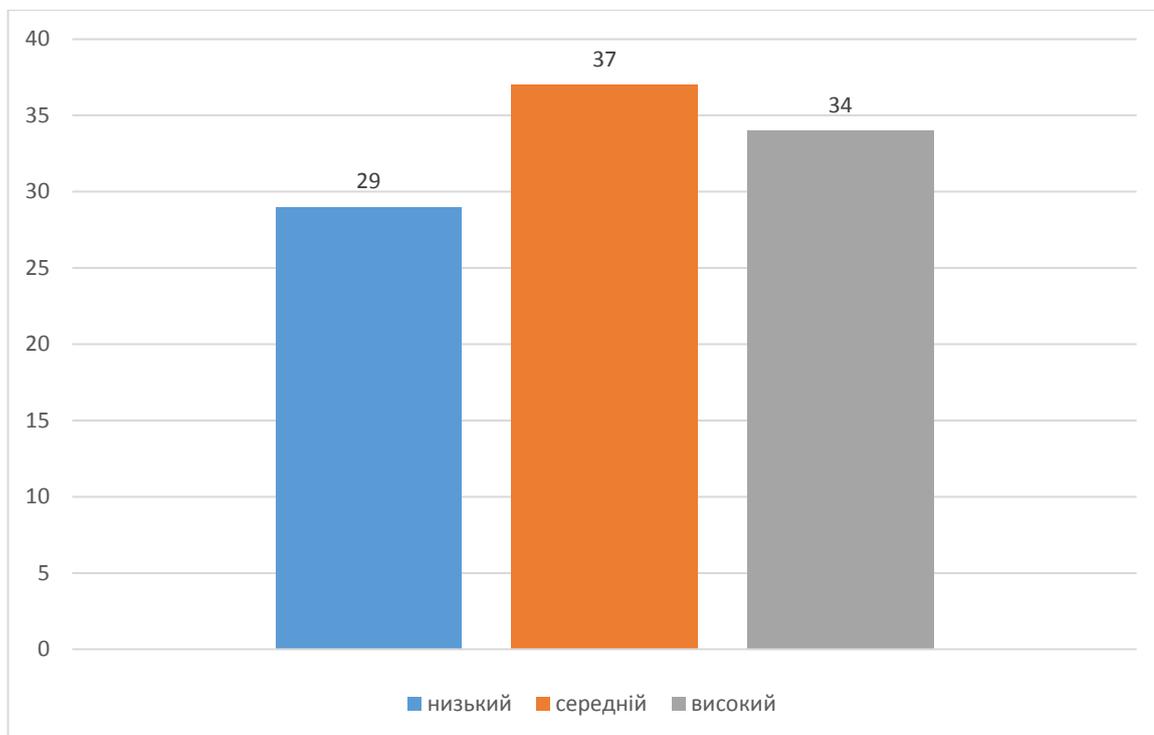


Рис. 2.4. Результати діагностики міжособистісного аспекту емоційного інтелекту молодших підлітків (методика «ЕмІн» Д. В. Люсіна, %)

Згідно з отриманими результатами за шкалою «розуміння чужих емоцій» (МР), 28% підлітків продемонстрували середній рівень розвитку цього показника, тоді як у 34% було виявлено низький рівень. Такий розподіл свідчить про значні труднощі у сприйнятті емоційних реакцій оточуючих: майже третина школярів не завжди здатна адекватно інтерпретувати настрій інших людей, що може створювати бар'єри у міжособистісному спілкуванні. Водночас група з середніми результатами демонструє часткову сформованість умінь у цій сфері, хоча їх компетентність залишається недостатньо стабільною. Таким чином, «низька поінформованість їх щодо того, як вони сприймають і розуміють емоційні реакції інших», підтверджується емпірично, і це потребує спеціальної педагогічної та психологічної підтримки.

Аналіз результатів за шкалою «управління чужими емоціями» (МУ) показав подібну тенденцію. Близько 40% молодших підлітків отримали середні показники, тоді як 35% продемонстрували низький рівень. Це означає, що майже дві третини учасників дослідження мають недостатній рівень умінь впливати на емоційний стан інших, наприклад, у ситуаціях конфлікту чи

необхідності підтримки ровесника. Окремі школярі продемонстрували достатньо розвинуті навички управління чужими емоціями, проте загалом картина свідчить, що недостатній рівень знань щодо розуміння чужих емоцій і, відповідно, управління ними є типовою характеристикою для значної частини підлітків.

Особливо показовими виявилися результати за шкалою «розуміння своїх емоцій» (ВР). Тут було зафіксовано, що 61% респондентів мають низький рівень розвитку цього показника, 30% – середній рівень і лише 9% – високий. Така кількісна перевага групи з низькими результатами свідчить про серйозні труднощі підлітків у самоусвідомленні емоційних станів. Вони часто не здатні диференціювати власні емоційні переживання, що ускладнює їхню адаптацію до навчальних та соціальних умов. Недостатня здатність розпізнавати власні емоції знижує рівень адекватності реакцій у стосунках з оточенням. Водночас навіть 9% із високим рівнем є важливим показником, який засвідчує потенційні можливості підлітків у розвитку саморефлексії та внутрішнього контролю.

Шкала «управління своїми емоціями» (ВУ) також показала неоднозначні результати: 35% учнів мають середній рівень цього показника, тоді як 33% – низький. Це демонструє, що третина підлітків виявляє значні труднощі в регуляції власного емоційного стану, не завжди здатна адекватно долати негативні емоційні переживання і підтримувати позитивні. Для школярів із середнім рівнем характерна нестабільність: вони іноді демонструють здатність контролювати власні емоції, проте в умовах стресу чи фрустрації їхні навички виявляються недостатніми.

Дослідження за шкалою «контроль експресії» (ВЕ) дало підстави для висновків про слабкість у частини респондентів здатності до регуляції зовнішніх проявів емоцій. Так, 37% школярів показали середній рівень контролю експресії, тоді як 33% – низький. Це означає, що третина молодших підлітків не вміє обмежувати інтенсивність емоційних реакцій, часто виражає негативні почуття відкрито й неконтрольовано. Водночас середній рівень, зафіксований у 37% підлітків, демонструє певну тенденцію до формування

здатності приховувати або трансформувати емоційні стани відповідно до соціальних норм, однак ці вміння ще потребують розвитку.

Аналіз міжособистісного аспекту емоційного інтелекту (МЕІ) засвідчив, що у 37% підлітків виявлено середній рівень його розвитку, тоді як 29% демонструють низькі результати. Це дає змогу зробити висновок, що значна частина школярів вміє гармонійно входити в систему міжособистісних взаємин, адекватно інтерпретувати емоції оточуючих, проявляти толерантність та соціальну адаптивність. Проте майже третина підлітків з низьким рівнем МЕІ потребує цілеспрямованої педагогічної допомоги для формування позитивних соціальних навичок і розвитку здатності до емпатії.

Результати за шкалою «внутрішньоособистісний емоційний інтелект» (ВЕІ) виявили рівномірний розподіл між низьким та середнім рівнями – по 41%, тоді як високий рівень продемонстрували лише 18% учасників. Ці дані засвідчують, що більшість підлітків мають значні труднощі у сфері внутрішньої емоційної регуляції, що проявляється в слабкій здатності до самомотивації, контролю емоцій та усвідомлення їхнього впливу на поведінку. Водночас наявність 18% із високими результатами свідчить про потенціал для розвитку цього аспекту у процесі психологічної корекції та навчання (рис. 2.5).

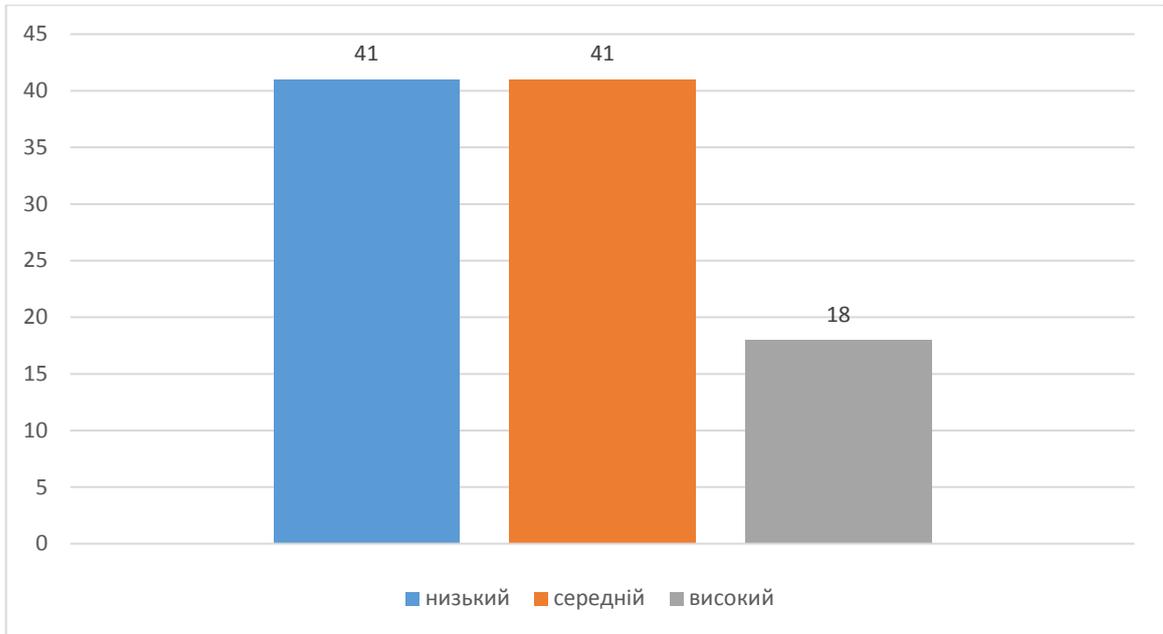


Рис. 2.5. Результати діагностики внутрішньоособистісного аспекту емоційного інтелекту молодших підлітків (методика «ЕмІн» Д. В. Люсіна, %)

Підсумовуючи, варто відзначити, що за інтегрованим показником емоційного інтелекту в молодших підлітків домінує середній рівень його розвитку (43%), водночас високий рівень становить лише 24%, а низький – 33%. Це означає, що хоча певна частина школярів уже володіє достатніми навичками емоційної регуляції, більшість перебуває на етапі становлення цих умінь. Особливої уваги потребує проблема сприймання та розуміння ними власних емоцій, управління своїми емоціями, адже внутрішньоособистісний компонент емоційного інтелекту виявився найбільш проблемним для досліджуваної групи.

Методика діагностики емоційної спрямованості особистості авторства Б. Додонова стала важливим інструментом для аналізу внутрішніх мотиваційних пріоритетів і домінантних емоційних установок підлітків, що безпосередньо пов'язані з розвитком емоційного інтелекту. Цей інструментарій дає змогу простежити, які саме види емоційної спрямованості найбільш виражені у досліджуваних, та інтерпретувати їх як маркери особистісного розвитку, соціалізації та психологічної зрілості.

Результати за шкалою «альтруїстична спрямованість» (рис. 2.6) показали, що 31% підлітків досягли високого рівня, 56% перебувають на середньому рівні, а 13% – на низькому. Отже, для більшості учнів (майже дві третини вибірки) важливим є усвідомлення соціальної значущості власної діяльності та потреба у допомозі іншим. Підлітки прагнуть бачити позитивний відгук на свої вчинки та отримувати підтвердження цінності своєї участі у справах ровесників чи громади. Водночас наявність 13% із низьким рівнем свідчить про те, що для цієї частини групи характерний більш виражений егоцентризм і труднощі у побудові емпатійних взаємин. Таким чином, для підлітків важливе значення має не тільки усвідомлення того, що їх діяльність корисна для інших, а й безпосередній контакт, з яким вони розбудовують взаємодію.

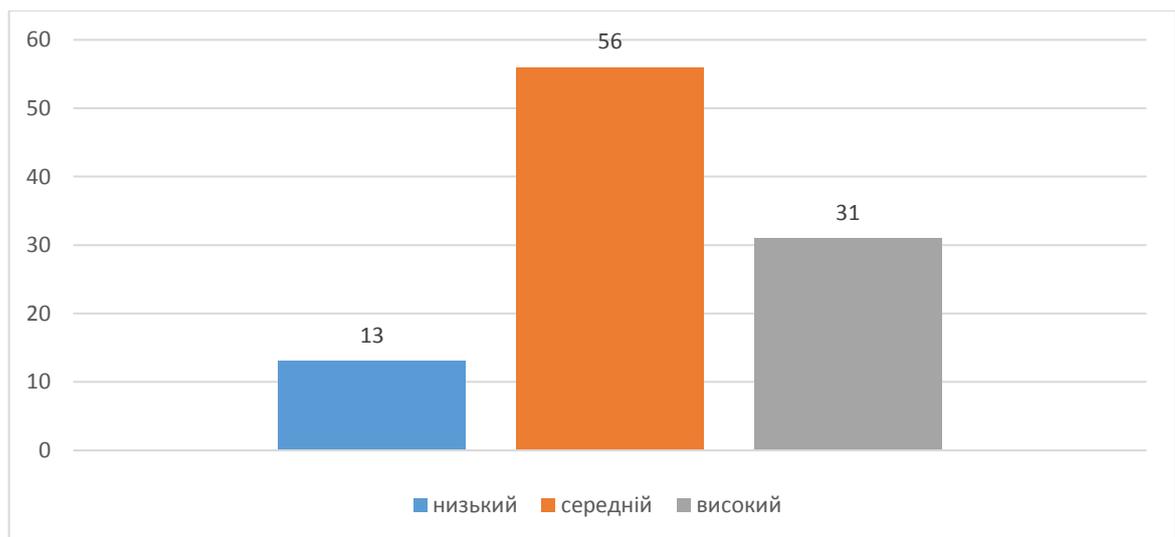


Рис. 2.6. Результати діагностики альтруїстичної спрямованості молодших підлітків (методика Б. Додонова, %)

Дослідження «комунікативної спрямованості» (рис. 2.7) виявило яскраво виражений домінуючий показник: 77% підлітків мають високий рівень, 21% – середній, і лише 2% показали низькі результати. Це свідчить про те, що комунікація є базовою цінністю для більшості школярів і вони відчують внутрішню потребу у взаємодії з ровесниками. Для підлітків характерне прагнення ділитися своїм внутрішнім світом, розкривати думки, переживання, мрії. Водночас вони очікують від співрозмовника емпатії та підтримки.

Мовиться не тільки про взаємну толерантність школярів один до одного, а й про прийняття партнера по спілкуванню, здатність реалізувати його потреби у спілкуванні. Надзвичайно низький відсоток респондентів із низьким рівнем (2%) підкреслює природність прагнення до комунікації у підлітковому віці та його важливість для формування емоційної зрілості.

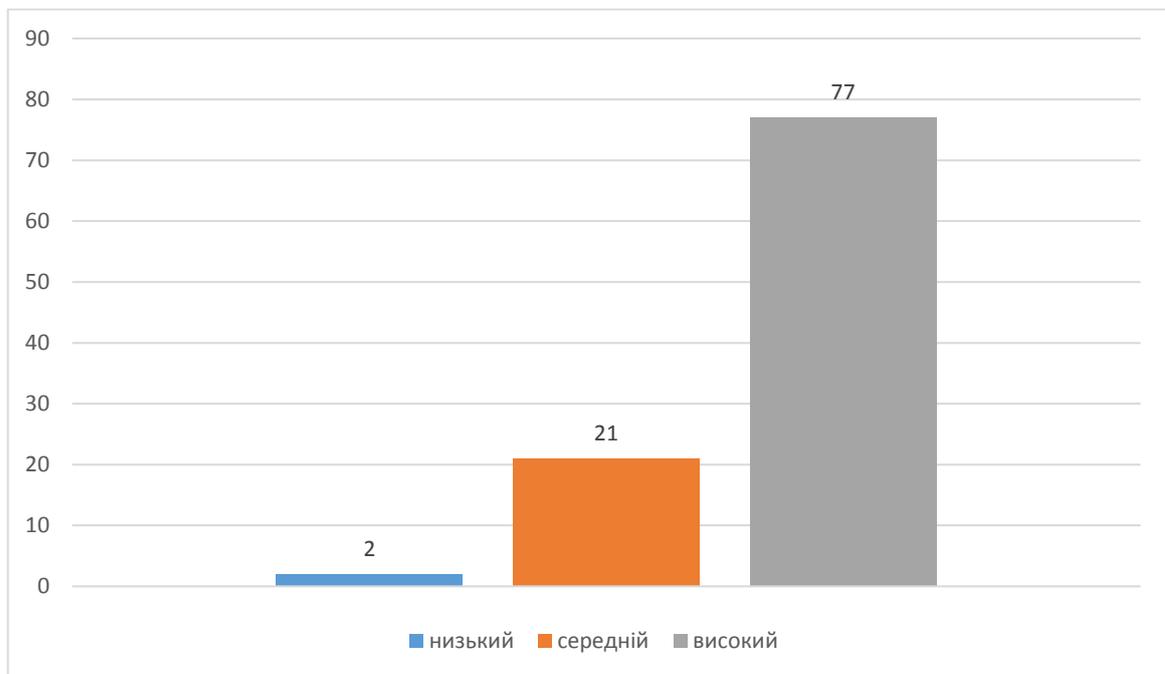


Рис. 2.7. Результати діагностики комунікативної спрямованості молодших підлітків (методика Б. Додонова, %)

Показники за шкалою «глорична спрямованість» (рис. 2.7) розподілилися таким чином: 47% підлітків продемонстрували високий рівень, стільки ж – середній, і лише 6% – низький. Це вказує на суттєву значущість для підлітків потреби у визнанні, схваленні та захопленні з боку інших. У цьому віці формується яскраво виражене прагнення до самоствердження та позитивної соціальної оцінки. Актуалізується прагнення у визнанні, прояві почуттєвої складової особистості, що ґрунтується на інтелектуальних, моральних, естетичних, праксичних почуттях. Отже, для більшості школярів визнання оточення є важливим чинником їхньої самооцінки та емоційної стабільності.

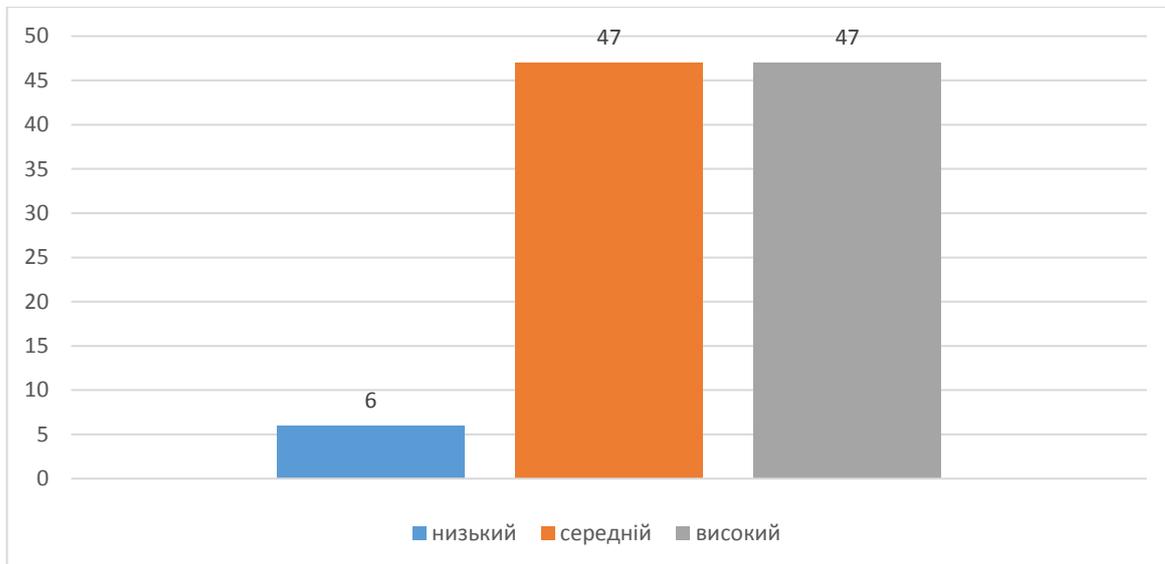


Рис. 2.8. Результати діагностики глоричної спрямованості молодших підлітків (методика Б. Додонова, %)

За шкалою «практична спрямованість» (рис. 2.9) виявлено, що 38% учнів мають високий рівень, 46% – середній і 16% – низький. Переважання високих і середніх показників свідчить про те, що більшість підлітків отримує задоволення від процесу діяльності, досягнення мети та долання труднощів. Їм властива емоційна включеність у роботу, захоплення процесом виконання завдань, орієнтація на успіх. Для 16% респондентів низький рівень може означати байдужість або недостатню мотивацію до діяльності, що є сигналом до формування додаткових стимулів у навчальному процесі.

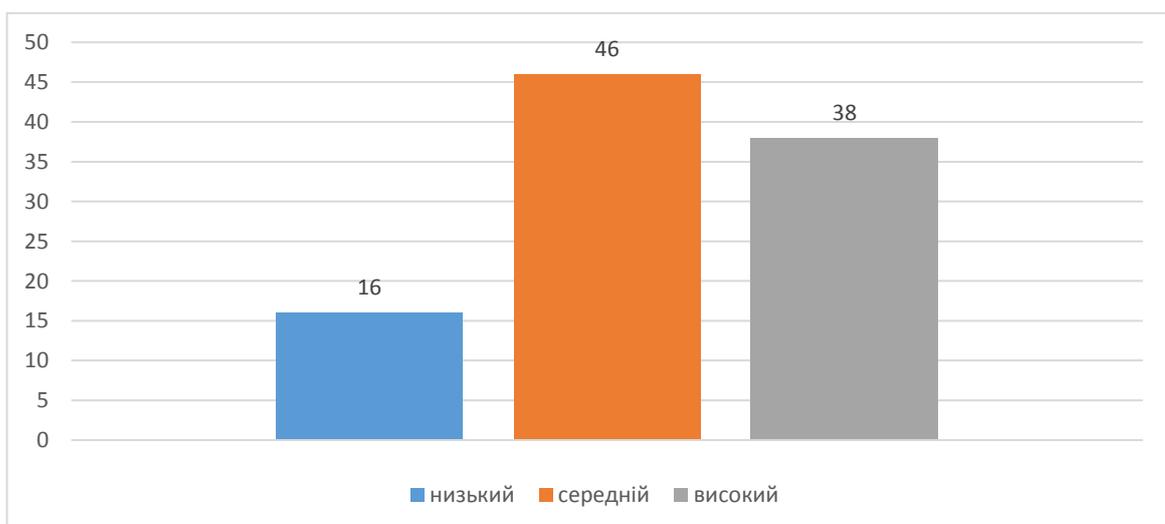


Рис. 2.9. Результати діагностики практичної спрямованості молодших підлітків (методика Б. Додонова, %)

Аналіз шкали «пугнічна спрямованість» (рис. 2.10) показав високий

рівень у 47% підлітків, середній – у 42% і низький – у 19%. Це свідчить про тяжіння значної частини учнів до ситуацій ризику, боротьби й подолання небезпеки. Боротьба притягує їх не тільки можливістю самоствердження, а й безпосереднім задоволенням від самого процесу. Для цієї категорії школярів характерні рішучість, спортивний азарт, прагнення перевірити власні можливості та утвердити самостійність. Водночас 19% підлітків із низьким рівнем уникають таких ситуацій, віддаючи перевагу стабільності та безпеці.

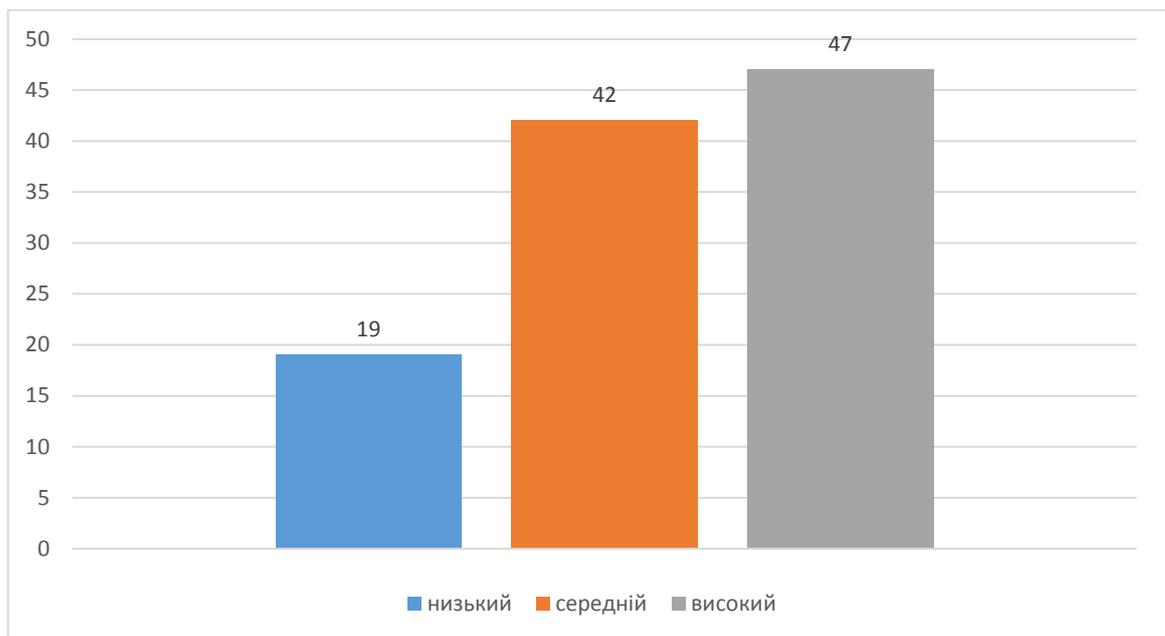


Рис. 2.10. Результати діагностики пугнічної спрямованості молодших підлітків (методика Б. Додонова, %)

Шкала «романтична спрямованість» (рис. 2.11) продемонструвала відносно низькі показники: лише 11% учнів мають високий рівень, 53% – середній, а 36% – низький. Це означає, що більшість підлітків не схильна до постійного прагнення до таємничого, екзотичного чи містичного. Лише невелика частина учнів активно цікавиться фантастикою, незвичними явищами природи або творчими пошуками в галузі уявного. Проте навіть середній рівень у більш ніж половини респондентів свідчить про потенціал до розвитку креативного мислення та уяви, що також є важливим компонентом емоційного інтелекту.

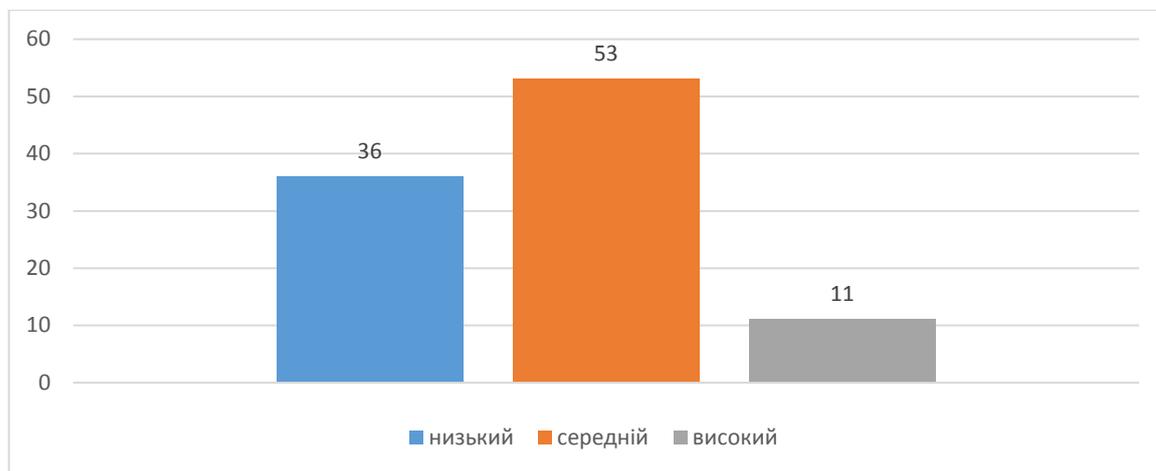


Рис. 2.11. Результати діагностики романтичної спрямованості молодших підлітків (методика Б. Додонова, %)

Дані за шкалою «гностична спрямованість» (рис. 2.12) розподілилися таким чином: 29% підлітків мають високий рівень, 33% – середній і стільки ж (29%) – низький. Це підтверджує, що пізнавальна активність у цьому віці розвивається нерівномірно. Їм не дуже властиве задоволення потреби в пізнавальній гармонії: прагнення щось зрозуміти, проникнути в сутність явища. Проте для третини школярів із високими показниками характерне виражене прагнення до інтелектуальної діяльності, що створює основу для подальшого розвитку когнітивної та емоційної сфер.

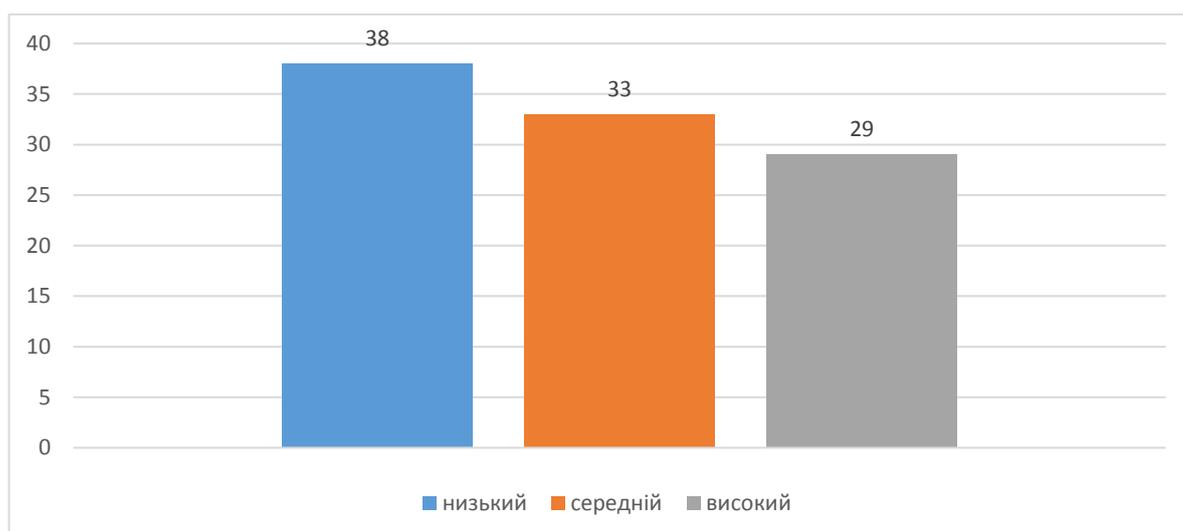


Рис. 2.12. Результати діагностики гностичної спрямованості молодших підлітків (методика Б. Додонова, %)

Аналіз результатів за шкалою «естетична спрямованість» (рис. 2.13) показав: високий рівень мають 32% учнів, середній – 39%, а низький – 29%. Ці

дані свідчать, що майже третина підлітків володіє розвиненим почуттям прекрасного, прагне до гармонії й естетичних переживань. Для інших учнів ця потреба менш виражена, але середні показники вказують на потенціал до її розвитку. Естетична спрямованість формує основу для емоційної чутливості, здатності до співпереживання й креативного вираження.

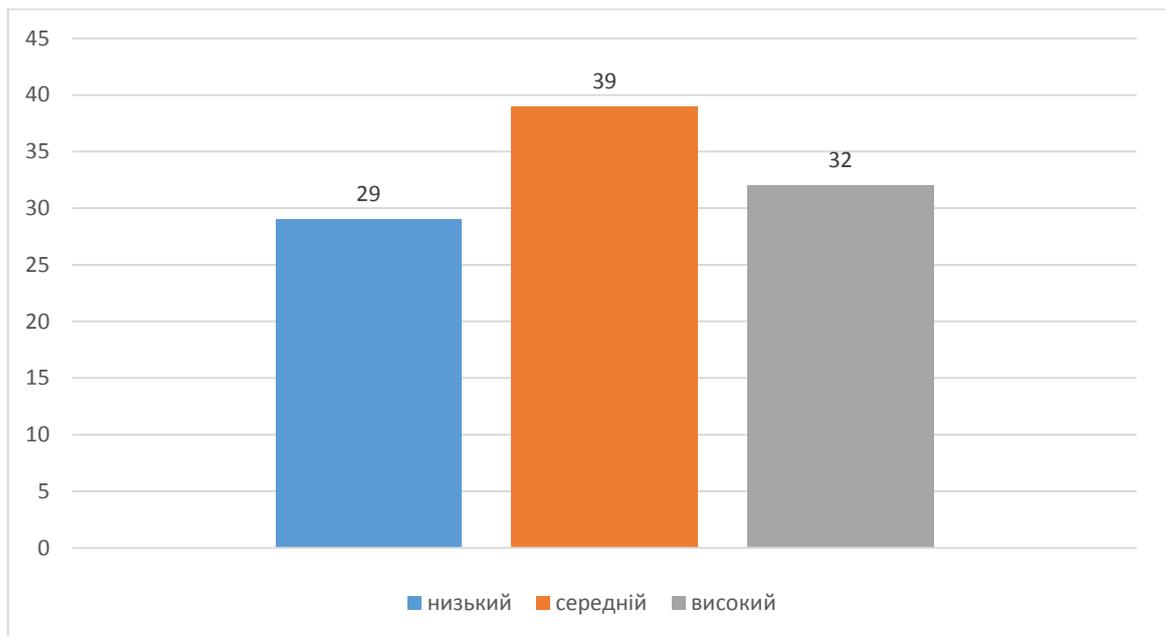


Рис. 2.13. Результати діагностики естетичної спрямованості молодших підлітків (методика Б. Додонова, %)

Виразні результати спостерігаються за шкалою «гедоністична спрямованість» (рис. 2.14). Високий рівень зафіксовано у 75% підлітків, середній – у 21% і лише 4% мають низькі показники. Це підтверджує природну орієнтацію підлітків на переживання задоволення, комфорт і позитивні емоції. Підлітки віддають перевагу тим почуттям, які пов'язані із задоволенням суто органічних потреб чи потреб у фізичному та психологічному комфорті. Таким чином, емоційний інтелект у цій сфері проявляється через здатність організувати власне життя та простір для забезпечення позитивного емоційного стану.

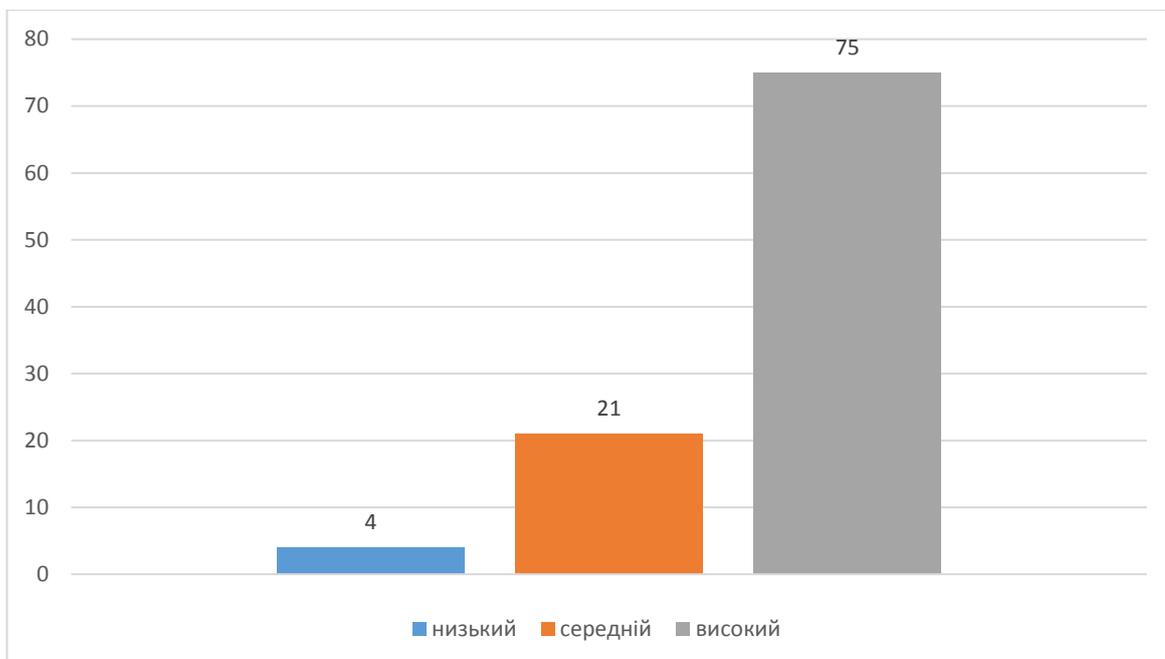


Рис. 2.14. Результати діагностики гедоністичної спрямованості молодших підлітків (методика Б. Додонова, %)

Нарешті, шкала «акізитивна спрямованість» (рис. 2.15) показала, що 54% підлітків мають середній рівень, тоді як високий і низький представлені меншою кількістю. Це свідчить про зацікавленість у накопиченні речей чи емоційних вражень, що відображає пошук ними стабільності та способів самовираження.

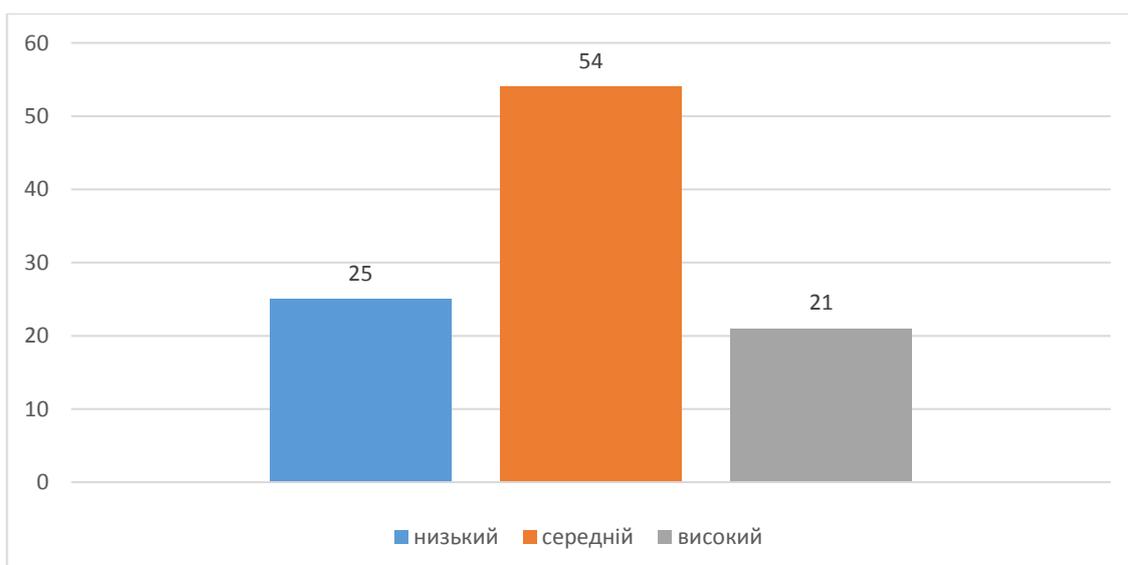


Рис. 2.14. Результати діагностики акізитивної спрямованості молодших підлітків (методика Б. Додонова, %)

Щодо інтегрованого показника емоційного інтелекту, розрахованого на

основі результатів усіх використаних у дослідженні методик, отримані дані дають можливість простежити загальну тенденцію розвитку цієї важливої психологічної характеристики у молодших підлітків (рис. 2.15).

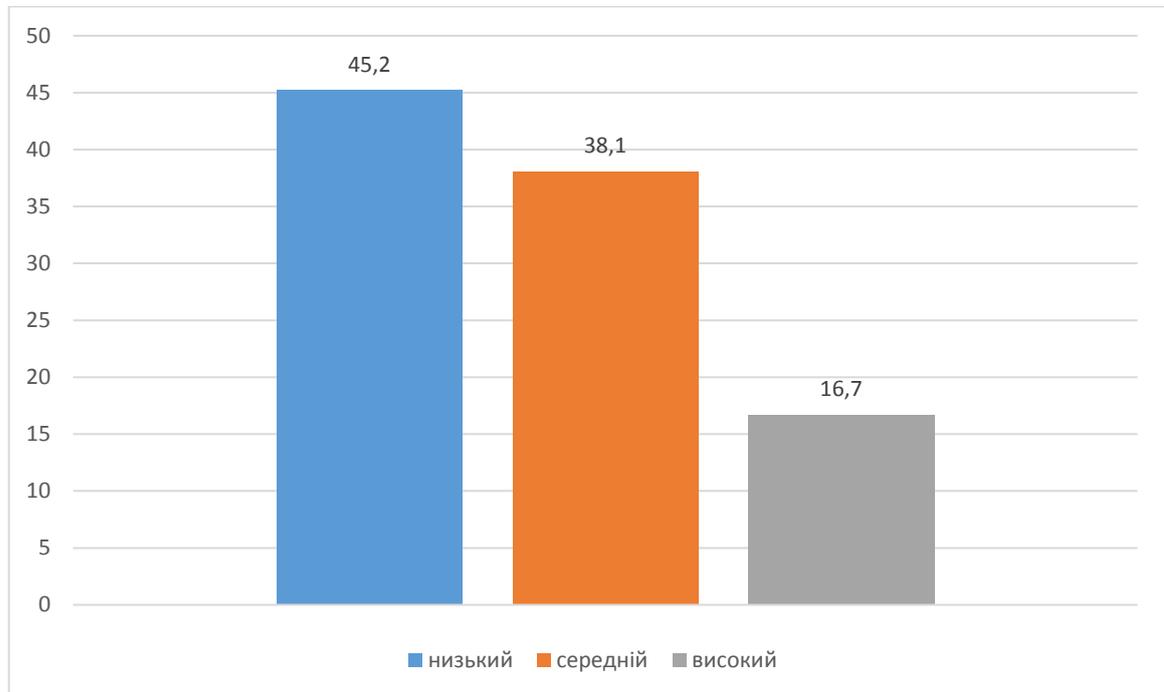


Рис. 2.15. Інтегрований показник емоційного інтелекту молодших підлітків (за результатами усіх діагностичних методик, %)

Установлено, що найбільш чисельною є група школярів із низьким рівнем емоційного інтелекту – 45,2%. Це майже половина всієї вибірки, що свідчить про те, що значна кількість підлітків має труднощі у сфері емоційної компетентності. Другу за обсягом групу становлять респонденти із середнім рівнем розвитку емоційного інтелекту – 38,1%, що становить більше ніж третину досліджуваних. Найменшою виявилася група підлітків із високим рівнем розвитку емоційного інтелекту – лише 16,7% від загальної кількості учасників. Отримані дані підтверджують необхідність розвивальних впливів у цьому віковому періоді, адже емоційний інтелект прямо пов'язаний із соціальною адаптацією, міжособистісними стосунками та психоемоційним благополуччям.

Як видно з рис. 2.15, найбільша частка молодших підлітків (45,2%)

характеризується низьким рівнем сформованості емоційного інтелекту. Це означає, що майже кожен другий школяр має недостатньо розвинену здатність розуміти власні емоції, розпізнавати емоційні стани інших людей та управляти емоційними проявами в реальних ситуаціях. Такий рівень емоційного розвитку значно ускладнює процес соціальної взаємодії з ровесниками й дорослими. Адже, як зазначає М. Шпак, «низький розвиток емоційного інтелекту призводить до труднощів у міжособистісному спілкуванні, зумовлює конфліктність та агресивні реакції» [52]. Саме тому учні з низьким рівнем EQ часто стикаються з проблемами у налагодженні дружніх стосунків, відчують нерозуміння з боку однолітків, що нерідко стає причиною ізоляції чи виникнення внутрішньо-особистісних переживань.

Окрім того, 38,1% молодших підлітків демонструють середній рівень розвитку емоційного інтелекту. Це свідчить про те, що більше ніж третина учнів уже володіє базовими навичками емоційного усвідомлення та контролю, однак їхня здатність у цій сфері є ще недостатньо стабільною та узгодженою. Такі підлітки здебільшого розпізнають за експресивними ознаками власні емоції та емоційні стани інших людей, хоча й не завжди можуть зробити це точно. Вони здатні вербалізувати власні переживання, назвати причини їх виникнення, проте далеко не завжди усвідомлюють можливі наслідки власних емоційних реакцій для себе та оточення. Як показали результати дослідження, у комунікативних ситуаціях ці підлітки можуть виявляти певну імпульсивність, не завжди стримуючи емоційні імпульси, а також часто мають труднощі у спробах ефективного впливу на емоційні стани інших осіб. Це проміжна група, яка демонструє потенціал для розвитку, проте потребує спеціальних розвивальних заходів для переходу на більш високий рівень EQ.

Найменша група респондентів, що становить лише 16,7% від загальної кількості досліджуваних, має високий рівень розвитку емоційного інтелекту. Ці підлітки відзначаються сформованою здатністю як до розуміння власних емоційних переживань, так і до точного розпізнавання почуттів інших людей. Вони демонструють уміння адекватно управляти власними емоційними

станами, що сприяє ефективному спілкуванню, уникненню конфліктів і конструктивному вирішенню проблемних ситуацій. Як показали спостереження М. Шпак, саме ці учні нерідко займають лідерські позиції у класному колективі, користуються авторитетом серед ровесників, легко налагоджують емоційний контакт, виявляють співпереживання та емпатію [52]. Тому наявність учнів цієї категорії підтверджує, що навіть у молодшому підлітковому віці можливо досягти високих показників емоційної компетентності, проте це радше виняток.

Аналіз окремих показників розвитку емоційного інтелекту у молодших підлітків дає підстави стверджувати, що отримані результати мають як позитивний, так і негативний зміст. З одного боку, у цьому віці спостерігається поступове зростання здатності до розуміння власних емоцій, що пояснюється, на думку М. Шпак, становленням самосвідомості та розвитком особистісної рефлексії в цьому віці [87]. Це створює передумови для кращого емоційного самоусвідомлення та поступового формування зрілого емоційного досвіду. З іншого боку, результати вказують на недостатній розвиток здатності володіти собою та керувати власними емоційними реакціями. Дослідники пов'язують це зі статевим дозріванням та гормональними змінами, що супроводжуються підвищеною емоційною збудливістю, неврівноваженістю, схильністю до афектів і тривожністю [9]. Усе це знижує ефективність соціальної адаптації та зумовлює часті труднощі у взаємодії з ровесниками, вчителями та батьками.

Водночас у молодшому підлітковому віці зростає прагнення впливати на емоційний стан інших людей. Проте через ще недостатню здатність адекватно розуміти емоції співрозмовника, такі підлітки нерідко використовують маніпулятивні тактики впливу. Це, як зазначає М. Шпак, «пояснює зростання кількості міжособистісних конфліктів у підлітковому віці, загострення взаємин з учителями та батьками, збільшення випадків агресивних дій і проявів насильства» [87, с. 74]. Таким чином, низький рівень розвитку міжособистісного емоційного інтелекту обмежує можливості для ефективного інтимно-особистісного спілкування, що є провідною діяльністю на цьому віковому етапі.

Узагальнюючи результати, слід підкреслити, що вікові особливості молодших підлітків створюють сприятливі умови для розвитку емоційного інтелекту, проте його становлення потребує цілеспрямованої педагогічної та психологічної підтримки. Розвиток емоційного інтелекту в цьому віковому періоді має ґрунтуватися на збалансованому поєднанні когнітивних та емоційних процесів, що зумовлюються особливостями соціалізації й індивідуалізації. Отримані емпіричні результати сигналізують про нагальну необхідність впровадження розвивальних програм і спеціальних тренінгів, спрямованих на вдосконалення емоційного інтелекту у молодших підлітків. Саме з цією метою нами була розроблена тренінгова програма, орієнтована на підвищення рівня EQ у школярів даної вікової категорії.

РОЗДІЛ 3

МЕТОДИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ

3.1. Обґрунтування програми розвитку емоційного інтелекту у молодших підлітків

В ході проведеного емпіричного дослідження психологічних особливостей розвитку емоційного інтелекту молодших підлітків з'ясовано, що інтегральні показники його сформованості у значної частини вибірки знаходяться на низькому рівні. Характерною рисою виявилася виражена диспропорційність у розвитку окремих компонентів емоційного інтелекту: тоді як когнітивна сфера, пов'язана з розпізнаванням та ідентифікацією емоцій, здебільшого відповідає середнім показникам, емоційно-регулятивна складова (емпатія, контроль і управління емоційними реакціями) продемонструвала істотно нижчий рівень розвитку. Така ситуація зумовлює труднощі у гармонійному становленні емоційної сфери підлітків та створює передумови для міжособистісних конфліктів. Виходячи з отриманих результатів, розробка програми розвитку емоційного інтелекту молодших підлітків постала як необхідність. Метою такої програми є гармонізація розвитку всіх його структурних компонентів і поступове виведення їх на більш високий рівень функціонування.

У процесі побудови корекційно-розвивальної програми ми спиралися на сучасні науково обґрунтовані підходи до формування емоційного інтелекту. Зокрема, було враховано модель здібностей Дж. Мейера, П. Селовея та Д. Карузо, що передбачає використання психологічного тренінгу як інструменту розвитку; навчальну комп'ютерну програму МЕЕТ, створену П. Екманом для тренування емоційної сприйнятливості; практику дистанційних (онлайн) занять з використанням інтернет-тренажерів, описану К. Івановою [27; 55; 73 та ін.]. Таким чином, ми виходили з положення, що емоційний інтелект є пластичною особистісною характеристикою, яку можна розвивати через спеціально організовані педагогічні та психологічні впливи.

В основу корекційно-розвивальної програми було покладено припущення, що формування емоційного інтелекту має здійснюватися за допомогою тематичних модулів, орієнтованих на розвиток важливих умінь: 1) розпізнавання й адекватне вираження емоцій; 2) усвідомлення власних почуттів і почуттів партнера; 3) управління власними емоційними станами; 4) ефективне використання емоцій у процесі розв'язання інтелектуально-емоційних завдань. На думку С. Кузікової, вправи тренінгового формату повинні ґрунтуватися на реальних ситуаціях із життя учасників і допомагати усвідомити логіку емоційно-інтелектуальної поведінки [39]. Завдяки цьому підлітки отримують можливість відрефлексувати власні помилки та сформувані більш адекватні алгоритми емоційного реагування. Окрему увагу приділяли післятренінговому супроводу, спрямованому на закріплення нових умінь у повсякденних життєвих ситуаціях.

Розробляючи корекційно-розвивальної програму, ми також спиралися на позицію О. Милославської, яка стверджує, що емоційний інтелект «не є іманентним» і може вдосконалюватися протягом життя [54]. Центральним індикатором його розвитку вважається стан психологічного благополуччя підлітка, адже саме в ньому фіксується позитивне ставлення до себе як до активного суб'єкта власної життєдіяльності. Це положення важливе для молодших підлітків, оскільки вони перебувають у періоді пошуку внутрішньої рівноваги між прагненням до інтимно-особистісного спілкування та потребою самоствердитися. Саме ці суперечності посилюють актуальність формування навичок емоційної регуляції.

У процесі конструювання програми ми враховували узагальнені тенденції емоційного розвитку підлітків, які описала М. Шпак [87]. Серед них – підвищена емоційна збудливість і схильність до афективних реакцій, стійкі переживання, підвищена особистісна тривожність, суперечливість почуттів, гостра реакція на оцінки однолітків, розвиток моральних почуттів і зміна характеру дружби. Вона також зазначає, що у цьому віці створюються оптимальні умови для свідомого розвитку емоційного інтелекту, оскільки

психіка відзначається високою сенситивністю, гнучкістю та інтересом до сфери внутрішнього «Я».

У корекційно-розвивальній програмі враховано п'ять базових здібностей, які визначають емоційний інтелект підлітка. По-перше, це усвідомлення власних емоцій, яке виступає основою для будь-якої регуляції. По-друге, регулювання емоцій, що виявляється у здатності знижувати інтенсивність негативних станів і мобілізувати ресурси для досягнення цілей. По-третє, уміння мотивувати себе, спрямовувати емоції на конструктивну діяльність і відкладати миттєве задоволення. По-четверте, розвиток емпатії як спроможності підлітка розпізнавати й інтерпретувати емоції інших людей. І нарешті, по-п'яте – підтримання гармонійних взаємин із соціальним оточенням, що, за висловом дослідника Г. Гарднера, є проявом соціального інтелекту і визначає лідерські якості та популярність підлітка [2, с. 99].

Важливою частиною обґрунтування корекційно-розвивальної програми стала ідея ідентифікації як механізму розвитку емоційного інтелекту молодших підлітків. Спостерігаючи за емоційними проявами інших людей, підліток мимовільно актуалізує власний емоційний досвід, що сприяє розширенню розуміння емоційної сфери та формує здатність до «емоційного перемикання». Джерелами ідентифікації виступають спочатку батьки, згодом інші значущі дорослі, однолітки та друзі. Саме завдяки цьому механізму підлітки освоюють соціальні та рольові моделі поведінки, що є необхідним підґрунтям для подальшого розвитку емоційного інтелекту [60].

Обґрунтування програми розвитку емоційного інтелекту у молодших підлітків передбачає врахування як вікових закономірностей їхнього психічного розвитку, так і соціально-педагогічних умов освітнього докiлля. Важливим положенням є принцип поетапності та поступовості формування навичок емоційної компетентності. Він забезпечує логічний зв'язок між заняттями: кожен наступний етап не лише підсумовує попередній, а й виступає підґрунтям для нового рівня самопізнання та самовдосконалення. Така структура дає можливість поступово розширювати когнітивно-емоційний досвід підлітків, формуючи в них уміння осмислено працювати зі своїми почуттями та

регулювати їх. Особливу увагу приділено створенню «емоційно комфортного та психологічно безпечного простору», адже саме він виступає умовою внутрішньої відкритості учасників до сприйняття нових знань і ціннісних орієнтацій. Учасники отримують можливість не лише пережити позитивні емоції, а й усвідомити важливість їхнього збереження та культивування у щоденному житті. Для цього застосовуються спеціальні методи групової динаміки, зокрема вправи типу «криголамів», спрямовані на зняття емоційної напруги та енергетизацію групи.

У процесі побудови програми розвитку емоційного інтелекту молодших підлітків було враховано, що ключові властивості, притаманні підлітку з високим рівнем емоційного інтелекту, охоплюють п'ять основних здібностей [1].

Перший компонент передбачає усвідомлення підлітком власних емоцій. Ця властивість вважається провідною в структурі емоційного інтелекту, оскільки здатність керувати своїми емоційними проявами та регулювати їх починається з розуміння причин виникнення переживань, їх характеру та інтенсивності. Усвідомлення власних істинних емоцій і розуміння їхнього джерела забезпечує молодшому підлітку можливість більш ефективно справлятися з ними, уникати деструктивних реакцій і вибудовувати позитивні моделі поведінки.

Другий компонент емоційного інтелекту проявляється у здатності регулювати власні емоційні стани. Регулювання емоцій спирається на процес їх самоусвідомлення та реалізується через конкретні дії: заспокоєння себе, зниження тривожності, подолання суму або роздратованості. Підлітки, які не володіють цією здатністю, часто перебувають у стані дистресу та безуспішних спроб подолати негативні емоції, тоді як ті, хто опанував навички контролю над емоціями, ефективніше і швидше долають небажані психоемоційні стани.

Третій компонент емоційного інтелекту підлітка пов'язаний із здатністю мотивувати себе до діяльності. Ця здатність реалізується через спрямування власних емоцій на досягнення поставлених цілей, стимулювання самомотивації та активізацію креативної діяльності. Важливим елементом цього компонента є

самоконтроль, що передбачає вміння відкладати миттєве задоволення заради досягнення більш значущих довгострокових результатів. Підлітки, які опанували цю здатність, демонструють високий рівень стійкості та продуктивності у навчанні та соціальній діяльності.

Четвертий компонент емоційного інтелекту стосується розпізнавання та розуміння емоцій, що виникають у інших людей. Зокрема, цей аспект виявляється у формуванні емпатії – здатності відчувати емоційний стан оточуючих і враховувати його у взаємодії. Підлітки з розвиненою емпатією більш чутливі до слабких соціальних сигналів, здатні адекватно реагувати на переживання інших та будувати конструктивні соціальні стосунки.

П'ятий компонент емоційного інтелекту реалізується у здатності підтримувати доброзичливі та гармонійні відносини з оточуючими. Це розглядається як мистецтво позитивного ставлення до інших, що передбачає спроможність керувати емоціями, які виникають у міжособистісних взаємодіях. Як зазначено, «цей підвид емоційного інтелекту, який у праці Г. Гарднера названо соціальним інтелектом, зумовлює популярність підлітка, його лідерські здібності, ефективність у міжособистісному спілкуванні» [2, с. 59]. Підлітки, які володіють соціальним інтелектом і здатністю керувати своїми емоціями в процесі взаємодії з іншими, досягають значних успіхів у соціальній сфері.

Варто підкреслити, що спостереження за чужими емоціями, незалежно від їх модальності, спричинює мимовільну актуалізацію власного емоційного досвіду. Така актуалізація, з одного боку, підкріплює процес ідентифікації, а з іншого – сприяє «емоційному перемиканню» від емоційного стану іншої людини до власного [63]. Підліток фактично ставить себе на місце іншого, пригадує власні відчуття у подібних ситуаціях, що сприяє розумінню емоційного стану та поведінкових реакцій іншої особи. Основним джерелом ідентифікації на ранніх етапах є батьки, а згодом до них приєднуються інші значущі дорослі, однолітки та друзі. Завдяки процесу ідентифікації молодших підліток опановує різні форми емоційної, соціальної та статево-рольової поведінки, освоює роль дорослого, а процес їхньої ідентифікації, що починається в ранньому дитинстві, але продовжується протягом усього життя.

З метою формування емоційного інтелекту молодших підлітків у корекційно-розвивальній програмі застосовуються механізми рефлексії, що забезпечують емоційне самопізнання особистості. Суть цього механізму, як зазначає Т. Кириленко, полягає у «пізнанні особистістю своїх емоцій та почуттів, які розкривають її самій собі і для неї самої з метою самозміни» [73, с. 26]. Завдяки рефлексії молодших підліток, переживаючи власні емоції, отримує можливість усвідомити свій внутрішній світ і пройти процес самопізнання. У цьому контексті рефлексія виступає двостороннім процесом: з одного боку, вона передбачає усвідомлення та аналіз емоційного стану підлітка, а з іншого – спробу зрозуміти сенс переживань та оцінити їх для подальшого вироблення ефективних стратегій інтелектуально-емоційної поведінки.

Одним із важливих психологічних механізмів розвитку емоційного інтелекту підлітка є емоційна саморегуляція. Вміння керувати власним емоційним станом та корегувати прояви емоцій, особливо негативних, визначає психічне здоров'я особистості та здатність гармонійно співіснувати із собою та соціальним середовищем. Не менш важливим компонентом є емпатія, яка виступає механізмом розуміння і сприйняття емоцій інших людей. Емпатія забезпечує здатність відчувати переживання іншої особи, розуміти її внутрішній світ та досягати взаємоузгоджених позицій у процесі спілкування, сприяючи конструктивній суб'єкт–суб'єктній взаємодії. У структурі емоційного інтелекту емпатія реалізує міжособистісний компонент, який є важливим фактором успішності соціальної взаємодії підлітків [85].

Програма розвитку емоційного інтелекту молодших підлітків будується на взаємодії зовнішніх та внутрішніх чинників розвитку. До зовнішніх умов належать середовище, організація діяльності та процес навчання, тоді як внутрішні фактори включають емоційні властивості особистості, життєву позицію, компетентність у часі, тип мислення, суб'єктивність контролю, комунікативний потенціал, соціальну чуйність, мотивацію досягнень та рівень асертивності поведінки. Методологічну основу програми складають теорії емоційно–інтелектуальних здібностей Д. Карузо, Дж. Мейера та П. Селовея; концепція емоційної компетентності Д. Гоулмена; некогнітивна теорія

емоційного інтелекту Р. Бар-Она; двокомпонентна теорія емоційного інтелекту Д. Люсіна. Цінність запропонованої програми полягає у спрямованості на розвиток емоційно компетентної, самосвідомої та творчої особистості. Тісний взаємозв'язок емоційної, тілесної, інтелектуальної та поведінкової сфер забезпечує комплексний розвиток емоційної компетентності молодших підлітків. Програма впливає на тілесні реакції, мислення, переконання, цінності та комунікативну поведінку, сприяючи гармонійному розвитку особистості. Спеціально підібраний набір вправ дає змогу кожному учаснику тренінгу усвідомлено розвивати ті компетенції, якими він володіє недостатньо, і посилювати власний потенціал у сфері емоційного інтелекту.

У процесі формування програми розвитку емоційного інтелекту молодших підлітків важливим є врахування низки провідних ідей, що обґрунтовують її концептуальну основу. По-перше, розвиток емоційної компетентності особи розглядається як процес навчання, тренування та набуття досвіду. Як зазначає С. Стайн, емоційна компетентність формується поступово, через практичне освоєння навичок і застосування їх у різних життєвих ситуаціях. Дослідження свідчать, що розвиток людини визначається 50% її генетичними рисами та вихованням, на 10% – зовнішніми обставинами, і на 40% – самою особистістю, яка здатна свідомо впливати на власний стан [1]. Такий розподіл підкреслює значущість активної участі підлітка у власному емоційному розвитку. По-друге, важливо усвідомлення впливу емоційної сфери на життєдіяльність особистості, а також розуміння цінності емоційних переживань. Таке усвідомлення стимулює розвиток емоційної компетентності та спонукає підлітка до свідомого керування власними емоціями [3]. Третім важливим аспектом є наявність у кожної людини ресурсів для розвитку емоційної компетентності у будь-який момент життя. За словами І. Воропаєвої, ці ресурси потребують певних способів активізації, і завдання педагогів і психологів полягає у навчанні підлітка свідомо їх використовувати [15]. Тобто, розвиток емоційного інтелекту передбачає не створення нових здібностей, а спрямовану роботу на актуалізацію вже існуючого потенціалу. Четверта провідна ідея стосується життєвої позиції підлітка. Самовідчуття, уявлення про

себе, спосіб сприйняття світу і власного місця в ньому безпосередньо впливають на рівень емоційного інтелекту. Зміна життєвої позиції може сприяти конструктивним особистісним трансформаціям, зокрема збереженню внутрішньої рівноваги, формуванню свободи, самоповаги та впевненості у власних діях [69]. П'ятим аспектом є взаємозв'язок емоцій і тілесних реакцій. Емоції проявляються через тілесні патерни – дихання, рухи, жести, міміку, інтонацію голосу, швидкість мовлення. Тому розвиток емоційного інтелекту молодших підлітків включає роботу над тілесно-руховою сферою, що дає змогу корегувати емоційні прояви та формувати гармонійні реакції [11]. Шостий компонент передбачає роботу з каналами вияву емоцій, які включають когнітивні умовисновки, образи, тілесні відчуття, вербальне та невербальне самовираження, поведінкові прояви. Розвиток емоційного інтелекту підлітків неможливий без інтегрованої роботи з усіма цими каналами [1]. Нарешті, ефективність емоційної регуляції визначається рівнем розумового розвитку підлітка. Чим вищий цей рівень, тим легше особистість здатна усвідомлювати причини невідповідності бажаного й очікуваного, що сприяє більш ефективному контролю власних емоційних реакцій [45]. Такий підхід підкреслює необхідність комплексного поєднання когнітивних та емоційних компонентів у процесі формування емоційного інтелекту у молодших підлітків.

У рамках запропонованої програми виділено такі етапи розвитку емоційного інтелекту у молодших підлітків:

1. Мотиваційний (етап усвідомлення). Основна мета цього етапу полягає у формуванні готовності підлітка до пізнання світу, його закономірностей, а також до самопізнання та вдосконалення власного емоційного інтелекту. В межах цього етапу відбувається усвідомлення: впливу їхньої емоційної сфери на життєдіяльність та цінності, які мають власні емоційні переживання; значення внутрішньої гармонії, психологічного благополуччя та міжособистісних стосунків для повноцінного життя; життєвих цінностей і пріоритетів, тобто здатності відокремлювати головне від другорядного; відповідальності за власні емоційні переживання; власної базової життєвої позиції, переконань та внутрішніх установок як ресурсів розвитку емоційної

компетентності; екзистенційної цінності життя в аспекті «тут і тепер». На цьому етапі роботи відбувається формування внутрішнього образу емоційно компетентної особистості, а процес самооцінювання рівня власного емоційного інтелекту спрямований на визначення конкретних напрямів подальшого розвитку. Як підкреслюють дослідники, без власної мотивації до емоційної компетентності «не працюють» навіть найсучасніші методики.

2. Пізнавальний етап. Його завдання – надати підліткам систематизовану інформацію про внутрішній світ людини та роль емоцій і почуттів у його структурі. На цьому етапі розглядаються емоції, їх види та функції, причини виникнення, особливості прояву на різних рівнях, способи регуляції емоцій, а також вербальні й невербальні форми їх вираження. Додатково досліджуються емоційні якості особистості та їх взаємозв'язок із поведінкою.

3. Навчальний етап. Він передбачає активну практичну роботу через виконання спеціально підібраних вправ, спрямованих на усвідомлення цінностей, зміну обмежуючих стереотипів, формування емоційних компетенцій у умовах тренінгового докільця. Підлітки вчаться визначати власні сильні та слабкі сторони у сфері емоційної регуляції та соціальної взаємодії, набувають навичок ефективного самоконтролю та управління емоційними станами.

4. Практичний етап. Метою є реалізація набутих компетенцій у реальному житті. Підлітки застосовують отримані знання та навички у повсякденних ситуаціях, навчанні, спілкуванні з однолітками та дорослими, що сприяє зміцненню ефективної емоційної поведінки та адаптивних стратегій взаємодії.

5. Творчий етап, що передбачає креативне застосування набутих компетенцій як у ustalених, так і в нових, невизначених ситуаціях. Підлітки здобувають уміння гнучко реагувати на виклики, проявляти ініціативу та творчість у регулюванні власних емоцій і поведінки [55, с. 82-83].

Кожне заняття програми розвитку емоційного інтелекту молодших підлітків структуровано за певними компонентами:

1. Мотиваційний блок. На початку заняття здійснюється рефлексія учнями матеріалу попередньої сесії, аналіз домашніх завдань, актуалізація

попередніх знань та досвіду з теми заняття. Для стимуляції інтересу застосовуються короткі тематичні історії-притчі та вправи, спрямовані на зняття емоційної, тілесної та поведінкової скутості.

2. Основна частина. У центрі уваги – самопізнання, усвідомлення власних можливостей та обмежень, емоційний самоаналіз. Виконуються вправи на поглиблення емоційного самоусвідомлення, формування умінь управляти емоціями, компетентності у часі, позитивного мислення, соціальної чуйності, толерантності, асертивності поведінки, готовності до співпраці, співтворчості. Увага приділяється розвитку особистісної автентичності, експресивності та емоційної виразності, що сприяє підвищенню емоційної свободи учасників.

3. Рефлексивний блок. На завершальному етапі відбувається підбиття підсумків, обговорення результатів роботи, аналіз труднощів під час заняття, а також визначення можливостей застосування набутого досвіду в реальному житті. Рефлексія охоплює когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти емоційного інтелекту молодших підлітків, що дає змогу забезпечити цілісність навчального процесу та усвідомлене засвоєння компетенцій [39].

Охарактеризуємо основні методи, що застосовуються у рамках програми розвитку емоційного інтелекту у молодших підлітків. Варто зазначити, що інформація стає дійсно цінним надбанням особистості лише тоді, коли вона не просто отримана, а відпрацьована та апробована в навчальних, а іноді і змодельованих реальних ситуаціях. Для досягнення мети використовуються активні та інтерактивні методи навчання, вибір яких визначається як специфікою завдань, так і потребами аудиторії. Інтерактивні методи забезпечують активну взаємодію ведучого та учасників, сприяють обміну досвідом, ознайомленню з різними – іноді протилежними – думками, формуванню толерантного ставлення до різних точок зору, умінню відстояти власну позицію з окремих питань.

У реалізації запропонованої програми застосовуються такі методи роботи: «криголами», інтерактивні міні-лекції, міні-дискусії, фасилітація, мозковий штурм, гронування, модерація, рольова гра, «акваріум», практичні методи, творча праця, самодіагностика, мотивувальний контроль, а також

технології організації груп: робота в колі, у малих групах або парами, індивідуальна робота.

Методи на кшталт «криголамів», руханок та ресурсних вправ сприяють зняттю емоційного напруження, створенню невимушеної та комфортної атмосфери, формуванню «емоційних містків» між учасниками, заохочують до активної участі та взаємної підтримки.

Інтерактивні міні-лекції (тривалістю 5–15 хв.) передбачають повідомлення нової інформації, що дає змогу присутнім глибше усвідомити ситуацію або проблему та зробити відповідні висновки. Під час міні-лекції застосовуються активні методи: фасилітація, модерація, демонстрація слайдів, відеофрагментів, мозковий штурм, запитання-відповіді, короткий обмін думками та мотиваційна промова. Міні-лекція завершується колективним обговоренням або практичною вправою, що дає змогу учасникам одразу застосувати набуті знання.

Міні-дискусія передбачає обговорення спірних питань, вільний обмін інформацією, ідеями та досвідом. Вона спрямована на виявлення різних точок зору учасників та формування толерантного ставлення до них. Ведучий сприяє максимально відкритому висловлюванню думок учасниками, а для організації дискусії можна використовувати прийом «вірю – не вірю»: учасники стають по різні боки від уявної «осі», що проходить через центр приміщення, залежно від їхніх поглядів. Під час таких дискусій можна обговорювати тези на кшталт: «Краще емоції приховувати, ніж висловлювати», «Агресивність свідчить про внутрішню силу» та ін. Результати групової дискусії доцільно фіксувати на аркушах та розміщувати на видному місці для подальшого аналізу.

Фасилітація – це організаційний метод, що передбачає керівництво процесом колективного висловлення думок та розв'язання завдань, де ведучий виступає як фасилітатор. Він спрямовує роботу групи на пошук рішень, забезпечує дотримання норм взаємодії та регламенту, активізує обмін інформацією, стимулює групу за допомогою запитань і реагує на висловлювання кожного учасника. Фасилітацію доцільно застосовувати на початку нової теми для актуалізації досвіду учасників.

Мозковий штурм (брейнстормінг) – метод генерації ідей, що заохочує вільне висловлення думок, дає змогу зібрати максимальну кількість пропозицій та поглядів стосовно визначеної теми. Зазвичай процес проводиться у два етапи: спершу формулюються ідеї, а потім відбувається їх оцінка та систематизація.

Гронування (Г. Ріко) – метод організації знань, що спрямований на виявлення і побудову взаємозв'язків між поняттями. Його застосовують на стадії актуалізації попереднього досвіду та під час підбиття підсумків заняття.

Модерація – універсальний метод залучення учасників до вирішення завдань, що дає змогу оптимально використовувати креативний потенціал кожного. За допомогою модерації створюється єдине «інформаційне поле», виробляється загальне розуміння нових понять, формуються класифікації та висновки, які використовуються на наступних етапах тренінгу.

Рольова гра є методом навчання та набуття практичного досвіду, що дає змогу учасникам одразу застосувати знання у змодельованих життєвих або професійних ситуаціях. Метод «акваріум» – особлива форма рольової гри, де частина учасників безпосередньо «проживає» ситуацію, а решта спостерігає та аналізує процес, переживаючи його емоційно разом із діючими особами [73].

На заняттях використовуються різноманітні форми організації роботи: в колі, у малих групах або парах, індивідуальна робота. Після кожного заняття учасники отримують домашнє завдання, яке передбачає застосування емоційних компетенцій у реальних життєвих ситуаціях. Це забезпечує ефективний перенос навичок, здобутих у тренінговому середовищі, у повсякденне життя та сприяє зміцненню сформованих емоційних і соціальних компетенцій.

У межах корекційно-розвивальної програми важливо було передбачити процедури діагностики, які обґрунтовують її ефективність. До початку занять учасникам пропонується пройти самодіагностику рівня емоційного інтелекту з використанням стандартизованих методик, що дає змогу визначити вихідний рівень сформованості компонентів емоційної сфери. Після завершення циклу занять проводиться повторне обстеження, результати якого дають можливість

відстежити динаміку особистісних змін. Додатково застосовується анкетування, спрямоване на виявлення трансформацій у системі знань, поглядів, переконань, особистісних якостей та поведінкових стратегій підлітків. Це дає змогу не лише кількісно виміряти ефективність програми, а й якісно описати зміни у внутрішньому світі її учасників. Організаційний етап також потребує ґрунтовного обґрунтування: підбір приміщення повинен забезпечувати умови для активної взаємодії та мобільності групи, а технічні засоби (фліпчарт, магнітофон та інші матеріали) мають сприяти підвищенню інтерактивності занять і підтримці емоційної динаміки.

Особливо важливим у процесі обґрунтування корекційно-розвивальної програми є визначення оптимальної кількості учасників групи. Практика свідчить, що найбільш ефективною є робота з колективом осіб у складі від 10 до 15 молодших підлітків. Такий чисельний склад з одного боку забезпечує різноманітність форм і змісту взаємодії, що сприяє формуванню комунікативних навичок, а з іншого – дає змогу кожному учасникові залишатися видимим, активним та особистісно значущим у межах групи. Це створює умови для формування відчуття належності, яке є базовим чинником становлення емоційної стійкості та позитивної «Я-концепції» у підлітковому віці.

Не менш вагомим елементом обґрунтування корекційно-розвивальної програми є встановлення правил і норм взаємодії, які регламентують поведінку учасників і сприяють розвитку їхньої емоційної культури. До таких норм належать: цінування часу та дотримання регламенту; вміння зосереджуватися на «тут і тепер»; позитивне мислення та формулювання бажань без використання частки «НЕ»; персоніфікація висловлювань за принципом «А я думаю так.»; акцентування мови почуттів і надання конструктивного зворотного зв'язку; дотримання правила «Стоп», яке дає змогу регулювати інтенсивність взаємодії; розвиток дослідницької позиції у ставленні до власних емоцій; а також гарантія конфіденційності, що формує довіру між учасниками. У сукупності ці правила виступають не лише регламентуючим, а й виховним

чинником, оскільки вони закладають основи культури емоційної взаємодії, що має ключове значення для розвитку емоційного інтелекту молодших підлітків.

Окрім того, розробка та впровадження програми розвитку емоційного інтелекту у молодших підлітків обґрунтовується з урахуванням потреби забезпечити їхній гармонійний особистісний розвиток і формування соціально значущих компетентностей. Тренінг розпочинається із вступного заняття, яке має важливу адаптаційну функцію: знайомство учасників між собою, представлення змісту і логіки всієї програми, визначення індивідуальних та колективних очікувань, а також погодження правил групової взаємодії. Виявлення очікувань учасників дає змогу індивідуалізувати навчальний процес: кожному пропонується завершити речення «Від тренінгу я очікую...» і відповісти на запитання «Про що хотіли б дізнатися, чому навчитися, щоб цей тренінг був для вас корисним, допомагав у подальшій професійній діяльності та особистому житті?». Така вправа стимулює саморефлексію і допомагає підліткам усвідомити власні потреби й мотиви участі у програмі, навіть якщо вони не задумувалися над цим раніше. Погодження норм взаємодії виступає не лише організаційним моментом, а й педагогічним інструментом, оскільки сприяє створенню атмосфери «довіри, доброзичливості та творчої співпраці», що є важливим чинником розвитку емоційних компетентностей.

Ресурсне забезпечення програми є ще одним аргументом на користь її доцільності. Під час занять використовуються як стандартні навчальні матеріали, так і спеціально підібрані технічні та ігрові засоби, які підвищують ефективність формування емоційної культури. До таких ресурсів належать: бейджики для персоніфікації учасників; фліпчарт для візуалізації важливих ідей; папір формату А4, фломастери, ручки, клей, скотч для виконання творчих завдань; м'які іграшки та кольорові пластмасові кульки для емоційної розрядки; ноутбук і аудіозаписи для мультимедійного супроводу; картки із завданнями та анкети для кожного учасника, а також заохочувальні призи для підкріплення активності. Використання таких засобів у структурі корекційно-розвивальної програми має багатовекторний ефект: воно підвищує мотивацію,

сприяє зануренню у діяльність, формує відчуття новизни та емоційної залученості.

Чітке визначення часових рамок корекційно-розвивальної програми є обов'язковим складником її обґрунтування. Рекомендована тривалість становить 10 годин, що передбачає проведення 10 занять у форматі одного разу на тиждень. Така структура відповідає оптимальному ритму навантаження для молодших підлітків, дозволяючи уникати перевтоми та водночас підтримувати сталість інтересу до навчально-тренінгового процесу. Важливо підкреслити, що часовий формат може гнучко змінюватися тренером залежно від конкретних умов і потреб учасників, зберігаючи баланс між дисциплінованістю та творчим підходом. Таким чином, гнучкість програми поєднується з її системністю, що підвищує ефективність реалізації педагогічних завдань.

Змістове наповнення тренінгу підтверджує його обґрунтованість, оскільки охоплює ключові аспекти розвитку емоційного інтелекту (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

**Тематичний план занять корекційно-розвивальної програми
розвитку емоційного інтелекту у молодших підлітків**

№	Тема заняття	Мета і завдання заняття	Форми, прийоми та методи роботи на занятті
1	Заняття 1. Тема: «Що таке емоційний інтелект» (1 год.)	Ознайомлення учасників з цілями та структурою тренінгу; формування норм групової взаємодії; розкриття значення емоційного інтелекту; моделювання образу людини з високим рівнем емоційної компетентності	Притча «Непросте завдання»; «Знайомство», «Мій настрій»; «Основні норми взаємодії»; «Я сподіваюся – я побоююся»; «Портрет людини з розвиненим емоційним інтелектом»; «Самооцінка емоційного інтелекту»; «Розвиток емоційної компетентності»; «Рефлексія «Тут і тепер»; «Домашнє завдання»
2	Заняття 2. Тема: «Світ емоцій і почуттів» (1 год.)	Розширення розуміння учнями спектра емоцій та почуттів; розвиток здатності спостерігати, ідентифікувати та аналізувати власні емоції; усвідомлення причин їх виникнення	«Притча «Істина – в серці»; «Актуалізація норм взаємодії»; «Сподівання»; «Якщо я погода, то яка»; «Словник емоцій та почуттів»; «Внутрішній світ людини»; «Психологічна скульптура»; «Емоційний самоаналіз»; «Рефлексія «Ідея»; «Домашнє завдання»
3-	Заняття 3-4. Тема:	Формування	«Історія про двох друзів»;

4	«Що робити з емоціями? Емоційна саморегуляція» (2 год.)	відповідальності за власні емоційні реакції; розвиток навичок самоконтролю; навчання регулювати емоції в різних життєвих ситуаціях; розвиток вербалізації емоцій та розуміння невербальної комунікації	«Невербальне привітання»; «Заборона на емоції»; «Міняємося місцями»; «Емоційна підзарядка»; «Техніка емоційної підзарядки»; «Що робити з негативними емоціями?»; «Асоціації. Техніка метафоричного висловлення почуттів»; «Вербалізація емоцій та почуттів»; «Вербалізація негативної емоції (на прикладі злості)»; «Передай гримасу по колу»; «Вираження емоцій у мовній інтонації»; «Практичні вправи»; «Техніка роботи з емоціями «7–П»; «Яким був тренінг?»; «Домашнє завдання»
5	Заняття 5. Тема: «Саморегуляція емоцій» (1 год.)	Освоєння технік саморегуляції; навчання знімати м'язове та емоційне напруження; формування навичок контролю над фізіологічними проявами емоцій	«Притча про істину»; «Психофізіологічна саморегуляція»; «Способи саморегуляції»; «Магічність дихання. Дихальна саморегуляція»; «Техніки управління диханням»; «Десять кроків. Техніка звільнення від небажаних емоцій»; «Хребці-вагончики»; «Медитація»; «Хвиля»; «Домашнє завдання»
6	Заняття 6. Тема: «Життєва позиція. Розумова саморегуляція» (1 год.)	Усвідомлення особистих життєвих цінностей та переконань; формування толерантного ставлення до себе та інших; аналіз впливу життєвої позиції на особистісний розвиток	«Притча про орла»; «Цінності»; «Ставлення до себе»; «Обговорення»; «Я – молодець»; «Домашнє завдання»
7	Заняття 7. Тема: «Позитивне мислення. Розумова саморегуляція» (1 год.)	Формування позитивного мислення та його впливу на емоційний інтелект; розвиток мотивації досягнення; навчання адаптивним когнітивним стратегіям	«Притча «Іспит»; «Позитивне мислення»; «Техніка опрацювання неприємної ситуації «Чарівні запитання»; «Оптимістичний спосіб життя»; «Скептики й оптимісти»; «Переваги і недоліки. Самоповага»; «Позитивна мова»; «Слухайте оптимістично»; «Успіх або програш»; «Улюбленець долі»; «Ти – молодець»; «Домашнє завдання»
8	Заняття 8. Тема: «Ресурси минулого, теперішнього і майбутнього. Компетентність в часі» (1 год.)	Розвиток компетентності у сприйнятті часу; усвідомлення цінності минулого, теперішнього та майбутнього; формування у підлітків здатності до конструктивного мислення та толерантного сприйняття	«Історія про трьох мудреців»; «Відчуття хвилини»; «Минуле, теперішнє, майбутнє»; «Техніка повернення в реальність»; «Техніка виклику бажаних емоцій»; «Актуалізація емоційної пам'яті та уяви»; «Малюнок як спосіб саморегуляції емоційного стану»; «Моя мрія»; «Щасливо»;

			«Домашнє завдання»
9	Заняття 9. Тема: «Компетентність у сфері міжособистісної взаємодії» (1 год.)	Розвиток навичок соціальної чутливості та емпатії; навчання аналізувати та вербалізувати емоції співрозмовника; освоєння способів надання емоційної підтримки та уважного слухання	«Притча «Відстань»»; «Намалюй за хвилину»; «Заморожені» та «гарячі»; «Погляд»; «Інтонація голосу «няв-няв»»; «Німе кіно. Історії про стосунки»; «Як зрозуміти співрозмовника? Емпатія»; «Що ми говоримо і як ми говоримо?»; «Дотик»; «Кроки назустріч»; «Домашнє завдання»
10	Заняття 10. Тема: «Золота середина у стосунках» (1 год.)	Формування адекватної самооцінки та асертивної поведінки; розвиток умінь конструктивно вирішувати конфлікти; навчання обирати адекватну емоційну реакцію; освоєння способів захисту психологічних кордонів та протидії маніпуляціям	«Принцип бамбука»; «Попросити сіль»; «Типи поведінки»; «Особистий простір. Захист психологічних кордонів»; «Асертивна відмова. «Так – ні»; «Техніки асертивної відмови»; «Рухаємося до...»; «Мотивуючий контроль»; «Керування людьми починається з керування собою»; «Побажання»

Тематичний план занять корекційно-розвивальної програми передбачає поступовий перехід від ознайомлення з базовими уявленнями про емоційний інтелект до відпрацювання конкретних навичок і стратегій.

Зокрема, заняття 1 «Що таке емоційний інтелект» (1 год.) спрямоване на введення у тематику, інформування про емоційну сферу, погодження правил взаємодії та створення образу особистості з високим рівнем емоційної компетентності. Друге заняття «Світ емоцій і почуттів» (1 год.) розкриває механізми розпізнавання та аналізу власних емоцій і тілесних відчуттів. Заняття 3–4 «Що робити з емоціями? Емоційна саморегуляція» (2 год.) зосереджуються на формуванні навичок контролю поведінки, відновленні емоційної рівноваги та виборі адекватних способів вираження почуттів. П'яте заняття «Саморегуляція емоцій» (1 год.) присвячене технікам дихання, розслаблення та медитації. Шосте заняття «Життєва позиція. Розумова саморегуляція» (1 година) допомагає підліткам осмислити власні цінності й переконання, тоді як сьоме «Позитивне мислення. Розумова саморегуляція» (1 год.) сприяє формуванню мотивації досягнення та компетенцій позитивного мислення. Восьме заняття «Ресурси минулого, теперішнього і майбутнього. Компетентність у часі» (1 год.) формує здатність жити «тут і тепер» і конструктивно сприймати досвід. Дев'яте заняття «Компетентність у сфері

міжособистісної взаємодії» (1 год.) вчить розуміти емоції співрозмовника, надавати підтримку та слухати. Нарешті, десяте заняття «Золота середина у стосунках» (1 год.) спрямоване на розвиток асертивності, уміння захищати власні кордони й конструктивно вирішувати конфлікти. Усі перелічені теми взаємопов'язані, вибудовують цілісну систему та забезпечують комплексний розвиток емоційного інтелекту у молодших підлітків.

Обґрунтування програми розвитку емоційного інтелекту у молодших підлітків спирається на змістову і методичну різноманітність занять, у межах яких поєднуються інтерактивні, фасилітаційні, модераційні та творчі форми роботи. Кожне заняття має чітко визначену мету, логіку й набір прийомів, які спрямовані на послідовне формування важливих компетентностей емоційного інтелекту. Важливим елементом виступає заняття 1 «Що таке емоційний інтелект», яке створює основу для подальшої роботи. Тут використовуються притча «Непросте завдання» [93], творче знайомство у формі колективного малюнка «Мій настрій» [25], а також фасилітаційна вправа з обговорення основних норм взаємодії [9]. Модераційний метод «Я сподіваюся – я побоююся» [43] допомагає учасникам висловити власні очікування й страхи, що сприяє емоційному саморозкриттю. Додатково учні працюють над створенням «Портрета людини з розвиненим емоційним інтелектом» [1], виконують самодіагностику рівня емоційного інтелекту [23], а також беруть участь у вправі «Розвиток емоційної компетентності» на основі групування [98]. Завершується заняття рефлексією «Тут і тепер» [38] та виконанням домашнього завдання, що спрямовує учнів на подальшу роботу.

Друге заняття «Світ емоцій і почуттів» розширює розуміння підлітків щодо власної емоційної сфери. На початку використовується притча «Істина – в серці» [27], яка задає морально-ціннісний контекст, а далі відбувається творча актуалізація раніше встановлених норм взаємодії [9]. Учасники уточнюють власні сподівання [90] і беруть участь у вправі «Якщо я погода, то яка» [46], що дає змогу метафорично усвідомити свій емоційний стан. Важливе місце посідає створення «Словника емоцій та почуттів» за допомогою мозкового штурму або командного змагання [63]. Інтерактивна міні-лекція «Внутрішній світ людини»

[44] поглиблює знання, а вправа «Психологічна скульптура» [18] наочно демонструє різноманіття емоційних станів. Завершальними етапами є міні-лекція з емоційного самоаналізу [95], рефлексія «Ідея» [10] і виконання домашнього завдання, що стимулює подальше самостійне осмислення.

Третє і четверте заняття програми об'єднані спільною темою «Що робити з емоціями? Емоційна саморегуляція», що передбачає глибоке опрацювання навичок контролю власних емоцій. В основі – історія про двох друзів [93], яка ілюструє різні моделі поведінки. Застосовуються низка руханок, зокрема «Невербальне привітання» [43], «Міняємося місцями» [38], «Емоційна підзарядка» [22], а також техніка емоційної підзарядки [49]. Тематичні вправи «Заборона на емоції» [38], «Асоціації» [43] та «Вербалізація емоцій» [27] вчать учнів виражати почуття конструктивно. Значну увагу приділено рольовій грі «Вербалізація негативної емоції (на прикладі злості)» у форматі «акваріуму» [71], вправі «Передай гримасу по колу» [1] та завданню з вираження емоцій через інтонацію [63]. Додатково застосовуються практичні вправи [10], техніка роботи з емоціями «7-П» [62] і завершальна групова рефлексія. Домашнє завдання закріплює отримані знання.

П'яте заняття корекційно-розвивальної програми «Саморегуляція емоцій» спрямоване на оволодіння підлітками техніками емоційного самоконтролю. Використовується притча про істину [78], після якої учасники слухають інтерактивну міні-лекцію «Психофізіологічна саморегуляція» [25]. Також розглядаються різні способи управління власним станом [70], а центральним елементом є тілесні вправи «Магічність дихання» [46], техніки управління диханням [95] та «Десять кроків» – методика звільнення від небажаних емоцій [48]. Виконуються також вправа «Хребці–вагончики» [10], міні-лекція про медитацію [27] і вправа «Хвиля» [46]. Домашнє завдання поглиблює практичні навички саморегуляції у молодших підлітків.

Шосте заняття «Життєва позиція. Розумова саморегуляція» має на меті формування ціннісних орієнтацій і толерантного ставлення до себе та інших. Початковим елементом є притча про орла [71], після якої учасники виконують тематичну вправу «Цінності» [46]. Обговорення ставлення до себе у форматі

фасилітації [9] дає змогу глибше усвідомити власну ідентичність. Додатково використовується вправа «Я – молодець» [4], що сприяє зміцненню позитивної самооцінки, а підсумковим завданням є виконання домашньої роботи.

Сьоме заняття «Позитивне мислення. Розумова саморегуляція» розкриває взаємозв'язок емоційного інтелекту та оптимістичного ставлення до життя. Використовуються притча «Іспит» [44] та інтерактивна лекція з вправами «Позитивне мислення» [9]. Молодші підлітки опановують техніку «Чарівні запитання» для подолання неприємних ситуацій [72] та слухають міні-лекцію «Оптимістичний спосіб життя» [63]. Вправи «Скептики й оптимісти» [95], «Переваги і недоліки. Самоповага» [27], а також фасилітаційна робота над «Позитивною мовою» [72] розвивають навички самоповаги. Міні-лекція «Слухайте оптимістично» [48] і вправи «Успіх або програш» [62], «Улюбленець долі» [25], «Ти – молодець» [15] сприяють формуванню позитивної картини світу. Домашнє завдання закріплює результат.

Восьме заняття програми «Ресурси минулого, теперішнього і майбутнього. Компетентність у часі» актуалізує здатність конструктивно ставитися до власного життєвого досвіду. Використовуються історія про трьох мудреців [44], вправа «Відчуття хвилини» [62] і творча робота «Минуле, теперішнє, майбутнє» [71]. Застосовуються техніки «Повернення в реальність» [62], «Виклик бажаних емоцій» [25], актуалізація емоційної пам'яті та уяви [93]. Малюнок використовується як інструмент емоційної саморегуляції [78], творча вправа «Моя мрія» [22] розкриває потенціал уяви, а завдання «Щасливо» [48] формує позитивне ставлення до життя. Домашнє завдання закріплює зміст.

Дев'яте заняття «Емоційна компетентність» акцентує увагу на розвитку емпатії й соціальної чуйності. Стартує воно з притчі «Відстань» [44] та творчої вправи «Намалюй за хвилину» [46]. Подальші вправи «Заморожені та гарячі» [18] і міні-лекція «Погляд» [90] формують здатність розпізнавати емоції. Використовуються рольова гра «Інтонація голосу. няв-няв» [72], вправа «Німе кіно» [18], завдання з емпатії «Як зрозуміти співрозмовника?» [74] та міні-лекція «Що ми говоримо і як ми говоримо?» [93]. Практична вправа «Дотик»

[25] і завдання «Кроки назустріч» [10] сприяють формуванню відкритості та довіри. Завершується заняття домашнім завданням.

Останнє, десяте заняття «Золота середина у стосунках» спрямоване на розвиток у підлітків асертивної поведінки та захисту психологічних кордонів. Використовуються притча «Принцип бамбука» [78] і рольова гра «Попросити сіль» [4]. Інтерактивна міні-лекція «Типи поведінки» [46] та вправа «Особистий простір» [98] допомагають усвідомити власні межі. Практична вправа «Асертивна відмова. Так – ні» [27] та техніки асертивної відмови [44] формують навички впевненого спілкування. Завершальними є вправи «Рухаємося до...» [22], «Мотивуючий контроль» [70], міні-лекція «Керування людьми починається з керування собою» [9] та побажання на завершення програми.

Показниками ефективності програми розвитку емоційного інтелекту у молодших підлітків виступають комплексні результати, що охоплюють як особистісні, так і поведінкові зміни учасників. Зокрема, одним із основних критеріїв є досягнення учасників, що проявляється в обсязі засвоєних знань, рівні сформованих компетенцій, а також у трансформації переконань, емоційних реакцій і моделей поведінки. Джерелом об'єктивної інформації про перелічені досягнення служить систематичне, цілеспрямоване, а також безпосереднє спостереження ведучого протягом усього періоду реалізації програми. Таке спостереження включає аналіз висловлювань учасників, виконання ними конкретних завдань, а також оцінку їхньої активності в процесі групових дискусій та надання зворотного зв'язку.

Додатковим показником ефективності розробленої програми є результати мотивуючого контролю, що проводиться наприкінці кожного заняття та дає змогу відстежувати рівень засвоєння матеріалу й емоційний стан учасників. Важливе значення має також якість виконання домашніх завдань, яка демонструє здатність підлітків застосовувати набуті знання та навички у практичних ситуаціях. Позитивна реакція учасників, зафіксована через анкетування та опитування, дає змогу оцінити емоційний і мотиваційний ефект тренінгу, тоді як порівняння результатів самодіагностики та тестування до і

після програми надає об'єктивні дані про динаміку розвитку емоційного інтелекту.

Важливим аспектом комплексної оцінки ефективності програми є зовнішня оцінка особистісних змін, що здійснюється іншими людьми – колегами, учителями, близькими. Для цього доцільно застосовувати «метод 360 градусів», який передбачає отримання оцінок із різних джерел для формування повного уявлення про зміни в учасників програми.

Ефективність занять нашої програми значною мірою забезпечується кваліфікацією психолога, який проводить тренінги, його досвідом роботи як у груповому, так і індивідуальному форматах. Важливими критеріями результативності є здатність учасників засвоювати знання та застосовувати їх для аналізу реальних соціальних явищ і міжособистісних взаємозв'язків, які виникають у процесі занять; зміна ціннісних орієнтацій, переконань і внутрішніх установок; оволодіння навичками емоційної саморегуляції та емоційних компетенцій; позитивна реакція на тренінг і помітні зміни в поведінці.

Загалом методика проведення програми розвитку емоційного інтелекту у молодших підлітків спирається на принцип поетапності формування групи та наступності у процесі самопізнання й самовдосконалення. Кожне заняття програми логічно продовжує попереднє, а його зміст створює основу для наступного. Створення емоційно комфортного та психологічно безпечного довкілля дає змогу учасникам відчувати позитивний вплив емоцій та стимулює їхнє бажання підтримувати та розвивати вказані емоції у собі. У підсумку показниками ефективності програми стають досягнення учасників у вигляді обсягу засвоєних знань, рівня сформованих компетенцій, зміни переконань, емоційних реакцій і поведінкових проявів.

3.2. Психологічні рекомендації вчителям, батькам і школярам щодо розвитку емоційного інтелекту у молодшому підлітковому віці

У сучасному світі, який характеризується високою динамікою соціальних змін, інформаційним перенасиченням та зростанням емоційних навантажень на дітей, особливо актуальним стає розвиток емоційного інтелекту у молодших підлітків. Формування здатності усвідомлювати власні емоції, регулювати їх, розуміти емоційний стан інших людей та ефективно взаємодіяти у соціальному середовищі є важливим чинником успішної соціалізації та особистісного розвитку. У цьому контексті обґрунтування психологічно обґрунтованих рекомендацій для вчителів, батьків та самих учнів набуває особливого значення, оскільки дає змогу створити сприятливі умови для розвитку емоційної компетентності, підвищує ефективність навчально-виховного процесу та сприяє формуванню здорових міжособистісних стосунків у школі та сім'ї.

Наведемо низку детальних психологічних рекомендацій для вчителів щодо розвитку емоційного інтелекту у молодшому підлітковому віці:

1. Формування емоційного самопізнання учнів. Вчителям рекомендується регулярно створювати ситуації, які сприяють усвідомленню учнями власних емоцій та почуттів. Це можна робити через запитання на самоаналіз, вправи на відображення емоцій, а також ведення емоційного щоденника. Важливо навчити дітей розпізнавати різні емоції, давати їм назву та описувати їх прояви. Через такі практики учні вчаться зв'язувати внутрішні переживання з зовнішніми подіями. Це дає змогу розвивати усвідомленість та гнучкість у реагуванні на різні ситуації. Регулярне обговорення емоційних станів формує у підлітків базу для розвитку подальших навичок емоційної регуляції.

2. Розвиток емпатії та соціальної чуйності. Учителям слід організовувати вправи та ігри, які стимулюють дітей до розуміння емоцій інших людей. Це можуть бути рольові ігри, обговорення життєвих ситуацій, аналіз поведінки героїв літературних творів або відеосценаріїв. Важливо звертати увагу на невербальні прояви емоцій, пояснювати їх значення. Діти мають навчитись ставити себе на місце іншого та оцінювати ситуацію з точки зору співрозмовника. Такий підхід розширює емоційний досвід підлітків, формує

толерантність і готовність їх до конструктивної взаємодії. Регулярне практикування емпатії підвищує рівень міжособистісної компетентності.

3. Підтримка розвитку навичок саморегуляції. Вчителям слід навчати учнів контролювати інтенсивність власних емоцій та управляти поведінкою в стресових ситуаціях. Для цього ефективними є вправи на дихання, релаксацію, тілесну розрядку та медитацію. Важливо пояснювати, що емоції не потрібно придушувати, а навчитися усвідомлено реагувати. Саморегуляція допомагає уникати конфліктів та підвищує ефективність навчання. Учні, які вміють керувати емоціями, краще справляються з труднощами та стресом. Регулярні тренування цих навичок формують стійкість і внутрішню рівновагу.

4. Використання інтерактивних методів навчання. Вчителям при цьому рекомендується активно застосовувати інтерактивні методи: дискусії, мозкові штурми, фасилітацію та рольові ігри. Це дає змогу залучити всіх учнів до спільного навчального процесу і стимулює прояв емоцій. Інтерактивні методи сприяють розвитку комунікаційних навичок та навичок співпраці. Вони допомагають дітям відчувати себе почутими та підтриманими. Також через такі форми роботи учні отримують досвід толерантного сприйняття різних думок. Це створює безпечне середовище для розвитку емоційного інтелекту.

5. Моделювання емоційно компетентної поведінки підлітків. Вчителі повинні демонструвати приклади конструктивного управління емоціями під час взаємодії з учнями. Це включає висловлення власних почуттів, керування конфліктними ситуаціями, підтримку учнів у стресових моментах. Діти часто наслідують поведінку дорослих, тому приклад учителя має величезне значення. Пояснення власних емоцій і способів їх регуляції допомагає учням зрозуміти механізми емоційного контролю. Такий підхід сприяє формуванню позитивної психологічної культури у класі. Постійне моделювання своєї емоційної компетентності підвищує ефективність розвитку емоційного інтелекту.

6. Включення рефлексивних практик у навчальний процес. Вчителям варто організовувати регулярні рефлексивні вправи, які дозволяють учням оцінювати власний емоційний стан і реакції. Це можуть бути письмові, усні обговорення, творчі завдання, тематичні щоденники. Рефлексія допомагає

учням зрозуміти причини власних емоцій і знайти шляхи їх конструктивного вираження. Вона також сприяє розвитку усвідомленості та саморефлексії. Такі практики формують здатність до самоконтролю та підвищують емоційну стійкість. Рефлексивна діяльність має стати регулярним елементом навчального процесу.

7. Створення безпечного психологічного довкілля. Вчителям при цьому слід забезпечити атмосферу, де учні можуть відкрито висловлювати емоції, без страху засудження чи насмішок. Це сприяє розвитку довіри і підвищує ефективність тренувань емоційного інтелекту. Важливо також заохочувати взаємоповагу і підтримку серед учнів. Безпечне середовище дає змогу експериментувати з емоційними реакціями та перевіряти нові способи самовираження. Учні почуваються впевнено та готові до спільної роботи. Такий підхід формує позитивний клімат для розвитку соціальних і емоційних навичок.

8. Використання творчих форм роботи з підлітками. Вчителям рекомендується застосовувати творчі завдання, малювання, театральні вправи, скульптуру з пластиліну, які допомагають учням виражати емоції невербально. Це дає змогу розширити спектр прояву почуттів і відпрацьовувати їх у безпечному середовищі. Творчі практики стимулюють уяву, самовираження і гнучкість мислення. Вони також підтримують розвиток емпатії, оскільки учні можуть відображати емоції інших людей. Такі методи роблять навчання більш цікавим та ефективним. Використання творчості сприяє формуванню у підлітків автентичності та емоційної виразності.

9. Підтримка розвитку позитивного мислення. Вчителям варто навчати учнів усвідомлювати взаємозв'язок між емоціями та мисленням. Практики позитивного мислення допомагають підліткам управляти настроєм та підвищувати самомотивацію. Важливо формувати навички розпізнавання негативних думок і трансформації їх у конструктивні установки. Розвиток позитивного мислення сприяє більш ефективній соціальній адаптації та здатності досягати цілей. Учні навчаються шукати можливості навіть у

складних ситуаціях. Це підвищує їхню впевненість та здатність до саморегуляції.

10. Навчання прийняттю життєвих цінностей та особистих переконань. Вчителям рекомендується проводити вправи, спрямовані на усвідомлення життєвих цінностей, власних переконань та життєвої позиції. Це допомагає учням зрозуміти себе та сформувати особистісну ідентичність. Обговорення цінностей сприяє розвитку толерантності і поваги до думок інших. Важливо, щоб учні усвідомлювали, як їхні переконання впливають на емоційні реакції та поведінку. Таке навчання допомагає формувати відповідальність за власні дії та емоції. Розуміння цінностей підвищує внутрішню мотивацію до розвитку емоційного інтелекту.

11. Використання міжособистісних ігор та вправ для розвитку у підлітків комунікаційних навичок. Вчителям слід включати рольові ігри, вправи на групову взаємодію та тренування емпатії. Це дає змогу учням відпрацьовувати соціальні сценарії та відчувати реакції інших учасників. Такі вправи розвивають уважність до невербальних сигналів і допомагають регулювати емоційні реакції у спільній діяльності. Учні вчаться будувати конструктивні відносини та вирішувати конфлікти мирним шляхом. Розвиток соціальної чуйності зміцнює міжособистісну компетентність і взаємоповагу. Використання таких методів створює сприятливі умови для навчання емоційного інтелекту у групі.

12. Залучення учнів до самостійного планування емоційного розвитку. Вчителям рекомендується мотивувати учнів ставити власні цілі у розвитку емоційних компетенцій. Це може включати вибір конкретних вправ, ведення щоденника емоцій, самостійний аналіз конфліктних ситуацій. Самостійне планування сприяє розвитку відповідальності та усвідомленості щодо власного емоційного стану. Учні вчаться оцінювати власний прогрес, відчувати досягнення та корегувати стратегії. Такий підхід підвищує активну участь у процесі розвитку емоційного інтелекту. Він формує внутрішню мотивацію до подальшого саморозвитку та саморегуляції.

Наведемо низку детальних психологічних рекомендацій для батьків щодо розвитку емоційного інтелекту у молодшому підлітковому віці:

1. Активне слухання та емоційна підтримка. Батькам варто створювати ситуації, де підліток може відкрито висловлювати свої почуття, думки та переживання. Необхідно проявляти активне слухання, задавати уточнюючі запитання та повторювати власними словами почуте, щоб дитина відчула розуміння. Важливо уникати критики або осуду під час вираження емоцій. Такі підходи формують довіру та емоційну безпеку в сім'ї. Вони дозволяють підлітку усвідомлювати свої переживання та навчатися їх контролювати. Постійна підтримка допомагає дитині розвивати емоційну стійкість і впевненість у собі.

2. Моделювання емоційно компетентної поведінки. Батьки повинні демонструвати конструктивні способи управління власними емоціями. Це включає вираження емоцій словами, контроль гніву чи роздратування та показ позитивних стратегій саморегуляції. Діти підсвідомо наслідують поведінку дорослих, тому власний приклад батьків є важливим. Пояснення причин емоцій допомагає дитині зрозуміти механізми їх виникнення. Моделювання допомагає формувати емоційні компетенції без зайвої критики. Такі стратегії підвищують ефективність навчання емоційного інтелекту у повсякденному житті.

3. Регулярне обговорення емоційних станів своїх дітей. Батьки повинні виділяти час для обговорення почуттів і настрою дитини щодня або хоча б кілька разів на тиждень. Це може бути коротка розмова під час спільної вечері або перед сном. Важливо допомогти підлітку ідентифікувати емоції, назвати їх і проаналізувати причини. Такі бесіди формують усвідомленість та здатність до саморефлексії. Підліток вчиться розуміти зв'язок між емоціями та поведінкою. Регулярне обговорення сприяє розвитку самоконтролю та конструктивного реагування на життєві ситуації.

4. Підтримка розвитку емпатії у підлітків. Батькам слід заохочувати дитину розуміти почуття інших людей та співпереживати їм. Це можна робити через аналіз поведінки героїв книг чи фільмів, обговорення конфліктних ситуацій у школі або сім'ї. Важливо пояснювати, як емоції іншої людини

впливають на її поведінку. Розвиток емпатії допомагає дитині встановлювати дружні відносини і вирішувати конфлікти без агресії. Батьки можуть демонструвати емпатичну поведінку у власних стосунках. Такий підхід формує соціальні навички та емоційну зрілість молодшого підлітка.

5. Створення безпечного емоційного довкілля. Батьки мають забезпечити атмосферу, де дитина може вільно висловлювати емоції, не побоюючись осуду чи покарання. Важливо уникати крику, принижень та різких оцінок. Позитивне підкріплення емоційного вираження сприяє формуванню довіри та відкритості. Це стимулює підлітка відчувати себе почутим і зрозумілим. Безпечне середовище допомагає дітям експериментувати з емоційними реакціями та відпрацьовувати навички саморегуляції. Регулярна підтримка формує внутрішню впевненість і здатність до самоконтролю.

6. Використання творчих методів вираження емоцій. Батькам слід заохочувати дітей до малювання, ліплення, музики, театральних вправ або написання щоденників. Ці творчі форми дозволяють відпрацьовувати емоційні реакції, розвивати невербальні навички самовираження. Важливо обговорювати створене разом із дитиною, допомагаючи усвідомлювати емоційні змісти. Творчість сприяє розвитку уяви та гнучкості мислення. Вона також підтримує емоційне розвантаження та зниження стресу. Постійне використання творчих методів формує комплексну емоційну компетентність.

7. Навчання конструктивному вирішенню конфліктів. Батьки повинні пояснювати підлітку, як визначати причини конфлікту та реагувати на них спокійно і конструктивно. Важливо демонструвати моделі компромісу та переговорів. Дитина вчиться відокремлювати власні емоції від ситуації та знаходити оптимальні шляхи вирішення. Підтримка батьків у таких ситуаціях допомагає відчувати впевненість і контроль. Конструктивне вирішення конфліктів сприяє розвитку саморегуляції і соціальної компетентності. Регулярна практика цих навичок зміцнює емоційний інтелект підлітка.

8. Підтримка розвитку позитивного мислення. Батьки повинні заохочувати дитину фокусуватися на позитивних сторонах ситуацій та власних досягненнях. Це можна робити через обговорення успіхів, спільне планування

та формування оптимістичних установок. Важливо навчати підлітка аналізувати невдачі як джерело досвіду, а не як поразку. Позитивне мислення підвищує мотивацію та самооцінку. Регулярні вправи на розвиток оптимізму сприяють емоційній стабільності. Це формує здатність молодших підлітків бачити можливості навіть у складних життєвих обставинах.

9. Формування навичок саморегуляції. Батьки повинні навчати підлітка різними способами контролю емоцій, наприклад дихальними вправами, медитації або тілесними техніками розслаблення. Важливо пояснювати, що саморегуляція допомагає приймати обдумані рішення у стресових ситуаціях. Регулярна практика дає змогу підлітку підтримувати внутрішню рівновагу та зменшувати напруження. Навички саморегуляції також сприяють поліпшенню взаємодії з однолітками та дорослими. Підтримка батьків у вправах підвищує ефективність навчання. Вони формують основу подальшого розвитку емоційного інтелекту.

10. Обговорення цінностей та переконань підлітків. Батьки мають допомагати підлітку усвідомлювати власні цінності, життєві принципи та переконання. Це можна робити через спільні розмови, сімейні обговорення або аналіз життєвих ситуацій. Важливо пояснювати, як переконання впливають на емоції та поведінку. Усвідомлення власних цінностей допомагає приймати обдумані рішення та керувати емоціями. Батьки можуть наводити приклади, як цінності впливають на їхнє життя. Таке навчання підвищує самопізнання та відповідальність за власні дії.

11. Використання ігор для розвитку соціальних навичок. Батькам при цьому рекомендується організовувати ігри та вправи, що стимулюють співпрацю, комунікацію та розвиток емпатії. Це можуть бути настільні ігри, командні вправи, рольові сценарії. Такі активності дозволяють відпрацьовувати взаємодію в безпечному середовищі. Вони допомагають розвивати уважність до емоцій інших та вміння контролювати власні реакції. Підлітки навчаються вирішувати суперечки мирним шляхом і приймати різні точки зору. Регулярна практика через гру сприяє формуванню соціальної та емоційної компетентності.

12. Підтримка самостійного розвитку емоційного інтелекту. Батьки повинні заохочувати підлітка планувати власний розвиток емоційних навичок та оцінювати прогрес. Це можна робити через щоденники емоцій, самостійні вправи та обговорення досягнень. Важливо навчити дитину визначати свої сильні сторони та області, які потребують покращення. Самостійне планування розвиває відповідальність і усвідомленість. Регулярна рефлексія допомагає корегувати стратегії розвитку. Такий підхід формує внутрішню мотивацію та стійку емоційну компетентність.

Наведемо низку детальних психологічних рекомендацій для школярів молодшого підліткового віку щодо розвитку емоційного інтелекту:

1. Спостерігай за власними емоціями. Старайся помічати, що саме ти відчуваєш у різних ситуаціях – радість, сум, роздратування чи тривогу. Пояснюй собі, чому виникають ці почуття, що їх спричинило. Це допомагає краще розуміти себе і свої реакції. Веди щоденник емоцій, щоб відслідковувати зміни настрою. Коли усвідомлюєш свої емоції, легше контролювати поведінку та приймати рішення. Так ти поступово навчишся керувати своїми почуттями.

2. Учись називати емоції. Використовуй слова для опису того, що відчуваєш. Наприклад, замість «мені погано» можна сказати «я злюсь через те, що мене не почули». Коли ти називаєш емоції, вони стають зрозумілішими і легшими для контролю. Це допомагає уникати непорозумінь у спілкуванні з іншими. Навчися розрізняти позитивні та негативні емоції, а також їх інтенсивність. Така практика розвиває емоційну грамотність.

3. Практикуй саморегуляцію. Коли ти відчуваєш сильні емоції, спробуй зупинитися і зробити кілька глибоких вдихів. Можна відволіктися на прогулянку, музику чи коротку фізичну вправу. Це допомагає знизити рівень стресу і не реагувати імпульсивно. Поступово ти навчишся керувати гнівом, страхом чи тривогою. Використовуй ці стратегії регулярно, щоб вони стали звичкою. Так ти будеш більш спокійним і впевненим у різних ситуаціях.

4. Розвивай емпатію. Старайся ставити себе на місце іншої людини, уявляти її почуття та переживання. Спостерігай за реакціями друзів, родини чи однокласників. Питай себе: «Що зараз може відчувати ця людина?» Це

допомагає краще розуміти інших і підтримувати дружні стосунки. Коли ти розумієш емоції інших, легше уникати конфліктів і знаходити спільні рішення. Розвиток емпатії робить спілкування більш гармонійним.

5. Вчися конструктивно вирішувати конфлікти. Коли виникає суперечка, спробуй спокійно висловити свою точку зору, слухати співрозмовника і шукати компроміс. Уникай образ. Важливо зрозуміти, що конфлікт – можливість знайти спільне рішення. Аналізуй, що ти відчував під час конфлікту, і як це впливало на твої дії. Використовуй різні способи реагування, щоб знайти найбільш ефективний. Це допомагає контролювати емоції та зберігати дружні відносини.

6. Вдосконалюй позитивне мислення. Звертай увагу на хороші моменти в своєму житті та в житті оточуючих. Навчися помічати успіхи, навіть невеликі, і радіти їм. Коли трапляються невдачі, аналізуй їх як можливість навчитися чомусь новому. Формулою позитивні установки на день: «Сьогодні я можу спробувати нове», «Я справлюся з труднощами». Позитивне мислення допомагає знизити тривожність і покращує настрій. Це робить тебе більш стійким до стресових ситуацій.

7. Використовуй творчість для вираження емоцій. Малюй, співай, танцюй, пиши щоденник або складай історії. Так ти можеш показати свої почуття, навіть якщо важко висловити їх словами. Обговорюй свої роботи з батьками або друзями, щоб краще усвідомлювати емоції. Творчість допомагає розвантажитися емоційно і заспокоїтися. Це розвиває уяву та гнучкість мислення. Такі заняття зміцнюють емоційну компетентність.

8. Спостерігай за реакціями тіла. Помічай, як твоє тіло реагує на різні емоції: серце б'ється швидше, долоні пітніють, напружуються м'язи. Вчись розпізнавати ці сигнали як перший сигнал того, що потрібно зупинитися і заспокоїтися. Використовуй дихальні вправи чи короткі паузи, щоб відновити спокій. Так ти навчишся контролювати імпульсивні реакції. Усвідомлення тілесних сигналів покращує саморегуляцію. Це робить емоції більш керованими.

9. Розвивай навички вербалізації. Вчись говорити про свої почуття чітко і спокійно. Наприклад: «Мені сумно, коли мене не слухають» замість «Всі мене ігнорують». Так співрозмовник краще зрозуміє тебе і твої потреби. Практикуй висловлювання емоцій у спілкуванні з друзями, батьками та вчителями. Це допомагає уникати конфліктів і непорозумінь. Вербалізація покращує комунікацію та взаєморозуміння.

10. Вчись давати та отримувати підтримку. Спробуй помічати, коли іншим потрібна допомога, і надавай її. Навчися просити допомогу у друзів, батьків або вчителів, коли відчуваєш труднощі. Підтримка інших допомагає розвивати соціальні зв'язки та емпатію. Це також зміцнює відчуття взаємної довіри. Взаємопідтримка формує здорову емоційну атмосферу у групі однолітків. Регулярна практика цих навичок покращує соціальні та емоційні компетенції.

11. Плануй час для емоційного відновлення. Важливо виділяти час для відпочинку, розслаблення та улюблених занять. Це може бути прогулянка на свіжому повітрі, читання чи музика. Відновлення допомагає уникати перевантаження та контролювати емоції. Підліток вчиться керувати рівнем стресу та підтримувати емоційну рівновагу. Планування відпочинку формує звички саморегуляції. Це сприяє стабільному емоційному стану протягом дня.

12. Веди саморефлексію та аналізуй досвід. Після важливих подій або емоційних ситуацій спробуй подумати, що ти відчував і чому. Запитай себе: «Що я зробив добре? Що можна було зробити інакше?» Така практика допомагає усвідомити власні реакції та покращити стратегії емоційного реагування. Важливо робити висновки і планувати, як діяти у подібних ситуаціях у майбутньому. Саморефлексія формує відповідальність за власні емоції. Це ключова складова розвитку емоційного інтелекту.

Отже, психологічні рекомендації для вчителів, батьків і школярів щодо розвитку емоційного інтелекту у молодшому підлітковому віці мають ґрунтуватися на системному, комплексному підході, який поєднує усвідомлення власних емоцій, розвиток емпатії та навичок саморегуляції. Вчителям слід створювати навчальне середовище, що заохочує емоційне

самовираження, підтримує конструктивну взаємодію і формує навички позитивного спілкування. Батьки можуть сприяти розвитку емоційного інтелекту, демонструючи власні моделі емоційної компетентності, підтримуючи самостійність дітей у вираженні почуттів і допомагаючи аналізувати емоційні переживання. Учні ж, у свою чергу, мають навчитися усвідомлювати свої емоції, регулювати їх та застосовувати набуті навички в повсякденному житті для підвищення власної соціальної адаптації та гармонійного розвитку особистості.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі теоретично й емпірично обґрунтовано психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту у молодших підлітків. Це дало змогу зробити такі висновки:

1. Проведено ґрунтовний аналіз провідних психологічних підходів до дослідження проблеми емоційного інтелекту як складної характеристики особистості. Доведено, що емоційний інтелект виступає інтегральною рисою, яка проявляється через здатність особистості розуміти емоції – власні та інших людей, узагальнювати їх зміст, визначати емоційний підтекст у міжособистісних взаємодіях та регулювати емоції таким чином, щоб позитивні емоції стимулювали успішну когнітивну діяльність, а негативні – не заважали ефективному спілкуванню та досягненню індивідуальних цілей. Аналіз різних тлумачень поняття «емоційний інтелект» свідчить, що дослідники намагалися подолати попереднє чітке розмежування понять «емоція» та «інтелект», які довгий час розглядалися як протилежні явища. На основі теоретичного огляду літератури визначено основні підходи до вивчення емоційного інтелекту як емоційної здібності, як диспозиції та як емоційної компетентності. Незалежно від підходу, підкреслюється, що емоційний інтелект є особистісною здатністю ідентифікувати, усвідомлювати (осмислювати) та ефективно управляти емоціями завдяки поєднанню афекту та інтелекту.

2. З'ясовано специфіку розвитку емоційного інтелекту в онтогенезі та психологічні особливості його формування у молодшому підлітковому віці. Аналіз феномену «емоційний інтелект підлітка» дає змогу стверджувати, що він є пізнавальною спроможністю, що полягає у здатності підлітка виявляти емоційні складові об'єктів, аналізувати їхнє використання та вплив, а також вирішувати завдання на основі розуміння власних емоційних переживань і станів інших людей. Цей процес слугує чинником мотивації і безпосередніх спонукань до вчинків та поведінки. Порівняльний аналіз результатів психологічних досліджень розвитку емоційного інтелекту у молодших підлітків свідчить, що цей період характеризується активним становленням зазначеного феномена, проявом кількісних і якісних змін, а також статевими відмінностями,

які можуть мати як позитивні, так і негативні наслідки для розвитку особистості.

3. Охарактеризовано соціально-психологічні чинники, що впливають на розвиток емоційного інтелекту у молодшому підлітковому віці. Встановлено, що цей процес набуває особливої значущості в період підліткового становлення, оскільки пов'язаний із зміною життєвої якості підлітка, формуванням його самооцінки, усвідомленням власної індивідуальності та прагненням будувати конструктивні міжособистісні стосунки в контексті інтимно-особистісних емоцій і переживань. Найбільш ефективними вважаються комплексні освітні програми, спрямовані на розвиток загальної психологічної компетентності підлітків, а не лише на окремі компоненти емоційного інтелекту. Продуктивними методами формування емоційного інтелекту в цей період є гра, арт-терапія, психогімнастика, когнітивно-поведінкова терапія, дискусійні підходи, моделювання реальних ситуацій, рольові ігри, організація зворотного зв'язку, а також проектна діяльність, що дає змогу інтегрувати набуті знання та емоційні навички у повсякденне життя підлітка.

4. Проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційного інтелекту у молодших підлітків. За результатами дослідження молодших підлітків за методикою В. Бойка виявлено, що 43% респондентів мають значні емоційні бар'єри у міжособистісному спілкуванні, 24% – блокуючі соціальні контакти, 22% – незначні, 9% – без бар'єрів, та 2% – наявність соціально бажаних відповідей; методика Н. Холла показала низький рівень емоційної поінформованості у 42%, управління емоціями – у 65%, самомотивації – у 42%, емпатії – у 40%, розпізнавання емоцій інших – у 36%, при цьому середній та високий рівні становлять відповідно 30–47% та 5–19%; за методикою Д. Люсіна середній рівень міжособистісного EQ спостерігався у 37%, низький – у 29%, внутрішньоособистісного EQ – середній та низький по 41%, високий – 18%, розуміння чужих емоцій – низький 34%, середній 28%, високий – 0%, управління чужими емоціями – низький 35%, середній 40%, високий – 25%, управління своїми емоціями – низький 33%, середній 35%, високий 32%; методика Б. Додонова показала високий рівень альтруїстичної

спрямованості у 31%, комунікативної – 77%, глоричної – 47%, праксичної – 38%, пугнічної – 47%, романтичної – 11%, гностичної – 29%, естетичної – 32%, гедоністичної – 75%, акізитивної – 54% середній рівень; інтегрований показник усіх методик виявив, що 45,2% підлітків мають низький, 38,1% – середній і 16,7% – високий рівень емоційного інтелекту, що підкреслює актуальність цілеспрямованої психологічної та педагогічної підтримки для розвитку емоційної компетентності та соціальної адаптації у цьому віковому періоді.

5. На основі отриманих даних розроблено програму розвитку емоційного інтелекту для молодших підлітків, що складається з 10 занять і має на меті гармонізувати розвиток компонентів емоційного інтелекту. Основна цінність програми полягає у забезпеченні взаємозв'язку та взаємовпливу емоційної, інтелектуальної та поведінкової сфер особистості. У процесі реалізації програми передбачено використання різних методів та прийомів, таких як: «криголами», інтерактивні міні-лекції, міні-дискусії, фасилітація, мозковий штурм, модерація, гронування, рольові ігри, «акваріум», практичні вправи, творча діяльність, робота в колі, в малих групах або парами, індивідуальна робота. Важливою умовою є формування емоційно комфортного та психологічно безпечного довкілля, де підлітки можуть відчувати позитивний вплив емоцій та навчитися підтримувати та культивувати їх у собі. Показниками ефективності є рівень засвоєння знань, якість набутих компетенцій, зміни у переконаннях, емоційних реакціях і поведінці учасників. Здійснення програми потребує участі психолога, який володіє досвідом групової та індивідуальної роботи і здатен адаптувати методи до специфіки групи. Психологічні рекомендації для вчителів, батьків і школярів щодо розвитку емоційного інтелекту у молодшому підлітковому віці ґрунтуються на системному, комплексному підході, який поєднує усвідомлення власних емоцій, розвиток емпатії та навичок саморегуляції.

Перспективи подальшого дослідження полягають у вивченні впливу корекційної програми на розвиток емоційного інтелекту у молодших підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августюк М. Методичні поради до підвищення рівня емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти. Острог : Острозька академія, 2022. 94 с.
2. Андрос Є. Інтелект у структурі людського буття. Київ : Стилос, 2010. 358 с.
3. Бакаленко О.А. Взаємовплив емоційних та розумових процесів: теоретико-психологічні підходи. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Серія : Психологія.* Харків, 2010. №35. С. 13-21.
4. Белей М. Д., Тодорів Л. Д. Основи діагностичної психології. Івано-Франківськ : Тіповіт, 2008. 296 с.
5. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. *Психологічні студії Львівського ун-ту.* 2012. №6. С. 20-23.
6. Боковець О. І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Габітус.* 2022. №. 37. С. 68-75.
7. Борисенко К. Сутність поняття «емоційний інтелект» у психолого-педагогічній літературі. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* 2021. № 1 (1). С. 83-90.
8. Бреус Ю. В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій у вищих навчальних закладах : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2015. 226 с.
9. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка : монографія. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2003. 340 с.
10. Буркало Н. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Psychological Journal.* 2019. Вип. 5, № 7. С. 34-49.
11. Василівський І. П. Виховання емоційного інтелекту учнів середнього шкільного віку : дис. ... докт. філос. Київ, 2021. 361 с.

- 12.Верітова О. С. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх педагогів вищої школи в процесі магістерської підготовки : дис. ... канд. пед. наук. Запоріжжя, 2019. 235 с.
- 13.Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / за ред. О.В. Скрипченко, Л.В. Долинської, З.В. Огороднійчук та ін. Київ : Каравела, 2007. 344 с.
- 14.Войтовська О. Розвиток емоційного інтелекту методами арттерапії. *Нова педагогічна думка*. 2020. № 2 (102). С. 68-71.
- 15.Воробйова Є.В. Розвиток індивідуального стилю діяльності менеджера в процесі професійної підготовки. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2012. №1. С. 81-85.
- 16.Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків : Віват, 2020. 512 с.
- 17.Грузинська І. М. Теоретичні аспекти проблеми емоційного інтелекту. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2017. Вип. 5, № 50. С. 88-95.
- 18.Грущинська Н. Емоційний інтелект в сучасних умовах. *Причорноморські економічні студії*. 2018. Вип. 33. С. 27-30.
- 19.Дерев'янка С. П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського довкілля : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2019. 244 с.
- 20.Дерев'янка С., Лавренко С. Методичні засоби діагностики емоційного інтелекту. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Вип. 7. С. 23-29.
- 21.Дерев'янка С.П. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах. *Соціальна психологія*. 2008. № 1. С. 96-104.
- 22.Журавльова Л.П. Психологія емпатії : монографія. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.
- 23.Занюк С. С. Психологія мотивації та емоцій. Луцьк : Волинський державний ун-т, 1997. 200 с.
- 24.Зарицька В. В. Психологія розвитку емоційного інтелекту у системі професійної підготовки фахівців гуманітарного профілю : дис. ... д-ра психол. наук. Запоріжжя, 2012. 468 с.

- 25.Зарицька В.В. Теоретико-методологічні основи розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки : монографія. Запоріжжя : КПУ, 2010. 304 с.
- 26.Засєкіна Л.В. Структурно-функціональна організація інтелекту особистості : дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2006. 542 с.
- 27.Іванова Є. Розвиток і психодіагностика емоційного інтелекту. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2014. Вип. 1. С. 97-103.
- 28.Ігумнова О., Ярославська А. Психологічні особливості емоційного інтелекту та саморегуляції майбутніх психологів. *Психологічні науки*. 2019. Вип. 3, № 14. С. 119-133.
- 29.Калошин В. Ф. Емоційний інтелект – головний показник ефективності використання людських ресурсів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2008. №4. С. 54-63.
- 30.Карпенко Є. В. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості : монографія. Дрогобич : Посвіт, 2020. 436 с.
- 31.Кас'янова С. Б. Дослідження емоційного інтелекту майбутніх фахівців соціономічних професій. *Науковий огляд*. 2019. № 6. С. 4-15.
- 32.Кобринчук З. Розвиток емоційного інтелекту підлітків. *Молодий вчений*. 2018. № 4 (1). С. 215-217.
- 33.Колісник Л.О. Розвиток емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності в юнацькому віці : дис. ... канд. психолог. наук. Київ, 2016. 241 с.
- 34.Колтунович Т. А., Поліщук О. М. Особливості емоційного інтелекту у майбутніх вихователів. *Молодий вчений*. 2018 № 4 (56). С. 218-227.
- 35.Кондаш А. Хвилювання : страх перед випробуванням. Київ, 1981. 170 с.
- 36.Корольчук М. С., Осьодло В. І. Психодіагностика : навч. посіб. Київ : Ельга, Ніка-центр, 2004. 400 с.
- 37.Костюк А. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2014. Вип. 2 (1). С. 85-89.

38. Кошлань І. Г. Психологічні особливості емоційності підлітків та стилі сімейного виховання : автореф. дис... канд. психол. наук. Київ, 2005. 19 с.
39. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2006. 384 с.
40. Кузнєцов М. А., Діомідова Н. Ю. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів студентів в умовах іспиту : монографія. Харків : Діса плюс, 2017. 189 с.
41. Кулик Н., Гільова Л. Емоційний інтелект : аналіз сучасних західних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. С. 79-90.
42. Кутішенко В. П., Ставицька С. О. Психологія розвитку та вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2012. 448 с.
43. Куценко Я. М. Емоційний інтелект як чинник психологічної готовності до соціономічних професій : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2014. 238 с.
44. Куций А. Емоційний інтелект як предмет філософсько-психологічних досліджень. *Гілея*. 2020. Вип. 153. С. 292-295.
45. Лабач М. Емоційний інтелект як передумова успішного розвитку особистості. *Вісник Львівського державного університету безпеки життєдіяльності*. 2016. № 13. С. 214-220.
46. Лановенко Ю. Типологія адаптаційного подолання кризи підліткового віку. *Соціальна психологія*. 2014. № 6. С. 137-145.
47. Лелюх-Степанчук О. О. Емоційний інтелект як проблема психологічної науки. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія*. 2018. Том X. Вип. 31. С. 83-92.
48. Льошенко О. Емоційний інтелект та емоційна компетентність: проблеми співвідношення. *Вісник КНУ ім. Тараса Шевченка. Психологія. Педагогіка. Соціальна робота*. 2010. Вип. 2. С. 49-52.
49. Лящ О. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 324-335.

- 50.Мазоха І. Аналіз проблеми емоційного інтелекту як особистісного ресурсу. *Сучасна психологія : проблеми та перспективи*. 2022. Вип. 1. С. 100-104. URL: <http://dspace.idgu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/1294/1/%D0%9.pdf>
- 51.Майстренко Л. Вплив біологічних факторів на розвиток емоційного інтелекту. *Молодий вчений*. 2017. № 4. С. 25-28.
- 52.Марченко А. О. Поняття емоційного інтелекту : теоретико-психологічні підходи, дефініції і структура. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2011. Вип. 1, № 20. С. 172-175.
- 53.Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Психологія*. Ужгород, 2021. № 3. С. 20-23.
- 54.Милославська О. В. Емоційний інтелект як складова комунікативної компетентності студентів : дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2011. 219 с.
- 55.Мілютіна К.Л. Теорія та практика психологічного тренінгу : навч. посіб. Київ : МАУП, 2004. 192 с.
- 56.Могиляста С. М. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наук. пр. Психологія обдарованості*. Київ, 2018. Вип. 14. С. 362-369.
- 57.Могиляста С. М. Психолого-педагогічні засоби розвитку емоційного інтелекту старшокласників : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2021. 244 с.
- 58.Моргун В. Ф. Емоційний інтелект у багатовимірній структурі особистості. *Постметодика*. 2010. Вип. 6, № 97. С. 2-15.
- 59.Моргун В. Ф. Тітов І. Г. Основи психологічної діагностики : навч. посіб. Київ : Слово, 2009. 464 с.
- 60.Москалець В. П. Сутність інтелекту, мислення, мовлення, свідомості як психофункціональних данностей. *Психологія і суспільство*. 2014. № 4. С. 114–131.
- 61.Назарук Н. В. Онтогенетичні аспекти розвитку емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. Вип. 3. С. 211-215. 24.
- 62.Нова українська школа / за ред. Н. М. Бібік. Київ : Літера, 2018. 160 с.

63. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ : Вища школа, 2003. 159 с.
64. Опанасюк І. В. Психологічна сутність феномену «емоційний інтелект». *Збірник наук. праць : філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ : ПНУ ім. Василя Стефаника, 2013. Вип. 18. Ч. 1. 213 с. С. 102-109.
65. Основи практичної психології : посібник / В.Г. Панок, Т.М. Титаренко, Н.В. Чепелєва та ін. Київ : Либідь, 2001. 536 с.
66. Параскевова К. Г. Емоційний інтелект як чинник регуляції емоційно-мотиваційної сфери особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2015. 20 с.
67. Петрова Н. М. Сформованість емоційного інтелекту як запорука успішної професійної діяльності майбутнього педагога : теоретичний аспект. *Наукові записки. Серія: педагогіка*. 2015. Вип. 2. С. 27-31.
68. Помиткін Е. Психологічне забезпечення духовного розвитку дитини : програма роботи з дітьми від 5 до 18 років. Київ : Шк. світ, 2008. 128 с.
69. Прокоф'єва Л.О. Психолого-педагогічні основи розвитку емоційного інтелекту. URL : <http://hdl.handle.net/123456789/1842>.
70. Психологічний тлумачний словник сучасних термінів / Шапар В. Б., Олефир В. О., Куфлієвський А. С. та ін. Харків : Прапор, 2009. 672 с.
71. Психологу для роботи : діагностичні методики / за ред. М.В. Лемак, В.Ю. Петрищевої. Ужгород : Вид. Олександрри Гаркуші, 2011. 616 с.
72. Рева О. М. Формування емоційної стійкості у ранньому юнацькому віці : дис... канд. психол. наук. Київ, 2014. 160 с.
73. Розвиток лідерських якостей : програма тренінгу / уклад. А.Б. Мудрик, Х.Ю. Шишкіна. Луцьк, 2013. 120 с.
74. Савчин М., Василенко Л. Вікова психологія. Київ : Академвидав, 2011. 384 с.
75. Санько К. О. Феномен емоційного інтелекту в сучасній психології. *Сучасна психологія : теорія і практика*. 2015. №5. С. 44-47.
76. Семиченко В. А. Психологія емоцій. Київ : Тайстер, 1998. 128 с.

- 77.Сенн Л. Ліфт настрою : як керувати своїми почуттями та емоціями / пер. з англ. О. Дятел. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2019. 216 с.
- 78.Синельникова І. Дослідження розвитку емоційного інтелекту. *Психолог.* Серпень. 2011. №32 (464). С. 19-24.
- 79.Стрілець Г. Й. Теоретичні аспекти дослідження проблеми емоційного інтелекту. *Студентський науковий вісник.* 2020. Вип. 34. С. 224-226.
- 80.Терлецька Л. Г. Вікова психологія і психодіагностика : підручник. Київ : Слово, 2013. 606 с.
- 81.Філіпова І. Емоційний інтелект як засіб успішної самореалізації. *Соціальна психологія.* 2007. № 4. С. 68-79.
- 82.Фецович С. Вікові та індивідуально-психологічні передумови становлення та розвитку емоційного інтелекту в онтогенезі. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.* Тернопіль, 2025. Вип. 45, с. 184-186.
- 83.Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика : навч. посіб. Харків : НТУ «ХП», 2018. 246 с.
- 84.Чебикін О. Емоційний інтелект, його пізнавально-мисленнєві ознаки та функції. *Наука і освіта.* 2020. № 1. С. 19-28.
- 85.Черножук Ю. Г. Індивідуальні відмінності емоційності у співвідношенні з особливостями інтелекту : дис. ...канд. психол. наук. Одеса, 2006. 253 с.
- 86.Четверик-Бурчак А. Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості : дис. ... канд. психол. наук. Дніпропетровськ, 2015. 187 с.
- 87.Шевченко Н. Ф., Калюжна Є. М. Шлях до «Я-відкриття» : уроки з психології для 8-х класів : посібник. Запоріжжя: Інтерпрінт, 2007. 124 с.
- 88.Шпак М. М. Психологія розвитку емоційного інтелекту молодших школярів : монографія. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2016. 372 с.
- 89.Юркевич В. Проблема розвитку емоційного інтелекту. *Вісник практичної психології.* 2015. № 3 (4). С. 4-10.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тематичний план занять тренінгової програми розвитку емоційного інтелекту у молодших підлітків

Заняття 1

Тема. Що таке емоційний інтелект.

Мета та завдання: ознайомлення з програмою тренінгу, погодження норм групової взаємодії, виявлення очікувань учасників; інформування про емоційну сферу; моделювання образу людини з розвиненим емоційним інтелектом.

Вступ. Притча «Непросте завдання»

Бог виліпив людину з глини, і залишився невикористаний шматок.

– Що ще тобі зліпити? – запитав Бог людину.

– Зліпи мені щастя, – попросила вона.

Нічого Бог не відповів, лише поклав людині в долоню шматочок глини, що залишився.

Кожній людині від народження дається «шматочок глини», з якого вона може виліпити своє майбутнє за власним вибором, стосунки з оточуючими, щасливе життя. Наскільки буде життя щасливим, стосунки гармонійними, досягнення відчутними залежить, передусім, від самої людини. У фокусі нашої уваги таке: як управляти своїми емоціями так, щоб почуватися щасливою і здоровою людиною, досягнути в житті бажаного.

Перше запитання, яке постало у більшості з вас: «Чому ми розмістилися колом?». Що, на вашу думку, воно символізує? У кола немає ні початку, ні кінця. Отже, можна сказати, що, креслячи коло, ми з'єднуємо його кінець з початком. Таким чином, кінець – це закономірний розвиток початку, а початок – природний наслідок кінця. Коло символізує рівноправність кожного. Обмін думками, міркуваннями, ідеями у колі допомагає зрозуміти закономірності спілкування «на рівних». А це необхідно для створення емоційно сприятливого клімату, побудови гармонійних, партнерських стосунків з іншими учасниками тренінгу. Тож, розпочинаймо. Передусім, познайомимося.

Знайомство «Мій настрій»

Мета: створити у групі невимушену атмосферу спілкування, доброзичливості; сформувати позиції взаємодії, налаштувати на тему тренінгу.

Метод: творча праця, спільний малюнок.

Опис. Учасникам по черзі пропонується намалювати на фліпчарті кольоровими олівцями свій настрій та написати під малюнком своє ім'я. Це може бути щось конкретне («дощова погода», «штормове попередження», «сонце», «квіточка» тощо) або абстрактне: лише лінії, форми, різні кольори. Після виконання вправи кожен учасник називає своє ім'я та за бажанням розповідає, що його малюнок означає.

Обговорення. Які думки виникають, коли дивитеся на спільний малюнок? Який переважаючий настрій групи? Як впливає настрій однієї людини на інших? Як впливає настрій на події, що відбуваються у житті? Як вважаєте, чи можна навчитися управляти власним настроєм?

Основні норми взаємодії

Мета: підготовка групи до ефективної роботи на тренінгу шляхом погодження основних норм.

Метод: фасилітація.

Опис. Для злагодженої спільної роботи пропонується запровадити певні правила, норми й дотримуватись їх. Основні норми пропонує ведучий і записує на фліпчарті після обговорення та погодження з групою. Додаткові правила від учасників також можна включити у перелік, якщо вони відповідають дружній атмосфері, і група з ними погоджується. Список норм закріплюється на помітному місці, щоб можна було звернутися до нього при потребі. Норми взаємодії та варіанти їх пояснення наведені у параграф 1.5 посібника.

Обговорення (на вибір, залежно від ситуації). Як ухвалені норми вплинуть на нашу спільну роботу? Яка поведінка допомагає, а яка заважає плідній роботі під час тренінгу? Чи можна ці правила застосовувати в повсякденному житті? Що зміниться? Чи можуть вони сприяти вдосконаленню емоційної компетентності? Як дотримання норм може допомогти у майбутній професійній діяльності? Чи існують перешкоди для їх застосування? Які?

Я сподіваюся – я побоююся

Мета: сформулювати власні сподівання від тренінгу; спонукати учасників ділитися своїми думками, почуттями і побоюваннями.

Метод: модерація.

Ресурси: аркуш паперу з двома колонками з назвами «Я сподіваюся», «Я побоююся»; маркери, клей, маленькі картки (кілька на кожного учасника).

Опис. Ведучий пропонує учасникам написати на окремих картках їхні сподівання і побоювання, пов'язані з майбутнім тренінгом. Наприклад: «Я сподіваюся, що тренінг допоможе мені навчитися зберігати рівновагу у напружених ситуаціях. Я побоююся, що тренінг буде нудним». Підписуватися не потрібно. Ведучий зачитує записки по одній, наклеює їх на фліп-чарт, по можливості групує за тематикою. Потім група обговорює, що потрібно зробити для того, щоб сподівання здійснилися, а побоювання зникли.

Обговорення. Для чого взагалі потрібно визначати свої сподівання, побоювання?

Портрет людини з розвиненим емоційним інтелектом.

Мета: створення спільно з учасниками образу емоційно компетентної людини і поступове його уточнення та збагачення під час наступних занять; ідентифікація поняття «емоційний інтелект»; усвідомлення впливу емоційного інтелекту на життєздійснення; налаштування учасників на підвищення власної емоційної компетентності у тренінговій діяльності з метою подальшого перенесення цього досвіду в життєвий простір.

Метод: фасилітація.

Ресурси: картки з мудрими думками, маркери, фліпчарт.

Опис. Для більш поглибленого розуміння обговорюваної теми та пошуку якостей емоційно компетентних людей, звернемося до народної мудрості. Афоризми коротко і ясно передають накопичену століттями мудрість, пояснюють людям причини багатьох життєвих явищ. Кожному учаснику пропонується вибрати одну чи декілька карток з написаними на них думками, прочитати й дати короткий коментар в контексті обговорюваної теми. Під час виконання вправи ведучий виконує роль фасилітатора, тобто спрямовує,

активізує думку, ставить запитання, підказує, коментує, а також допомагає уточнювати якості та вміння емоційно компетентної людини. Усі думки записуються на фліпчарті.

Обговорення. Що означає «бути емоційно компетентною людиною»? Для чого потрібно вміти управляти емоціями? Чи кожна людина може управляти емоціями? Які з вказаних умінь можете опанувати, якщо захочете?

Самооцінка емоційного інтелекту

Мета: самооцінка емоційного інтелекту, розвиток самосвідомості, оволодіння навичками самопізнання, підсилення мотивації самовдосконалення.

Метод: самодіагностика.

Ресурси: анкета самооцінки емоційного інтелекту.

Завдання учасників – відповідно до своїх уявлень визначити власний рівень емоційного інтелекту. Якщо комусь цікава думка інших про себе, можна про це запитати або попросити заповнити чистий бланк самооцінки. Порівняйте профіль самооцінки та профіль оцінки вас іншими учасниками. Ведучий допомагає узагальнити результат.

Обговорення. Що нового довідались для себе чи про себе? Як оцінили себе і як вас оцінили інші? Чи велика різниця в оцінці? Чинники впливу на емоційний інтелект

Кожного разу, коли перед людиною з'являється нова справа, у неї є дві альтернативи: зробити або відступити. Перше рішення підвищує емоційну компетентність, друге – знижує.

Мета: визначення чинників, від яких залежить розвиток емоційної компетентності.

Метод: гронування.

Опис. Важливим поняттям тренінгу є емоційний інтелект. Тому напишемо це слово посередині аркуша паперу. Оскільки поняття несе змістове навантаження, тому пропоную методом мозкової атаки висловити свої думки, асоціації, образи стосовно нього. Ведучий за допомогою запитань активізує діяльність учасників та записує всі думки, висловлені ними, навколо центрального слова. Коли всі ідеї вичерпані, ведучий з'єднує лініями логічно

пов'язані між собою поняття за допомогою кольорових фломастерів, утворивши «грона». Отримані «грона» необхідно озвучити, а також обґрунтувати встановлені між ними зв'язки. Наприкінці ведучий узагальнює результат спільної роботи, вказує на найважливіші внутрішні і зовнішні чинники впливу на емоційну компетентність.

Рефлексія «Тут і тепер»

Мета: ознайомити з суттю процесу рефлексії, підсумувати результати участі у занятті.

1. Запропонуйте кожному учаснику описати свої переживання, почуття, думки, що виникають у процесі групової роботи. Можна запропонувати відповіді на такі запитання:

Як почуваетесь зараз?

Що нового дізналися під час заняття?

Що було найбільш важливим для вас?

Що хотілося б обговорити чи уточнити додатково?

2. Попросіть учасників пригадати свої очікування на початку тренінгу, порівняти їх з отриманими результатами. «Подивіться, будь-ласка, на ті очікування, про які ми говорили на початку роботи, і визначте, наскільки вони справдилися». Якщо очікування задоволені на занятті, можете його зняти, звільнивши місце для наступних очікувань. Те ж зробіть і з побоюваннями. Якщо вони нейтралізовані, киньте їх у смітничок. Якщо ще актуальні, нехай залишаються, будемо з ними працювати на наступних заняттях.

Домашнє завдання. Написати есе на тему: «Спілкуватися серцем – це означає...».

Заняття 2

Тема. Світ емоцій і почуттів

Мета та завдання: «знайомство» зі світом емоцій та почуттів, розвиток емоційного самоусвідомлення та компетенцій: спостерігати за перебігом емоцій, тілесних відчуттів, думок; ідентифікувати (розпізнавати, називати), аналізувати власні емоції, почуття; розуміти причини їх виникнення.

Вступ. Притча «Істина – в серці»

Згідно зі східною легендою, боги вирішили створити Всесвіт. Вони створили зірки, сонце, місяць, моря, гори, квіти, хмари, згодом людину і наостанок – Істину. Задумалися боги над тим, куди сховати Істину, щоб людина не змогла її знайти.

«Давайте розмістимо на найвищій гірській вершині», – сказав один.

«Давайте сховаємо її на найдальшій зірці», – сказав другий.

«Давайте покладемо її на дно глибокої і темної безодні».

«Давайте розмістимо її на зворотному боці місяця».

Нарешті наймудріший Бог сказав: «Ми сховаємо істину в серці людини. Вона буде шукати її у Всесвіті, не знаючи, що носить її постійно в собі».

Про що ця притча? Істина знаходиться усередині нас самих.

Актуалізація норм взаємодії

Мета: актуалізація норм взаємодії, ухвалених на попередньому занятті.

Метод: творча праця.

Ресурси: норми взаємодії, ухвалені та записані на першому занятті, фліпчарт, маркери.

Опис. Ведучий послідовно зачитує правила, пропонуючи учасникам намалювати біля кожного піктограму (або символ), яка б відображала його суть. Виконання цієї справи є добровільним. Якщо ніхто з учасників не має бажання запропонувати власну піктограму, це може зробити ведучий. Варіанти пояснення групі норм взаємодії наведені в параграфі 1.5 посібника.

Обговорення. Хто хоче поділитися власним досвідом використання цих правил після першого тренінгу? Яких ще норм варто дотримуватися на заняттях? Ваші пропозиції.

Сподівання

Мета: з'ясувати очікування учасників від заняття.

Ресурси: аркуш ватману із сподіваннями та побоюваннями з першого заняття.

Опис. Учасникам пропонується за бажанням написати очікування від заняття та доклеїти їх до тих, що сформульовані на попередньому занятті. На початку і наприкінці кожного заняття нові очікування доклеюються, а ті, що справдилися, забираються.

Якщо я погода, то яка

Мета: саморозкриття, поглиблення емоційного самоусвідомлення за допомогою метафор, формування інтересу до емоційних переживань.

Метод: тематична вправа.

Опис. Попросити учасників описати найбільш відповідну до їхнього характеру погоду або назвати тваринку, з якою вони себе ідентифікують, і пояснити чому. Основне в цій вправі – розповісти якомога більше про себе через опис погоди або тваринки. Можна допомагати першим учасникам у пошуку й розкритті метафор. Як показує досвід, після цього більшість починає виконувати вправу, з легкістю пояснюючи, чому в них, як у сіамської кішки, часто змінюється настрій, або чому вони непередбачувані, як літня гроза.

Обговорення. Ваші враження? Який досвід здобули?

Словник емоцій та почуттів

Мета: збагачення учасників інформацією про почуття та емоції.

Метод: «мозковий штурм» або змагання між командами.

Ресурси: аркуші паперу для команд, фломастери, «Словник емоцій».

Опис. Першим кроком розвитку емоційного інтелекту є фіксація факту наявності емоції в конкретний момент життя та її розуміння, наприклад – гнів, розчарування, пригніченість, сум, страх, неспокій, радість... Іноді людина може переживати дві та більше емоцій одночасно. Усвідомлення емоції передуює її вираженню. Іноколи людині важко повідомити про свої емоції, підібрати «правильні слова». Для опису емоцій та почуттів потрібний достатній словниковий запас, тому складемо спеціальний словник – емоцій та почуттів.

Виконання цієї вправи можна організувати як змагання між двома командами або ж як груповий «мозковий штурм». Попросіть учасників пригадати якомога більше слів, які вживаються для опису емоцій та почуттів. Якщо з'ясується, що це нелегко, можна запропонувати певні ситуації,

наприклад: «Що буде почувати людина, якій належить ухвалити дуже важливе рішення?» (збентеженість, хвилювання, сум, злість тощо). Ведучий акцентує увагу на емоціях і почуттях, які часто виникають у діловому спілкуванні, особистісних контактах. Результатом спільної роботи групи є укладання словника емоцій та почуттів, який відобразатиме емоційний досвід групи.

Обговорення. Зазвичай учасники називають більше негативних, ніж позитивних емоцій. Коли так буде у вашій групі, запитайте про це. Як пояснити той факт, що названо більше негативних, ніж позитивних емоцій і почуттів? Які емоції наснажують людину? Які емоції позбавляють сил?

Природа не забезпечила нас особливою кнопкою, що дає змогу відключати емоції в тих ситуаціях, коли не хочемо їх переживати. В цьому є сенс. Якби ми змогли відключити емоції, наше життя стало б нудним, нецікавим і небезпечним. Емоції визначають якість нашого життя. Якщо ми функціональні та благополучні, емоції, переважно позитивні, якщо ж ні – вони «переміщаються» до негативного полюса.

Внутрішній світ людини

Мета: структурування знань про внутрішній світ людини.

Метод: інтерактивна міні–лекція.

Психічна діяльність людини охоплює три сфери її існування: ментальну (розумову), емоційно–чуттєву, тілесну. Відомо, що тіло, душа і дух нероздільно взаємозв'язані та постійно впливають один на одного. Існує взаємозв'язок між думками і емоціями. Те, що людина думає про якусь подію, суттєво впливає на те, що вона відчуває з цього приводу. Все, що відчуваємо і переживаємо, відбивається в тілі (напруження м'язів, судинні реакції, зміна дихання і кровообігу тощо). Тіло є певним екраном, на який проектуються психологічні стани, як з рівня свідомості, так і з неусвідомленої сфери психіки.

Емоційні зміни охоплюють весь організм і дістають зовнішнє вираження. Вони проявляються у виразних рухах: міміці (виразні рухи обличчя), пантоміміці (виразні рухи всього тіла) та голосових реакціях (інтонація і тембр голосу), а також у мікрорухах (тремор, реакції зіниць тощо).

Звідки беруться емоції? Джерела емоцій (за П. Екманом): співчуття; порушення норм; спогади про події в минулому; уявлення будь-якого образу викликає емоції; зміна виразу обличчя, спричиняючи зрушення у вегетативній нервовій системі, впливає на емоції тощо. Однією з причин виникнення негативних емоцій є невідповідність очікувань тому, що відбувається насправді. Наприклад, у кожного з нас є власне уявлення про навколишній світ, про те, якими мають бути люди, як вони мають поводитися. Невідповідність очікувань реальності спричиняє стресові реакції, а іноді й захворювання на нервовому ґрунті. У цьому контексті раціональне зерно закладено в східній філософії: сприймати світ таким, який він є; просто спостерігати за тим, що відбувається, краще нічого особливого не очікувати від людей та життя, а до труднощів і перешкод ставитися як до уроків.

Негативні думки викликають негативні емоції, що зумовлює певні відчуття в тілі, виявляються у міміці, жестах, мовній інтонації, спричиняють емоційну реакцію, впливають на поведінку. Процес розгортання позитивних емоцій аналогічний. Існують такі рівні прояву емоцій, що визначають способи впливу на емоційні реакції: тілесний (вегетативні реакції, виразні рухи); поведінковий (емоційні дії); рівень психологічних переживань (висловлення про емоційні стани). Як можемо управляти емоційними реакціями? На що ми маємо/не маємо вплив? Як можемо змінити емоцію?

Способи впливу на емоції:

1. Змінити об'єкт концентрації, тобто переключити увагу на іншу ситуацію, подію, факт.
2. Переосмислити переконання, цінності, настанови. Вони діють як фільтри того, що помічаємо, допускаємо у свідомість; впливають на те, яке пояснення даємо фактам і подіям.
3. Перетворити ірраціональні думки, які викликають негативні емоції, на раціональні.
4. Саморегуляція. Відомо, що дихання, вираз обличчя, положення тіла, тон і темп голосу впливають на емоційний стан. Методи психофізіологічної

саморегуляції допомагають відновити рівновагу, заспокоїтися, звільнитися від неприємних думок і небажаних емоцій.

5. Усвідомити емоцію і зробити доцільний вибір емоційної реакції. Управляти емоційними реакціями непросто, проте можливо. Цей процес передбачає роботу думками (світоглядна, інтелектуальна саморегуляція) і тілесними реакціями (психофізіологічна саморегуляція).

Психологічна скульптура

Мета: усвідомлення зв'язку між емоцією і тілесним самовираженням.

Метод: тематична вправа.

Опис. Завдання для малих груп полягає у тому, щоб побудувати по дві скульптури протилежних емоцій, наприклад: оптимізм – песимізм; радість – смуток; натхнення – знесилення; любов – ненависть. Потім кожна група презентує результати спільної роботи, починаючи зі скульптури негативної емоції і завершуючи позитивною. Можна запропонувати бажаючим побути в скульптурі позитивної емоції.

Обговорення. Як відбувався процес побудови скульптур? Чи змінювався емоційний стан, коли знаходилися в різних скульптурах? Як впливають позиції тіла на емоції?

Техніка впливу на емоційний стан через зміну позицій тіла.

Наше тіло є ніби провідником емоцій. Коли боїмося або хвилюємося, це видно неозброєним оком: тіло стискається, голова втягується в плечі, плечі піднімаються, спина сутулиться. Якщо емоції так впливають на наше тіло, чи можлива зворотна залежність? Так, зміна позицій тіла впливає на емоційний стан. Знання цієї закономірності може допомогти навчитися викликати бажані емоції. Цю техніку, яка дає змогу за секунди змінити внутрішній стан, використовують актори. Встаньте рівненько, зробіть глибокий вдих, розпрямте плечі, підніміть голову, дивіться прямо перед собою... Постійте так декілька секунд, вимовіть щось впевнено, навіть командним тоном. Завершіть вправу тоді, коли відчуєте упевненість, силу, власну гідність. Запам'ятайте цей стан.

Емоційний самоаналіз

Мета: усвідомлення важливості емоційного самоаналізу для розвитку емоційного інтелекту, ознайомлення з технікою емоційного самоаналізу.

Метод: інтерактивна міні–лекція.

Емоційний самоаналіз – це здатність розрізняти свої емоції і розуміти, які саме події їх викликали. Очевидно, що неможливо управляти емоціями, якщо їх не усвідомлювати, не звертати на них увагу. Постійне спостереження за переживаннями, «емоційною температурою», впливом власних емоцій на оточуючих допомагає налагоджувати і підтримувати продуктивні стосунки.

Як ви переживаєте емоції? Як ви сердитесь: зі злістю, добродушно або ображаєте партнера? Як ви скаржитесь: намагаєтеся знайти співчуття, звинувачуєте когось, нападаєте чи переживаєте при цьому почуття незручності? Що робите, коли вимагаєте щось: заохочуєте партнера, принижуєте, докоряєте або ввічливо просите? Як ви робите зауваження: спокійно, роздратовано, терпляче, нетерпляче, у м'якій чи жорсткій формі, при цьому поважаєте чи ображаєте партнера? Як ви реагуєте на критику: агресивно, роздратовано, з почуттям гумору, із щирою вдячністю? Як відгукуєтеся про своїх колег: з почуттям заздрості, образи, невдоволення або доброзичливо?

Техніка емоційного самоаналізу допомагає звільнитися від негативних емоцій, визначити проблемне поле і шляхи подальшого самовдосконалення. Ця техніка передбачає пошук відповідей на запитання такого типу:

Що зараз відбувається?

Що я думаю? Що я відчуваю в цей момент? Що я роблю?

Чи адекватні мої емоції цій ситуації?

Чому я переживаю саме ці емоції? Які причини?

Чого я хочу насправді? Як мені діяти далі?

Одним із результатів є зменшення інтенсивності негативної емоції. Емоційно компетентна людина аналізує причини негативних емоцій, оцінює ситуацію і замість довготривалих переживань мудро реагує на неї.

Рефлексія «Ідея»

Мета: підвести підсумки роботи заняття та отримати зворотній зв'язок від учасників.

Ресурси: великий аркуш паперу з намальованим обличчям, групою людей, жарівкою, по 3 кольорових листочка на кожного учасника.

Опис. Учасникам пропонується написати на листочках різних кольорів відповіді на такі запитання:

Що корисного для вас було на занятті? Які враження від роботи в групі? Яка ідея народилася під час тренінгу?

Учасники зачитують і розміщують свої відповіді поруч із кожним з трьох малюнків.

Домашнє завдання:

I. Опрацювати техніку ідентифікації емоції за тілесними реакціями; засвоїти словник емоцій. Протягом наступного тижня записуйте в таблицю:

- незвичні ситуації (розмова із неприємною вам людиною, несправедлива критика на вашу адресу, складна ділова зустріч, страшний фільм...);
- тілесні реакції, фізичні прояви (прискорилося дихання, виникло напруження у нижній частині щелепи, напруження у плечах, виступив піт, уповільнилася чи прискорилося мова тощо);
- емоцію, яку переживаєте в конкретний момент.

II. Емоційний аналіз дня. Намалювати коло з кількома сегментами, в яких зазначити сфери діяльності, наприклад: сім'я, навчання, робота, хобі, спілкування з друзями тощо. Поряд з кожним сегментом написати емоції, які переживали протягом дня на роботі, вдома, під час спілкування. Бажано використовувати словник емоцій для більш точного їх визначення. Які емоції протягом дня переважають?

Заняття 3-4

Тема. Що робити з емоціями? Емоційна саморегуляція

Мета та завдання: формування відповідальності за власні емоційні реакції, самоконтролю поведінки та готовності до управління власними

емоціями в усталених і емоційно напружених життєвих ситуаціях; розвиток компетенцій емоційної саморегуляції: корегування інтенсивності та викликання бажаних емоцій, відновлення емоційної рівноваги, опір негайним бажанням виплеснути емоції; вербалізація емоцій та почуттів; сприймання та розуміння невербальної мови тіла і рухів; вибір аутентичних і адекватних ситуації способів емоційного самовираження.

Вступ. Історія про двох друзів

Одного разу друзі посперечалися, і один з них дав ляпаса іншому. Останній, відчуваючи біль, написав на піску: «Сьогодні мій найкращий друг дав мені ляпаса». Вони пішли далі, дорогою побачили оазис і вирішили поплавати. Той, який отримав ляпаса, почав тонути, і друг його врятував. Прийшовши до тями, він написав на камені: «Сьогодні мій найкращий друг врятував мені життя». Тоді рятівник запитав: «Коли я тебе образив, ти написав на піску, а тепер пишеш на камені. Чому?»». Друг відповів:

– Коли хтось нас ображає, краще написати це на піску, щоб вітри могли це стерти. Коли хтось чинить добре, краще вигравіювати це на камені, щоб ніякий вітер не зміг це стерти.

Навчіться писати образи на піску і гравіювати радощі на камені.

Сьогодні шукаємо відповідь на запитання, як можна управляти емоціями. У нашому організмі є термостат – своєрідний «автопілот», який підтримує температуру тіла на постійному рівні – 36,6°C, незалежно від того, мороз чи спека. Так само кожен з нас має своєрідний психологічний термостат, який дає змогу зберігати емоційну атмосферу усередині, незважаючи на зміни емоційної погоди навколо. Не всі знають про його існування, тому і не користуються. А це можливо! Сьогодні вчимося управляти емоціями: змінювати їхню інтенсивність, викликати бажані, відновлювати емоційну рівновагу, чинити опір негайним бажанням виплеснути емоції тощо.

Невербальне привітання

Мета: формування навичок невербальної взаємодії.

Метод: тематична руханка.

Опис. Кожен учасник показує жест привітання, інші його повторюють.

Коментар. Спілкування між людьми відбувається не лише на вербальному рівні, а й на невербальному. Кожне слово, міміка, жест, інтонація, тембр і гучність голосу, дотик і дії партнерів несуть інформацію. У спілкуванні 7% інформації передається за допомогою слів; 38% – звуковими засобами (включаючи тембр та інтонацію голосу, силу звуку), 55% – жестів.

Заборона на емоції

Мета: усвідомлення відповідальності за власні почуття, формування готовності до управління емоційними реакціями.

Метод: тематична вправа.

Ресурси: шарфи, хусточки (5 штук).

Опис. Попросіть зголоситися і вийти у центр кола одного добровольця. За допомогою хусток, шарфів «заблокуйте» йому послідовно всі канали сприйняття та передання інформації:

рот – щоб не сварився і не кричав (зав'яжіть хусточкою рот);

очі – щоб не бачили нічого недостойного, не виказували ненависть, гнів, невдоволення, щоб не плакали (пов'яжіть хусточку на очі);

вуха – щоб не чули нічого зайвого (затуліть шарфом вуха);

ноги – щоб не копалися і не ходили в погані компанії (перев'яжіть хусточкою ноги);

душу – щоб не страждала (пов'яжіть шарф на тулуб в ділянці серця).

Після завершення процедури запитайте учасників: «На що спроможна така людина? Чи може висловити свою думку? Спостерігати, бачити прекрасне? Творити, обіймати, висловлювати радість? Йти по життю (можна легко підштовхнути)? Співчувати, радіти, довіряти?».

Поступово звільняйте учасника, супроводжуючи свої дії оптимістичними висловлюваннями. Наприклад: «Розв'яжемо очі, щоб ви могли бачити прекрасне і насолоджуватися ним» тощо.

Обговорення.

Спочатку запитайте добровольця: «Як ви себе зараз відчуваєте? Що відчували впродовж виконання вправи?»

Потім перейдіть до обговорення усією групою.

Що робити з негативними емоціями?

Що нас очікує, коли стримуємо емоції, тобто забороняємо собі їх виказувати? (Невисловлені емоції породжують страх і руйнують душу).

Якщо пригнічувати емоції недоцільно, тоді як бути? (Емоції варто висловлювати і робити це в коректній формі).

Міняємося місцями

Мета: усвідомлення взаємозв'язку емоцій з діями, виявлення стереотипних емоційних реакцій.

Метод: тематична руханка.

Опис. Учасники сідають на стільці у коло. Стільців є на один менше, ніж учасників. Ведучий починає вправу словами «Поміняйтесь місцями ті, хто, коли (емоція) робить (дія)....». Учасники, що мають названу ознаку, швидко встають і міняються місцями. Той, хто не встигає зайняти вільне місце, стає ведучим. Приклади:

Поміняйтесь місцями ті, хто коли злиться, гримає дверима.

Поміняйтесь місцями ті, хто коли ображається, не дивиться в очі.

Поміняйтесь місцями ті, хто коли радіє, готові обняти весь світ.

Обговорення. Які емоційні реакції характерні для більшості з вас? Чи є взаємозв'язок між емоціями і діями? Обґрунтуйте свою відповідь.

Емоційна підзарядка

Мета: відчутти вплив невербальних компонентів (рухів, жестів, міміки, інтонації голосу тощо) на емоційний стан.

Метод: тематична руханка.

Опис. Чи помічали, спостерігаючи за собою та іншими, що свою вдачу людина передає мовою тіла. Поспостерігайте за футболістами, які забивають голи: один б'є себе в груди (від захоплення й радості), інший піднімає руки догори, третій – плескає в долоні, четвертий пританцьовує та ін. Те ж саме можна сказати стосовно будь-якої діяльності: свій успіх, задоволення, радість людина виражає мімікою, рухами рук, ніг, навіть співом. Відтворюючи рухи радості, перемоги та ін., наповнюємося емоціями та отримуємо наснаження.

Учасникам пропонується стати в коло і пригадати, яким саме способом (якими рухами, звуками) вони виражають свої позитивні емоції (захоплення, радість, успіх). Потім кожен учасник по колу виконує рух, а всі решта його повторюють.

Обговорення. Як себе зараз відчуваєте? Що відбулося в процесі виконання цієї вправи? Як можна назвати техніку управління емоційним станом, з якою ви щойно ознайомилися?

Техніка емоційної підзарядки. Ви ознайомилися з однією з технік «емоційної підзарядки». Запам'ятовуйте рухи, слова, мелодії, які позитивно впливають на ваш настрій і використовуйте їх при необхідності.

Що робити з негативними емоціями?

Мета: звернення до досвіду групи стосовно питання управління негативними емоціями, активізація творчого ставлення до життя.

Метод: модерація.

Ресурси: фліпчарт, фломастери, чисті картки.

Опис. Об'єднайте учасників у малі групи і запропонуйте їм написати по 10 будь-яких слів, які спадають на думку. Потім, використовуючи ці слова, придумати конструктивні та деструктивні способи управління негативними емоціями (наприклад: журнал – порвати і викинути у смітник; олівець – зробити масаж рук; фарби – малюнок емоції, мітла – прибрати в квартирі, склянка – налити і випити води та ін.). Пропозиції стосовно управління емоціями записати на окремих картках.

У цій вправі заохочуються застосування власного досвіду учасників щодо управління негативними емоціями, гумор, творчість. Потім лідери груп по черзі презентують результати, наклеюють картки на фліпчарт.

Після презентації можна запропонувати учасникам назвати ще інші способи управління емоціями та їх записати. Наприкінці ведучий структурує досвід групи, акцентуючи увагу на техніках управління емоціями.

Асоціації. Техніка метафоричного висловлення почуттів

Мета: збагачення знань учасників про емоційну сферу; розвиток емоційного самовираження за допомогою образів.

Метод: тематична вправа.

Опис. Учасникам пропонується написати асоціації до словника емоцій і зачитати їх. Можна ставити уточнюючі запитання. Наприклад, гнів – шторм на морі; піднесення – повітряна кулька; нетерпіння – вітер; страх – заєць тощо.

Техніка метафоричного висловлення почуттів. Емоції і почуття важливо висловлювати. І в цьому можуть допомагати образи, які виникають. Застосування метафор, порівнянь, гумору допомагає пом'якшити гостроту комунікативної ситуації. Давайте пригадаємо фрази, за допомогою яких люди описують свій внутрішній стан, і скажемо їх за бажанням («Я відчуваюся... на сьомому небі, не в своїй тарілці» тощо).

Вербалізація емоцій та почуттів

Мета: ознайомлення з техніками вербалізації власних почуттів і партнера, набуття навичок адекватного і толерантного вираження емоційного стану.

Метод: тематична вправа.

Опис. Учасники сідають у коло. По черзі висловлюють припущення сусідам ліворуч про їхній стан («Мені здається, що ти зараз спокійний і зацікавлений тим, що відбувається»). Почувши інформацію про свій стан, слухачі надають зворотний зв'язок, тобто уточнюють її. Після того, як коло замкнеться, ведучий організовує обговорення.

Обговорення. Яким чином ви визначили емоційний стан сусіда? На які ознаки ви орієнтувалися при цьому? Важко чи легко говорити про власний емоційний стан? А про стан іншої людини? Чи потрібно говорити співрозмовнику про емоції? Чи завжди говоримо те, що відчуваємо? Чому приховуємо власні емоції/почуття? Які наслідки?

Вербалізація негативної емоції (на прикладі злості)

Мета: закріплення навичок вербалізації емоцій та почуттів, інтеграція досвіду шляхом використання опрацьованих технік у рольовій грі.

Метод: рольова гра, «акваріум».

I. Об'єднайте учасників у малі групи по три особи. Кожен з учасників має зіграти три ролі – особа, яка висловлює негативну емоцію; особа, яка сприймає негативну емоцію і реагує, спостерігач. При чому, співрозмовникам потрібно

робити все неправильно, неконструктивно. Завдання спостерігача полягає у тому, щоб записувати побачені помилки. Кожна фаза рольової гри триває до 5 хв. Обговорення у малих групах, потім у великому колі.

II. Тепер кожна команда продемонструє іншу ситуацію, в якій все зроблено правильно. Замість звинувачень та дорікань говоріть про свої почуття. Презентація команд відбувається за методом «акваріума».

Після кожної «неправильної сценки» ведучий запитує: «Що було неправильно?». Після кожної правильної: «Чи справді усе було зроблено правильно?». Ведучий має допомагати учасникам, підказувати правильні слова і дії та сприяти тому, щоб вони виявилися максимально ефективними в «правильних діях». Можна перервати сценку, оголосивши: «Дубль два» і почати знову, щоб покращити результати учасників.

Що було виконувати легко, а що складно? Як почувалися під час виконання вправи? Який досвід здобули?

Передай гримасу по колу

Мета: використання міміки для вираження емоційного стану, енергетизація групи.

Метод: тематична руханка.

Опис. Ведучий просить учасників по чергово по ланцюжку передати вираз обличчя. Дякує учасникам за творчу роботу.

Вираження емоцій у мовній інтонації

Мета: розвиток умінь передавати, сприймати, інтерпретувати невербальну інформацію в процесі спілкування; розширення експресивного репертуару учасників.

Метод: практичні вправи.

I. Учасникам пропонується експериментувати: по колу вимовити ту саму фразу чи слово з різною інтонацією та швидкістю, наприклад: «Алло», «Скільки можна тебе чекати?», «Сьогодні сонячний день», «Молодець». Можна запропонувати такі варіанти висловлення фрази: із задоволенням, радістю, гордістю, роздратуванням, злістю, захопленням, натхненням, сумом, страхом, байдужо, напористо, впевнено, оптимістично, песимістично, грайливо,

сумніваючись, з почуттям вини, ніби ви втомлені, закохані, швидко – повільно, монотонно – енергійно, з паузами і без них.

II. Кожен учасник отримує картку, на якій написана одна з фраз...

1. Радий вас бачити!
2. Спасибі за роботу.
3. Приходьте завтра.
4. Я в захопленні.
5. Спасибі, мені дуже приємна ваша увага.
6. Було приємно з вами поспілкуватися.
7. Дякую за комплімент.
8. Дуже вам вдячний.
9. Ціную вашу наполегливість.
10. Мені це дуже подобається.

Завдання в тому, щоб сказати одну і ту саму фразу, надаючи їй спочатку прямий, потім протилежний зміст за допомогою інтонації.

Обговорення. Які емоції легше/важче передавати інтонацією голосу? Які емоції легше/важче розпізнати за інтонацією голосу? В яких випадках довіряємо невербальним засобам спілкування, а лише потім – змісту слів?

Техніка роботи з емоціями «7–П» використовується для формування психологічної готовності до емоційно розумної поведінки в стресових ситуаціях. Кожний крок супроводжується жестом.

1. Піймай, схопи емоцію (наприклад, злість). Жест: двома руками щось вхопити. Зміст: фіксація наявності переживання, розпізнання емоції.

2. Продихати негативну емоцію. Жест: руки на животі. Зміст: глибоке дихання має заспокійливий вплив.

3. Попий водички. Зміст: прохолодна вода допомагає прийти до тями.

4. Потягнутися, розтягнутися. Рухові дії: потягнутися до гори, у сторони, окремо витягнути ноги, руки. Зміст: потягування, розтягування зменшує м'язову напругу, послаблює емоцію.

5. Подумай, проаналізуй! Жест: руки покласти на маківку голови. Подумки дати відповіді на запитання: «Що зараз відбувається?», «Звідки моя емоція?», «Що я хочу?», «Як вчиню наступного разу в аналогічній ситуації?».

6. Поклади у серце позитив, наповни його іншою емоцією. Подумайте, яку емоцію ви хотіли б переживати та наповніть нею серце. Жест: руки до серця. Зміст: природа не любить порожнечі, тому звільнене від негативної емоції місце краще заповнити позитивом.

7. Подякуй! Разом скласти долоні й подякувати долі за можливість здобувати цінний досвід. Зміст: формування позитивного мислення, уміння бути вдячними.

Яким був тренінг?

Мета: згадати те, що відбувалося на тренінгу; сформувати цілісне враження про нього й отриману інформацію.

Учасники об'єднуються у малі групи по 3–4 особи. За 5 хв. потрібно придумати якомога більше прикметників–визначень, які описують тренінг. Наприклад, активний, інформативний, корисний, динамічний тощо. Після цього лідери малих груп зачитують напрацьований список прикметників. Можна попросити учасників прокоментувати цікаві ідеї, висловлені ними.

Домашнє завдання.

До наступного заняття застосувати усі техніки у життєвих ситуаціях або для відновлення емоційної рівноваги й позитивного налаштування.

Заняття 5

Тема. Саморегуляція емоцій.

Мета та завдання: освоїти техніки і прийоми саморегуляції, звільнення м'язових напружень (дихання, м'язове розслаблення, медитація тощо).

Вступ. Притча про істину

Давним–давно жив на світі юнак, який шукав істину. Хтось підказав йому, що високо в горах є печера, а в ній глибокий колодязь. «Запитай колодязь, у чому істина, і він розповість тобі про це». Хлопець знайшов колодязь і поставив своє запитання. Відповідь була такою: «Йди на площу в

своєму селищі. Там знайдеш те, що шукаєш». Сповнений надій, юнак пішов на площу і побачив там три маленькі крамниці. В одній продавали бруски металу, в іншій – дерева, а у третій – тонкий дріт. Юнак не зрозумів, як це пов'язано з розкриттям істини. Розчарований, повернувся до колодязя за поясненнями, але звідти доносилося тільки луна. Згодом спогади про поради колодязя розвіялися, а юнак продовжував пошуки істини. Одного разу, у місячну ніч він почув чудову музику. Хтось натхненно грав на гітарі. Юнак захотів наблизитися і дізнатися, як народжуються ці звуки. Він підійшов до виконавця, подивився на його танцюючі по струнах пальці, а потім почав розглядати гітару. І тоді несподівано його осяяло відкриття: інструмент був виготовлений з тонких дротиків – струн, металу і дерева, таких самих, які він бачив в крамницях, але не надав їм ніякого значення. Тепер він зрозумів послання колодязя: нам усе дано, що потрібно. Завдання в тому, щоб зібрати все до купи і використовувати за призначенням. Багато речей не мають значення, поки ми розглядаємо їх як окремі фрагменти. Коли вони з'єднуються, виникає нове цілісне розуміння.

Психофізіологічна саморегуляція

Мета: надання інформації про саморегуляцію та основні техніки.

Метод: інтерактивна міні-лекція.

Одним з рівнів прояву емоцій є тілесні реакції. Внутрішні фізіологічні відчуття найбільш тривалі. Більшість із них відносно стабільні (дихання, пульс, температура). Їх можна використати для самопомоги, звільнення від неприємних думок і небажаних емоцій. Елементарні навички роботи з тілом можуть слугувати дієвим способом управління емоціями.

Саморегуляція – свідомий вплив на психоемоційний стан за допомогою слів, уявних образів, а також управління м'язовим тонусом і диханням. Своєчасна саморегуляція є своєрідним психогігієнічним засобом: запобігає накопиченню перенапруження, нормалізує емоційний фон діяльності, мобілізує ресурси організму, сприяє відновленню сил та присутності у своєму тілі.

Нині розроблено різні способи саморегуляції, серед яких:

1. Дихальна саморегуляція.

2. М'язове розслаблення (прогресивна релаксація). Релаксація – стан спокою і розслаблення, що виникає у результаті зняття напруги за допомогою спеціальних вправ (на розслаблення різних груп м'язів) після сильних переживань або фізичних зусиль. При психічному навантаженні, стресі, багатьох емоціях (тривога, страх, злість тощо) спостерігається напруга скелетних м'язів. Справедливе і зворотне твердження: зниження м'язової напруги, звільнення від м'язових затисків змінює емоційний стан.

3. Самонавіювання – це психічний вплив людини на себе за допомогою слів, що змінює її психофізичний стан.

4. Аутотренінг (АТ) – це методика впливу людини на себе, на діяльність внутрішніх органів за допомогою формул свідомого самонавіювання відчуттів тепла, важкості, легкості в стані релаксації. АТ запропонував німецький лікар Й. Шульц. За допомогою АТ підліток може навчитися розслабляти м'язи, концентрувати увагу, управляти вегетативною нервовою системою, а через неї – діяльністю внутрішніх органів, відновлювати стан спокою, налаштовуватися на бажані моделі поведінки.

5. Медитація – стан поглибленої зосередженості та розслаблення, в результаті якого досягається рівновага, глибокий спокій, гармонія, ясність розуму, почуття єдності зі світом.

6. Масаж, самомасаж.

7. Моторна саморегуляція. Використання фізичної активності як каналу розрядки емоційної напруги.

Магічність дихання. Дихальна саморегуляція

Мета: освоєння дихальних психотехнік для гармонізації власних емоцій.

Метод: тілесні вправи.

Управління диханням – це ефективний засіб впливу на тонус м'язів і емоційні центри мозку. Рецепт дихальної саморегуляції відомий людству з незапам'ятних часів. При переході від дихання, властивого для переживання стресу, до дихання, характерного для стану спокою, змінюється емоційний стан людини. Для цього необхідно опанувати такими навичками:

Техніки управління диханням.

I. Глибоке дихання (за участю м'язів живота) – важливий фізіологічний інструмент релаксації.

Сядьте зручно. Розслабтесь і заплющити очі. Розслабте м'язи тіла і сконцентруйте на власному диханні. Почніть дихати так, щоб грудна клітка не брала участі у цьому процесі. Для контролю покладіть долоню лівої руки на грудну клітку, а правої – на живіт. Дихайте так, щоб права долоня піднімалася і опускалася при вдиху/видиху, ліва ж залишалася нерухомою. Руки, схрещені на грудях, обмежують можливість глибокого дихання, яке є необхідною умовою для взаємодії з власними почуттями.

II. Заспокійливе дихання. У цій вправі використовується різна роль вдиху і видиху: вдих збуджує, мобілізує, підсилює м'язову напругу, супроводжується відчуттям прохолоди; видих – заспокоює, розсіює негативні емоції, допомагає розслабленню м'язів, супроводжується відчуттям тепла.

Сидячи або стоячи розслабте м'язи тіла і зосередьте увагу на диханні.

1. На рахунок 1–2–3–4 робіть повільний глибокий вдих (при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітка залишається нерухомою).

2. На наступні чотири рахунки затримайте дихання.

3. Потім зробіть плавний видих на рахунок 1–2–3–4–5–6.

4. Знову затримайте дихання перед наступним вдихом на рахунок 1–2–3–4.

Через 3–5 хв. такого дихання помітите, що стали більш спокійними і врівноваженими.

III. Медитативне дихання. Сядьте зручно, закрийте очі, розслабтеся. Зробіть глибокий вдих і скажіть собі, що вдихаєте упевненість, силу, енергію, а видихаєте боязкість, хвилювання і занепокоєння. Зробіть кілька таких повільних вдихів–видихів.

Десять кроків. Техніка звільнення від небажаних емоцій

1. Увійдіть у стан рівноваги (дихання, м'язова релаксація тощо).

2. Сконцентруйте на проблемній ситуації. Пригадайте ситуацію, яка викликає неприємні емоції.

3. Визначте емоцію, яку переживаєте у зв'язку з цією ситуацією, від якої хочете звільнитися.

Оцініть інтенсивність емоції за 10–бальною шкалою. Ще раз подумайте, чи насправді хочете відпустити емоцію. Як почуватиметеся, якщо ця емоція зникне. Якщо готові попрощатися з емоцією, переходьте до наступних кроків.

4. Прислухайтесь до фізичних відчуттів у тілі. Що ви відчуваєте (порожнечу, холод, здерев'яніння, тиск, напругу, спазм, відчуття важкості, серцебиття, змінене дихання) і де (у голові, горлі, грудях, животі, спині, руках, ногах...)? Наприклад, тиск в грудях, спазм у шлунку, клубок у горлі тощо.

5. Які асоціації, образи пов'язані з цими тілесними відчуттями (камінь, палка, змія, їжак тощо).

6. Відокремте ваше «Я» від емоції. Емоція є лише частиною вас, належить вам, від неї можете звільнитися. Коли відчуєте, що «Я» – це «Я», а емоції – це лише емоції, якими ваше «Я» може управляти, тоді з'явиться можливість відпустити їх.

7. Відпустіть емоцію на свободу. Просто відпустіть. Виберіть найбільш прийнятний для себе спосіб.

А) Продихайте емоцію, спостерігаючи за образом. Уявляйте собі, ніби з потоком дихання на видиху образ поступово покидає вас, ваше тіло. Або трансформуйте образ з негативного в позитивний: міняйте форму (закругляйте гострі кути, згладжуйте виступи), забарвлення (агресивні кольори перефарбуйте в спокійні, створюйте гармонійну колірну гамму), робіть його легким, теплим, приємним на дотик, таким, що приносить вам задоволення. Поверніть змінений вами образ в себе і розчиніть його в глибинах свого організму. Відчуйте, як змінилися ваші переживання.

Б) Починайте переживати свої емоції. Нехай вони заповнять ваше тіло і розум. Якщо це горе, можете заплакати, гнів – відчуйте, як «закипає кров», змінюється дихання і напружується тіло. Переживіть свої почуття та емоції. Переживайте і спостерігайте. Будьте в контакті з диханням. Відчуйте, як змінюються ваші переживання.

В) Висловіть емоцію в русі (наприклад, протанцюйте її під музику).

Г) Висловіть емоцію мовою малюнку або в іншій творчій діяльності.

8. Перевірте результат. Критерій, ознака звільнення від емоції: фізичне й емоційне полегшення. Ви можете відчути, ніби тягар впав з плечей; раптову хвилю холоду по тілі; чи стало смішно. Така реакція означає, що накопичена емоційна енергія звільнилася.

9. Виміряйте інтенсивність емоції за 10–бальною шкалою. Повторюйте техніку доти, поки інтенсивність не зменшиться до найменшої цифри.

10. Похваліть себе. Скажіть: «Я це зробив/ла», «Я – молодець».

Хребці–вагончики

Мета: опанування прийомами фізичної релаксації.

Метод: тілесна вправа.

Опис. Нахиліть «голову–паровозик» вниз, і нехай цей «паровозик» потягне за собою «хребці–вагончики» послідовно один за одним. «Повисніть» вниз від куприка, трішки побудьте в цій позиції. Потім повільно у зворотному порядку піднімайтеся, ніби вибудовуючи хребці знизу вгору. Спостерігайте за диханням. У повсякденному житті спостерігайте за тілом під час комфортного і неприємного спілкування, вирівнюйтесь сидячи, стоячи, лежачи.

Медитація

Мета: надання інформації про медитацію як спосіб саморегуляції.

Метод: міні–лекція.

Медитація – особливий стан свідомості, самозаглиблення, зосередження. Є різні способи досягнення такого стану: сконцентрувати увагу на думках або фізичних відчуттях, використовувати ритмічні танці, практикувати йогу тощо. Одна з цілей медитації – це заспокоїти розум і просто знаходитися в теперішньому моменті життя. Пасивне спостереження за своїми думками, відчуттями в тілі дає змогу «піймати за хвіст» будь–які негативні емоції та з’ясувати їх причини.

Слухайте тишу. Людині часом потрібні тиша, можливість побути на самоті для того, щоб відпочити від надмірного обсягу інформації і просто відновитися. Навіть короткочасне споглядання природи є чудовою протиотрутою від розумової втоми. Вміння входити в медитативний стан

«внутрішньої тиші», у поєднанні з навичкою тілесного самостереження, є зручним способом переривання нав'язливих негативних думок, усунення станів тривожності або депресії. Якщо дозволяють можливості, рекомендується провести медитацію на вибір ведучого.

Хвиля

Група стає в коло, учасники беруться за руки. Ведучий показує як утворюються хвилі: піднімає одну руку разом з рукою учасника, який поряд. Вийшла хвиля. Щоб передати її далі, учаснику потрібно підняти другу руку разом з рукою свого сусіда і тощо. Ведучий прискорює рух хвиль. Потім пускає зустрічні хвилі. Коли хвиля повертається до ведучого, він може або передати її далі, або зупинити. Учасникам пропонується позбутися напруження після заняття: кілька разів високо підняти руки на глибокому вдиху і ніби кинути їх вниз (видих), відпустити напруження.

Домашнє завдання. Практикувати запропоновані техніки.

Заняття 6

Тема. Життєва позиція. Розумова саморегуляція.

Мета та завдання: усвідомлення життєвих цінностей, переконань щодо себе та оточуючих; впливу життєвої позиції на долю; унікальності картини світу кожної людини; розвиток толерантного ставлення до інших.

Вступ. Притча про орла

Син фермера високо в горах знайшов орлине гніздо, в якому було тільки одне яйце. Він обережно дістав його з гнізда і приніс на ферму, поклавши до курячих яєць. Згодом вилупилося пташеня і вирішило, що квочка є його мамою, а сам він – курча. Так орлятко підростало і поводитися як усі курчата: клювало хробачків і комах, кудкудакало і зовсім не робило спроб злетіти над землею.

Одного дня до господаря завітав натураліст, який хотів дізнатися, як орел, цар птахів, може жити в сараї разом з курчатами.

– Він їв з курчатами, він вважає себе курчам і ніколи не навчиться літати,
– пояснив господар.

– Тим не менш, – наполягав натураліст, – у нього серце орла, і він може навчитися літати.

Обережно взявши орлятко на руки, він сказав йому: «Ти створений для неба. Розправ свої крила і лети». Орленя було збентежене. Подивившись на курчат, які клюють корм, стрибнуло униз, щоб знову приєднатися до них.

Наступного дня натураліст знову узяв орла і піднявся на дах будинку.

– Ти орел, – знову переконував його. Розправ крила і лети.

Проте орля було налякане новим світом, який розкривався перед ним, тому знову стрибнуло униз до курчат. Ранком третього дня натураліст приніс орла на високу гору. Став обличчям до сонця, підняв царя птахів високо над собою і, підбадьорюючи його, сказав: «Ти орел. Ти створений для неба. Розправ свої крила і лети». Орел подивився навколо. І раптом сталося те, чого так довго чекав натураліст: орел повільно розправив крила і нарешті радісно злетів під хмари. Можливо, орел ще й досі з сумом згадує курчат і навіть іноді їх відвідує. Вочевидь, що він ніколи не повернеться до колишнього життя. Він був орлом, хоча його утримували і виховували як курчат.

Про що ця притча? Якщо не усвідомлюємо власних можливостей, нагадуємо орла, який вважав себе курчам. Так можна і все життя прожити, не відчувши почуття польоту. Розвиток емоційної компетентності супроводжується подоланням власних обмежень та психологічних бар'єрів.

Цінності

Мета: визначити пріоритетні життєві цінності учасників та ресурси емоційної компетентності в реалізації цінностей.

Метод: тематична вправа.

I. Для налаштування на тему можна почати з руханки «В житті я ціную...». Учасники сідають на стільці у коло. Стільців є на один менше, ніж учасників. Ведучий починає вправу словами «Поміняйтесь місцями ті, хто цінує дружбу». Ті, для кого дружба є цінністю, швидко міняються місцями. Той, хто не встигає зайняти вільне місце, стає ведучим.

II. Що найголовніше для вас у житті? Як про це дізнатися? Найпростіший спосіб – це спочатку подумати про те, що є найбільш важливим у житті. Потім

запропонувати учасникам письмово перерахувати власні цінності або вибрати із запропонованого переліку.

Інструкція учасникам. Виберіть з переліку десять найбільш значущих для вас цінностей або допишіть інші. Якщо у процесі роботи ви зміните свою думку або захочете дописати інші цінності, тоді можете виправити відповіді. Кінцевий результат відображатиме вашу реальну позицію.

Тепер виберіть три найважливіші для вас цінності.

Виберіть одну цінність, найголовнішу.

Орієнтовний перелік цінностей:

1. Гарне здоров'я та високий рівень життєвої енергії.
2. Свобода від страхів, невпевненості, минулого негативного досвіду.
3. Розваги.
4. Гармонійні стосунки з оточенням.
5. Кар'єра.
6. Віра.
7. Заняття улюбленою справою, хобі.
8. Рух до мрії, поставлених цілей.
9. Інтерес до життя, відкритість до нового.
10. Бажання вчитися та самовдосконалюватися.
11. Цікава робота.
12. Матеріальний добробут.
13. Власна справа.
14. Любов.
15. Комфорт.
16. Суспільне визнання, повага.
17. Щаслива родина.
18. Почуття щастя, гармонії, задоволення життям.
19. Дружба.
20. Відпочинок.

Обговорення. Як відбувався процес вибору цінностей (10, 3, 1)? Легко/важко було робити вибір? Яку одну цінність вибрали? (Учасники

відповідають за бажанням і аргументують думку). Як емоційний інтелект може допомогти у реалізації цінностей? За яких умов цінності можуть змінитися?

Ставлення до себе

Мета: дослідження взаємозв'язку думок стосовно себе і емоцій.

Метод: фасилітація.

Людина як соціальна істота, взаємодіючи з іншими, займає певну життєву позицію. Життєва позиція – це сукупність переконань стосовно себе та інших людей. У кожної людини є свій «Я – образ», тобто уявлення про себе: «Я – поганий» або «Я – хороший», «Мене супроводжує вдача» або «Я – невдаха» тощо. «Я – образ» людини визначає і підтримує її самооцінку: завищену, занижену чи адекватну, яка проявляється в поведінці. Самооцінка ґрунтується на почутті згоди з собою.

Ознаки низької самооцінки: відчуття провини із приводу і без нього; схильність виправдовуватися; звичка думати про себе як про безнадійну людину, у якої все не так; схильність часто згадувати життєві невдачі; звичка скаржитися на життя, безпорадність, неможливість щось змінити у своїй ситуації; сутула спина, схилена голова, сумний вираз обличчя, опущені донизу куточки рота; емоційна скутість у рухах.

Людина з низькою самооцінкою ніби накопичує досвід неспіху, помилок, поразок і поступово починає відчувати себе безнадійною, знаходячи аргументи для свого виправдання («Я такий, який є», «Щоб я не робив, це мене не зробить щасливим», «Все одно нічого не вийде, для чого ж напружуватися»).

Почуття жалості до себе або синдром «бідний я» переважно виникає від небажання розпоряджатися власним життям, узяти відповідальність за нього.

Проаналізуємо взаємозв'язок між руйнуючими думками, які часто не відповідають реальності, та емоціями. Ведучий пропонує учасникам назвати думки, які можуть виникати стосовно себе та відповідні їм емоції. Вся інформація записується на фліпчарті для подальшого аналізу.

Віра у власні можливості вирощується поступово. Важко прощатися зі звиклими схемами поведінки. Якщо боятися втрат, вчепившись за старе, тоді не лишається місця для нового. Так влаштований організм: «Щоб поїсти, потрібно

звільнити кишківник». І психіка влаштована так само. Вміння попроситися і відпустити непотрібне збільшує шанси зустріти щось приємне, радісне і цікаве.

Обговорення. Що робити, щоб почати позитивно ставитися до себе?

Зрозумійте і попрощайтеся з обмежувачими думками та страхами. Не женіть думку, що турбує вас, і не боріться з нею. Визначтеся, можливо, вона для чогось потрібна. Якщо ви твердо переконані, що ні, скажіть їй: «Спасибі, що прийшла і – до побачення».

Обговорення. Який досвід здобули, виконуючи вправу? Що зміниться у житті, якщо будете відпускати думки або перетворювати їх у можливості?

Я – молодець. Ведучий просить усіх учасників підняти праву руку вгору, потягнути її до неба, зігнути у лікті, наблизити до маківки та погладити себе по голові зі словами «Я – молодець!».

Домашнє завдання. Визначте і напишіть власні обмеження, що заважають вам бути «господарем долі», досягти бажаного. Запишіть їх у графу «Тік». Замініть кожен негативну думку на позитивну та запишіть її в графу «Так». Спостерігайте за своїми думками та переформулюйте негативні у позитивні.

Заняття 7

Тема. Позитивне мислення. Розумова саморегуляція.

Мета та завдання: усвідомлення взаємозв'язку емоційного інтелекту, позитивного мислення та самоефективності; формування мотивації досягнення; розвиток компетенцій позитивного мислення.

Вступ. Притча «Іспит»

Настав час Майстру перевірити своїх учнів. Він покликав трьох з них, узяв білий аркуш паперу, крапнув на нього чорнило і запитав:

- Що ви бачите?

Перший відповів – «Чорна пляма», другий – «Клякса», третій – «Чорнило». Розчарований Майстр мовчки пішов до своєї келії.

Пізніше учні запитали:

- Чому Ви засмутилися?

Майстер відповів:

- Ніхто з вас не побачив білого аркуша.

Що у вашому житті є «білим аркушем», а що «чорнилом», «кляксою» або «чорною плямою»? Однією з емоційних компетенцій є вміння мислити позитивно, тобто звертати увагу більше на позитивні аспекти життя, ніж на негативні. Позитивне налаштування відкриває можливості конструктивного впливу на життя. У фокусі нашої уваги сьогодні мистецтво перетворення – негативного у позитивне, проблем у радість. Нам потрібна віра в чудеса.

Позитивне мислення

Мета: поглиблення знань про позитивне мислення.

Метод: інтерактивна лекція із застосуванням вправ.

Людина вибірково сприймає світ, здебільшого звертаючи увагу на те, що для неї важливе; «бачить те, що хоче бачити». Позитивне мислення – це здатність звертати увагу більше на позитивні аспекти життя, ніж на негативні. Ті, які акцентовані на негативні прояви життя, до себе частіше притягують негатив. Ті, які бачать у світі позитивне, притягують до себе позитив. Подібне притягує подібне. Розгадка цього феномена у тому, що енергія думки впливає на події життя. Думка творить дива. Ми можемо використовувати силу думки значно ефективніше. Іноді люди вважають, що для того, щоб бути щасливими й радісними, треба спочатку вирішити усі свої проблеми. І намагаються це робити, перебуваючи в негативному, пригніченому стані. Насправді, в житті все працює навпаки. Коли переповнені сумними думками, негативними емоціями, свідомість перебуває в тій частині мозку, яка відповідає за негативний минулий досвід. Для того, щоб знайти позитивний вихід і вирішити життєві завдання, потрібно спочатку перенести свідомість у так званий «простір радості» – позитивного минулого досвіду. Саме там є варіанти виходу з будь-якої ситуації, відповіді на запитання, позитивні емоції, радісні думки. Ключ до «простору радості» – в позитивному мисленні.

Виокремлюють такі різновиди позитивного мислення:

1. Позитивні твердження.
2. Позитивне налаштування – віра, що все вийде.
3. Власне позитивне мислення – акцент на позитивних аспектах життя.

Позитивне мислення – це не уникнення обтяжливої реальності, а дотримання принципу господаря в самому собі: «Що хочу, то й думаю!» Кожен з нас має можливість вдосконалювати мислення, формувати корисні звички. Це і є внутрішня праця над собою, особистісне зростання.

Техніка опрацювання неприємної ситуації «Чарівні запитання».

Перебуваючи в скрутному положенні або в пригніченому стані, подивіться на ситуацію з іншого боку і згадайте ресурсне прислів'я, наприклад: «Не було б щастя, та нещастя допомогло», «Все минає» тощо. Подумайте про позитивні моменти, які можна знайти у цій ситуації. Навіть у неприємних емоціях прихована цінність. Три чарівних запитання допоможуть опрацювати ситуацію, здобути з неї досвід.

Що доброго у тому, що трапилось?

Чого я можу навчитися завдяки цій ситуації?

Як я можу виправити ситуацію?

Виробіть звичку кожного разу, коли відбувається щось негативне, знаходити б три позитивних наслідки, які можна витягнути з цієї неприємності.

Рецепт: помічайте хороше, зосереджуйтеся на позитивних аспектах життя; знаходьте в людях позитивні риси та якості; говоріть про хороше, уникаючи пересудів, пліток, негативних висловлювань.

Оптимістичний спосіб життя

Мета: ознайомити учасників з оптимістичним способом життя, прийомами створення та підтримки позитивного налаштування.

Метод: інтерактивна міні-лекція.

Кожен новий день – це частинка багатства нашого життя. Гарний настрій прикрашає життя і позитивно впливає на здоров'я. Настрій диктується сферою емоцій і почуттів. Думки, які виникають у пригніченому і радісному станах, істотно різняться. Одним із найпростіших способів підтримки позитивного налаштування є такий: кожен вечір перед сном згадайте, що нового та доброго відбулося за прожитий день, а, прокинувшись вранці, подумайте, що приємного чекає сьогодні. Зараз подумайте і скажіть, що позитивного відбулося з вами вчора (чи останнім часом).

Обговорення. Легко чи важко пригадувати позитивні події вчорашнього дня? Позитивні чи негативні події краще запам'ятовуються? Як впливає позитивне налаштування на життя?

Скептики й оптимісти

Мета: формування позитивного мислення, розвиток комунікативної креативності, гнучкості в оцінці ситуації, а також зміцнення групової єдності.

Метод: тематична вправа.

Опис. Ведучий об'єднує учасників у дві групи. Першій групі пропонує уявити себе песимістами – незалежно від справжньої життєвої позиції. Друга група – оптимісти.

Завдання групи «Скептики» полягає у тому, щоб сумно назвати щось, що на їхню думку, є проблемою, негативним фактом (краще починати з відносно нейтральних висловлювань, наприклад: «За вікном дощ...»).

Завдання групи «Оптимісти» – змінити емоційний полюс повідомлення, наприклад: «Так, і це створює діловий настрій.» або «Коли йде дощ, це чудово, тому що є можливість ще посидіти й випити гарячої кави після тренінгу». Спілкування можна продовжити в тому ж стилі. Гра продовжується доти, доки є аргументи. Потім учасники міняються ролями. Ті, хто були скептиками, стають оптимістами і навпаки.

Обговорення. Про що було легше говорити – про добре чи погане? Як себе почували в ролі скептика/оптиміста? Як думки впливають на емоції? Які особливості мислення скептиків/оптимістів помітили? Які висновки зробили?

Переваги і недоліки. Самоповага

Мета: формування адекватного ставлення до власних переваг і недоліків, толерантності стосовно інших людей.

Метод: тематичні вправи.

Вправа 1. Розглянемо «образ самого себе». Запропонуйте учасникам скласти два списки: «Мої достоїнства, переваги» у лівій колонці; «Недоліки, погані звички» – у правій. Після виконання вправи, учасники рахують по кількості – переваги і недоліки. Ведучий пропонує урівноважити списки, дописавши якості, яких менше.

Обговорення. Що було легше/важче визначити: переваги чи недоліки? Який список довший за інший? Що робити з негативними якостями? Як до них ставитися?

Вправа 2. Пригадайте людину, яка вам чомусь неприємна. Спробуйте знайти в ній якості, яким могли би повчитися. Запишіть їх.

Чи змінилося ваше ставлення до цієї людини?

Позитивна мова

Мета: усвідомлення впливу слів на внутрішню самоорганізацію людини, самомотивацію, емоційну компетентність, формування відповідальності за власні думки, почуття, дії.

Метод: фасилітація.

Важливими складовими спілкування є мовлення і слухання. Основні правила «позитивної мови»:

1. Висловлюємося в категоріях бажань, а не страхів (без часток «НЕ»).
2. Персоніфікація висловлювань («А я думаю так.»).
3. Відповідаємо за власні емоції та почуття.
4. Замінюємо шкідливі слова на корисні.
5. Використовуємо «Я–висловлювання».

Слухайте оптимістично

Мета: акцентувати увагу на можливостях, які відкриває уважне й оптимістичне слухання.

Метод: інтерактивна міні–лекція.

Опис. Уміння слухати – не менш важливий засіб спілкування, ніж уміння говорити. Проте багато людей значно більше говорять, ніж слухають. Слухати людину уважно, виявляти щирі цікавість – означає дарувати їй таку цінну річ, як повага. Слухати з надією, вірою і внутрішньою настановою взнати щось корисне, значно збільшує ймовірність того, що ваш розум знайде цінні взаємозв'язки. Окрім того, весь процес слухання стане приємнішим. Емоційно компетентні люди добре вміють чути, дотримуючись балансу між «говорити самому» і «чути іншого».

Успіх або програш

Мета: усвідомлення власних стратегій досягнення успіху та ставлення до ризику, оптимістичне ставлення до нових подій та змін.

Метод: тематична вправа.

Опис. Ця вправа виконується кожним учасником окремо, водночас, усі можуть спостерігати за тим, що відбувається, та аналізувати побачене. Ведучий пропонує першому учаснику обрати в приміщенні місце (на підлозі) і поставити туди будь-який предмет, який символізуватиме одну з ваших цілей. Потім відводить учасника у протилежний кінець кімнати, зав'язує хустинкою очі та пропонує дістатися до «цілі». Ви будете переможцем, якщо зупинитесь біля цілі (5 см). Якщо дає змогу час, можна надати кожному учаснику по дві спроби.

Обговорення. Як себе почували під час виконання вправи? Що допомагало / перешкоджало вам досягти бажаного? Яку б стратегію досягнення бажаного обрали, якщо б мали ще одну спробу?

Улюбленець долі

Мета: складання портрета оптимістичної людини або «улюбленця долі», актуалізація мотиву досягнення успіхів.

Метод: тематична вправа.

Ресурси: однакові конверти для роботи у малих групах, у які вкладено стрічки з характеристиками людей з позитивним і негативним мисленням.

Опис. Люди інтуїтивно використовують різні стратегії руху по життєвій дорозі. Цей рух може бути спрямованим ...до успіху, перемоги, досягнень... або від невдачі, розчарувань, перешкод. Відповідно до цього можна виділити дві категорії людей: «улюбленці» (люди, мотивовані на досягнення, з позитивним мисленням) і «невдахи» (мотивовані на уникнення невдач, з негативним мисленням). Той, хто розвинув у собі напрям мотивації «від», концентрується переважно на тому, що не любить і не хоче. При такій мотивації важко отримати задоволення. Варто переорієнтувати свою увагу, зосереджуючись на тому, що хочете, чого прагнете. Позитивне мислення – це думки про те, чого ви прагнете, а не про те, чого не хочете.

А) Ведучий, об'єднавши учасників у малі групи, пропонує кожній обрати собі назву й девіз у контексті теми, що розглядається. Кожна група отримує конверт, в якому на окремих стрічках написані характеристики людей з різним типом мислення. Завдання полягає у тому, щоб розмежувати ознаки, характерні для людей з позитивним і негативним мисленням. Після виконання вправи пропонується ознаки «невдах» відкласти убік, і обрати в кожній групі того, хто презентуватиме результати спільної роботи. Група, яка першою виконала завдання, повідомляє свій девіз і починає називати ознаки «улюбленців» (5–6 ознак). Інші групи висловлюють згоду чи аргументують свої точки зору. Потім аналогічно продовжують презентацію інші групи. Виграє та група, яка зробила найменшу кількість помилок.

Обговорення. Щойно ви брали участь у змаганні. Які мали бажання, коли робили вправу: виграти, не програти або просто взяти участь у процесі? (Відповідь на це запитання повідомляє про тип мотивації: орієнтація на досягнення успіхів, на уникнення невдач, орієнтація на процес).

Якими емоціями сповнені люди з різними типом мислення, мотивації? (орієнтація на уникнення невдач супроводжується страхами, на досягнення успіхів – бажаннями, вірою, задоволенням).

Б) Ведучий пропонує малим групам скласти поради «Як стати улюбленцем долі?» з наступною їх презентацією. Гумор заохочується.

Коментар. Люди по-різному реагують на невдачу. Слабких вона пригнічує, а сильних мобілізує. Іноді поразка є кориснішою за перемогу: перемога розслабляє, а поразка спонукає діяти, шукати. Але це справедливо для сильних осіб (тому вони і сильні, що невдача їх не ламає, лише зміцнює).

Ти – молодець. Ведучий просить усіх учасників, які в колі, підняли праву руку вгору, опустити і поплескали по плечі сусіда з правого боку зі словами «Молодець», потім підняли ліву руку і поплескали з правого боку.

Домашнє завдання.

І. Скласти власну «скарбничку оптимізму». Для цього проаналізуйте і запишіть без зайвої скромності таке:

Ваші кращі якості та переваги.

Ваші знання, уміння і здібності. Не лише професійні, а й інші, наприклад, уміння готувати, добре плавати, знатися на мистецтві тощо.

Ваші успіхи і досягнення: як в навчанні, так і в інших сферах свого життя.

Періодично поповнюйте цей список. Переглядайте його в періоди «чорних» смуг життя, в похмурі дні для зміцнення упевненості в собі.

II. Відпрацювати техніку «Чарівні запитання».

Заняття 8

Тема. Ресурси минулого, теперішнього і майбутнього.

Компетентність в часі.

Мета та завдання: формування компетентності у часі; усвідомлення важливості конструктивного ставлення до минулого, теперішнього, майбутнього для вдосконалення емоційного інтелекту; розвиток компетенцій: бути присутніми «тут і тепер», відчувати і об'єктивно сприймати реальність, інших людей; толерантність до невдач, здатність до розумного ризику.

Вступ. Історія про трьох мудреців

Три мудреці сперечалися про те, що важливіше для людини – її минуле, сьогодення чи майбутнє. Один із них сказав:

– Моє минуле робить мене тим, хто я є. Я вмю те, чого навчився в минулому. Я вірю в себе, оскільки мені добре вдавалися справи, за які я раніше брався. Мені подобаються люди, з якими мені колись було добре, чи схожі на них. Я дивлюся на вас зараз, бачу ваші усмішки й очікую на ваші заперечення, тому що ми вже не один раз сперечалися, а я вже знаю, що ви не звикли погоджуватися без заперечень.

– А з цим неможливо погодитися, – сказав інший, – якби ти був правий, людина була б приречена, як павук, сидіти день за днем у павутині своїх звичок. Людину робить її майбутнє. Неважливо, що я знаю і вмю зараз – я навчатимуся того, що буде потрібно мені в майбутньому. Моє уявлення про те, яким я хочу стати, куди більш реальне, ніж мої спогади про те, яким я був. Мої дії зараз залежать не від того, яким я був, а від того, яким я збираюся стати. Мені подобаються люди несхожі на тих, з ким я вже знайомий. А розмова з

вами цікава не тому, що ми вже звикли сперечатися один з одним, а тому, що я смакую тут захоплюючу боротьбу і несподівані повороти думки.

– Ви зовсім випустили з уваги, – утрутився третій, – що минуле і майбутнє існують тільки в думках. Минулого вже немає. Майбутнього ще немає. І незалежно від того, згадуєте ви минуле чи мрієте про майбутнє, маєте можливість діяти тільки в теперішній момент. Тільки у теперішньому моменті життя можна щось змінювати – минуле і майбутнє нам не підвладні. Тільки в цей момент можна бути щасливим: спогади про минуле щастя – сумні, очікування майбутнього щастя – тривожне! Перемога залежить від того, як я зреагую на ситуацію в актуальний момент події.

І мудреці довго ще сперечалися, насолоджуючись неквапливою бесідою. Невідомо, хто з них переміг у суперечці.

Про що ця притча? Яка точка зору вам ближча? Продовжте аргументи кожного з мудреців.

Зосередимо увагу на питаннях компетентності у часі, ставлення до минулого, теперішнього, майбутнього і використання їх ресурсів для вдосконалення емоційної компетентності, покращення життєдіяльності.

Відчуття хвилини

Мета: визначення власного відчуття плинності часу, взаємозв'язку між сприйняттям часу і емоційною компетентністю.

Метод: тематична вправа.

Ресурси: годинник із секундною стрілкою для ведучого.

Опис. Перевіримо, наскільки точно працює ваш «внутрішній годинник». Попросіть учасників закрити очі та за сигналом «Час пішов» до моменту «Стоп» рахувати секунди. Ведучий вмикає секундомір на одну хвилину. Після сигналу «Стоп» запитати учасників, скільки минуло часу. Бажано, аби кожний повідомив свій результат. Після цього назвіть справжню цифру.

Обговорення. Про що свідчить факт, що у нас вийшли різні результати? Які емоції зазвичай переживають люди, які поспішають/уповільнюються у часі? Який взаємозв'язок між сприйняттям часу й емоційним інтелектом?

Минуле, теперішнє, майбутнє

Мета: усвідомлення відповідальності за власне життя.

Метод: творча праця.

Ресурси: аркуші паперу формату А4, олівці, фломастери, фарби.

Опис. Кожен з нас може уявити власне життя, його перебіг у вигляді образу. Наприклад, це може бути пісочний годинник (біжучий пісок – це теперішнє, на дні – минуле, на горі – майбутнє) тощо. Запропонуйте учасникам висловити мовою малюнка міркування на тему «Моє життя». Це може бути символічне зображення, наприклад, лінія (пряма чи крива), на якій відзначено, яка частина життя вже прожита, а яка попереду, або три кола, що символізують минуле, теперішнє, майбутнє. Ці кола можуть бути намальовані на аркуші на певній відстані одне від одного, можуть перетинатися, накладатися, розміщуватися одне в одному. Дайте учасникам на це 8–10 хв.

Пригадайте головні події минулого і емоції, які найчастіше переживали. Які емоції та почуття переважно переживаєте в теперішній період життя? Які емоції і почуття виникають, коли думаєте про майбутнє? Запишіть емоції і почуття на малюнку. Після цього попросіть присутніх за бажанням створити галерею з малюнків, щоб усі мали змогу ознайомитися з працями інших.

Обговорення. Що символізує ваш малюнок? Позначте на малюнку місце, де ви зараз знаходитесь. Де прагнете опинитися? Чим відрізняються малюнки учасників? Яких переживань у вашому житті більше – сумних чи радісних? Як можна звільнитися від сумних переживань або зменшити їхню інтенсивність? За яких умов у вашому житті буде більше радості й задоволення?

Техніка повернення в реальність.

Зосередження на минулому чи майбутньому заважає людині бачити, чути, відчувати і розуміти те, що відбувається в реальності. Емоційний стан можна змінити, якщо переключити увагу на те, що вас оточує і відбувається зараз. Ця практика є корисною, коли занурюєтеся в неприємні спогади, лякаєтеся майбутнього, турбуєтеся про те, що інші подумують про вас або зациклилися на чомусь. Відповіді на прості запитання допомагають

повернутися в реальність: Що зараз відбувається зі мною? Що я зараз роблю? Що я відчуваю? Про що я думаю? Як я дихаю? Що я хочу в наступний момент?

Плесніть в долоні, відчувши реальність, повертайтеся до своїх справ.

Техніка виклику бажаних емоцій.

Багато видів діяльності вимагають натхнення, душевного підйому. Наприклад, у спорті емоції треба не придушувати, а, навпаки, викликати. Є навіть поняття «спортивна злість». Відомі випадки, коли спортсмени «заводять» себе перед стартом або під час змагань, довільно викликаючи злість, яка сприяє мобілізації можливостей.

Актуалізація емоційної пам'яті та уяви як виклик емоційного стану.

Є закономірність: пригадуючи конкретні події минулого, повертаються емоції, які їх супроводжували. Якщо колись емоційна ситуація не була вирішена, при її спогаді емоції знову переповнюють. Використаємо цю закономірність на користь собі. У кожного з нас є колекція дивовижних спогадів, переживань. Згадайте радісний випадок і знову переживіть його в уяві. Ось ви і отримали доступ до стану радості. Цей прийом використовується як складова частина саморегуляції.

1. Пригадати ситуацію з минулого, яка супроводжувалася емоціями, які хочете викликати в певний момент.

2. Розслабитися, закрити очі, пережити знову цю ситуацію в уяві, зосереджуючись на деталях.

3. Відкрити очі, повернутися в реальність, відчувши бажаний стан.

Малюнок як спосіб саморегуляції емоційного стану.

Малювання фарбами, олівцями, фломастерами допомагає позбутися від неприємних переживань, особливо тривоги, страху. При цьому важливими є не вміння малювати, а здатність висловити свою емоцію через колір і лінію. Правшам рекомендується малювати лівою рукою, а лівшам – навпаки.

1. Намалюйте емоційний стан. Розслаблено, лівою рукою малюйте лінії, кольорові плями, фігури. Уявіть собі, що ви переносите на папір ваш, наприклад, тривожний настрій, ніби матеріалізуючи його.

2. А тепер переверніть папір і з іншого боку напишіть 5–7 слів, що відображають ваш внутрішній стан. Довго не думайте, необхідно, щоб слова виникали спонтанно, без спеціального контролю з вашого боку.

3. Тепер візьміть яскраві фарби, що асоціюються з почуттям радості, впевненості, свободи тощо, додайте нові елементи і кольори у ваш малюнок.

Подібне емоційне насичення дуже важливе. Його можна використовувати для позитивного самоналаштування.

Моя мрія

Мета: усвідомлення мотивувального впливу цілей.

Метод: творча праця.

Ресурси: чисті аркуші паперу, кольорові олівці, фарби, фломастери.

Опис. Попросіть учасників виразити свою мрію мовою малюнку. Потім учасники за бажанням розповідають про свій малюнок.

Обговорення. Що відбудеться, коли мрія здійсниться? Які емоції переживатимете? Що можете зробити сьогодні, щоб мрія здійснилася?

Щасливо

Кожен учасник показує жест прощання, інші його повторюють.

Домашнє завдання.

I. Створити власноруч «Скриньку радості».

II. Практикувати техніки: повернення в реальність, виклику бажаних емоцій, малюнку.

Заняття 9

Тема. Емоційна компетентність

Мета та завдання: усвідомлення емоційних процесів під час міжособистісної взаємодії; освоєння навичок соціальної чуйності; розширення діапазону емоцій; розвиток компетенцій: ідентифікувати, аналізувати, вербалізувати емоції співрозмовника, розуміти причини їх виникнення; надавати емоційну підтримку; володіти навичками уважного слухання.

Вступ. Притча «Відстань»

Одного разу учитель запитав у своїх учнів:

- Чому, коли люди сваряться, вони кричать?
 - Тому, що втрачають спокій, – сказав один.
 - Але навіщо ж кричати, якщо інша людина знаходиться з тобою поряд?
- запитав учитель. – Чи не можна з ним говорити тихо? Навіщо кричати, якщо ти розсерджений?

Учні пропонували свої відповіді, але жодна з них не влаштувала учителя.

Врешті–решт він пояснив:

– Коли люди невдоволені один одним і сваряться, їхні серця віддаляються. Для того, щоб скоротити цю відстань і почути один одного, їм доводиться кричати. Чим сильніше вони гніваються, тим голосніше кричать.

– А що відбувається, коли люди закохуються? Вони не кричать, навпаки, говорять тихо, бо їхні серця знаходяться дуже близько. А коли закохуються ще сильніше, що відбувається? – продовжував учитель. – Не говорять, а тільки перешіптуються і стають ще ближчими у своїй любові. Врешті–решт навіть перешіптування стає непотрібним. Вони тільки дивляться один на одного і усе розуміють без слів. Отже, коли сперечаєтесь, не дозволяйте вашим серцям віддалятися один від одного, не вимовляйте слів, які ще більше збільшують відстань між вами. Адже може прийти день, коли відстань стане така велика, що не знайдете зворотного шляху...

Намалюй за хвилину

Мета: створити у групі невимушену атмосферу спілкування, доброзичливості; налаштувати на тему тренінгу.

Метод: творча праця.

Ресурси: маркери, кольорові олівці, фліпчарт.

Опис. Учасникам пропонується за одну хвилину намалювати свій настрій, не малюючи нічого конкретного, тільки лінії, форми, використовуючи різні кольори. Потім передати свій малюнок сусідові справа, який має вгадати настрій, зображений на малюнку. По колу учасники розповідають про настрій сусіда, який уточнює почуте.

Обговорення. Важко/легко визначати емоційний стан людини? Чим пояснити помилки щодо емоційного стану іншої людини?

«Заморожені» та «гарячі»

Мета: впливати на емоційні реакції інших людей, налагоджувати і підтримувати позитивні міжособистісні комунікації.

Метод: тематична вправа.

Опис. «Заморожені» – це люди без емоцій, вони не реагують на зовнішні чинники. Їхні очі відкриті, дивляться уперед. Завдання «гарячих» розморозити заморожених. Інструмент розморозування: жести, міміка, дотик, слова.

Обговорення. Як почували себе в ролі заморожених? Що допомогло викликати емоційну реакцію, тобто розморозити? В яких життєвих ситуаціях заморожування є доцільним? Які труднощі виникали у вас під час спілкування з співрозмовниками, і як ви їх долали?

Погляд

Мета: усвідомлення важливості погляду в комунікації.

Метод: міні–лекція.

Взаємодія між людьми починається з погляду. Контакт очима – це форма дотику, найпотужніший засіб взаєморозуміння. Він включає передачу почуттів на глибшому рівні, ніж словесний. Процес «очі в очі» – це міст між душами людей, відкриття таємниці незбагненого. Деколи очима висловлюємо те, що важко сказати словами: «робити великі очі», «стріляти очима», «їсти очима», «читати душу по очах», «сяяти очима», «мигати очима».

В особистих контактах люди дивляться один на одного не постійно, а в межах від 30 до 60 % часу бесіди (згадайте дитячу гру «Хто кого перегляне, не моргнувши»). Очі – найвиразніша частина обличчя, повідомляють про емоційний стан, ставлення до інших, до почутого. Очі називають дзеркалом душі тому, що вони прямо і відразу відбивають енергетичні процеси тіла. Хоча усе тіло людини може випромінювати спокій або занепокоєння, особливо інтенсивно це відбувається через очі. Коли людина енергетично заряджена, її очі сяють, а це ознака здорового стану. Очі є вікнами всередину і назовні. Наповненість енергією, радістю зміцнює стосунки. Готовність до спілкування – контакт очима, усмішка, нахил голови й тулуба до співрозмовника.

Інтонація голосу. «няв – няв»

Мета: формування навичок розрізнення емоцій за інтонацією голосу, вміння імпровізувати.

Метод: акваріум.

Опис. Зараз зробимо незвичне: поспілкуємося мовою тварин, наприклад, як кішки, собачки або хтось інший. Двоє добровольців сідають на стільці у центрі кола, спинами один до одного. Упродовж 1–2 хв. спілкуються на мові обраних тварин за допомогою одного чи двох слів (наприклад, няв, гав). Лише інтонацією добровольці передають інформацію про пошук згоди, любов, сварку, переконування у чомусь, прохання тощо.

Завдання спостерігаючих у тому, щоб визначати емоції за інтонацією голосу в динаміці та записувати. Можна ускладнити завдання, запропонувавши учасникам скласти історію стосунку.

Обговорення. Легко/важко спілкуватися лише інтонацією голосу? Наскільки вам вдалося розуміти один одного? Як ви вважаєте? Які емоції вловили спостерігачі? Про що була ця історія?

Німе кіно. Історії про стосунки

Мета: сприяти формуванню творчого ставлення, умінню обирати адекватні ситуації способи емоційного самовираження (емоційної експресії).

Метод: тематична вправа.

Ресурси: заготовлені картки з написаними сценаріями розвитку стосунків.

Опис. Стосунки не є стабільними. Вони змінюються у часі: можуть розвиватися, збагачуватися або погіршуватися, руйнуватися. Стосунки – це ті нитки зв'язку, які об'єднують людей в єдине ціле. Емоції, ставлення людей один до одного, до змісту розмови передаються не тільки словами, а й на невербальному рівні, тобто – мовою тіла. Чи замислюєтеся ви про те, що робите під час спілкування? (стоїте, ходите, жестикулюєте...). Яку інформацію можемо отримати, читаючи жести співрозмовника? Невербальними характеристиками є такі: одяг, погляд, міміка, усмішка або її відсутність, кивки головою, жести і дотики, постава, рухи й хода, особистий простір, рукостискання і обійми, оплески; характеристики голосу; швидкість дихання та інші.

Чотири групи по 2–5 осіб. Завдання для кожної групи полягає в тому, щоб показати невербально (без слів, тільки мовою тіла) обраний варіант розвитку стосунків. Ведучий пропонує групам витягнути картку зі сценарієм (сценарій тримається в таємниці). Орієнтовні сценарії розвитку стосунків: конфлікт – розрив стосунків; побудова стосунків; зародження стосунків – перші розчарування; побудова стосунків – розрив – відновлення; сварка – вирішення конфлікту – примирення; побудова стосунків – розрив – розставання.

Обговорення. Який варіант розвитку стосунків був продемонстрований? Легко/важко виконувати ролі? Які труднощі? (Ведучий просить акторів про це розповісти). Які емоції були продемонстровані у сценці? За якими тілесними еквівалентами ви це побачили? (ведучий записує на фліпчаргі). Як відбувається побудова стосунків на невербальному рівні? Що допомагає/перешкоджає побудові стосунків? Який варіант розвитку стосунків є найкращим?

Як зрозуміти співрозмовника? Емпатія

Мета: розвиток емпатії, вміння стати на місце іншої людини і побачити ситуацію з її боку.

Метод: тематична вправа.

Ресурси: цифра 9 без крапки на аркуші А4.

Опис. Між двома учасниками, що сидять один навпроти одного, лежить аркуш з цифрою 9 (6) без крапки. Запитання до учасників: яка перед вами цифра? Цифра одна, а відповіді дві. Хто правий? Поміняйтеся місцями.

Обговорення. Що ви тепер бачите? Що відбулося? Що допомагає зрозуміти співрозмовника, зміст його думок, висловлювань, емоцій?

На відміну від емпатії, співпереживання – це здатність розділити почуття інших, надати емоційну підтримку у важку хвилину.

Обговорення. Які способи підтримки інших людей використовуєте? Який спосіб підтримки з боку інших вам до вподоби? Що допомагає відчуття полегшення у важку хвилину?

Що ми говоримо і як ми говоримо!

Мета: акцентувати увагу на узгодженості між словесною і несловесною комунікацією.

Метод: інтерактивна міні–лекція.

Як часто замислюєтеся над тим, ЩО говорите? А як часто замислюєтеся над тим, ЯК говорите?

Багато труднощів у спілкуванні виникає через подвійний зв'язок, коли співрозмовнику надаються суперечливі повідомлення: кажемо одне, а поведінкою демонструємо інше. Наприклад, якщо сказати з радісною усмішкою: «Я жахливо себе почуваю», співрозмовник отримає подвійний сигнал. Неузгодженість між словесною і несловесною комунікацією (що ми говоримо, і як ми говоримо) свідчить про те, що людина щось приховує або говорить неправду. Це викликає недовіру в стосунках. Мова тіла є підсвідомою і несе правдиву інформацію. За висловом Р Хоф – фа, «людина може говорити неправду, а тіло її не бреше ніколи». Знання мови тіла відкриває можливості розуміти підтекст сказаного, тобто те, що не було вимовлено.

Ключ до комфортного спілкування – узгодженість між словесною і несловесною комунікацією. Людина є конгруентною, якщо її думки і слова, емоції, мова тіла, дії узгоджені між собою, ніби музичні інструменти в оркестрі. «В оркестрі різні інструменти грають узгоджено, і загальне звучання є чимось більшим, ніж те, що міг би відтворити будь–який з інструментів окремо, і саме відмінність між інструментами надає музиці колориту, силу впливу і гармонію. Так само, коли ми конгруентні, наші переконання, цінності й інтереси діють узгоджено, щоб надати нам енергії для досягнення цілей» (Дж. О'Коннор і Дж. Сеймор). Іншими словами, йдеться про внутрішню узгодженість. Причому відразу в двох напрямках: узгодженість із самим собою і зі світом навколо.

Що означає – бути у злагоді зі собою? Легше описати стан внутрішнього конфлікту. Така людина –умає одне, говорить друге, поведінкою демонструє те, що не узгоджується зі словами, приховує почуття, «робить вигляд». Недоцільно «робити вигляд». Щирість, відвертість у стосунках справляє краще враження.

Що є узгодженістю із зовнішнім світом? Тут мовиться про налагодження гармонійних стосунків з оточенням. Такі люди – з самовідчуттям базового комфорту і довіри до себе, інших людей, світу. Для них важливою є можливість «бути собою», природно виражати емоції. Автентичність передбачає контакт

людини з самою собою, своїми почуттями, а адаптивність – здатність до контакту з усім іншим. Автентичні люди добре усвідомлюють власні емоції; вміють вислухати співрозмовника, коли той роздратований; висловлюють прихильність і приймають компліменти без зайвої скромності, радіють власним досягненням та успіхам інших без почуття заздрості.

Дотик

Мета: використання дотику для передачі емоцій.

Метод: практична вправа.

Опис. Виконується у парах. Один з пари загадує емоцію, і передає її іншому невербально: через дотик руки. Другий намагається відгадати, яка це емоція. Обмін ролями.

Обговорення. Ваші враження? Кому вдалося відгадати емоцію? По яких ознаках ідентифікували емоцію?

Кроки назустріч

Мета: усвідомлення учасниками почуттів та емоцій, що можуть виникати в напружених ситуаціях; почати розмову про способи зниження напруги.

Метод: тематична вправа.

Ресурси: одна мотузка (чи кілька) завдовжки близько метра.

Опис. Виберіть одну чи кілька пар учасників для виконання цієї вправи. Посередині кожної мотузки зробіть вузол і роздайте їх обраним парам. Попросіть кожного тягнути кінець мотузки на себе, намагаючись перетягнути суперника на свій бік. Через 20 с попросіть учасників розплести вузол.

Обговорення. Що, на вашу думку, символізує вузол на мотузці? Що ви відчували, коли намагалися перетягнути супротивника? Чи легко було потім розплести вузол? Як вирішувати проблеми у стосунках?

Домашнє завдання. Відпрацювання у реальних умовах життя технік регуляції емоційної напруги.

Заняття 10

Тема. Золота середина у стосунках.

Мета та завдання: розвиток асертивності поведінки, адекватності самооцінки, розширення спектру емоційного реагування; формування компетенцій: обирати емоційну реакцію адекватно ситуації; конструктивно вирішувати емоційно напружені ситуації, захищати власні психологічні кордони, свою точку зору; протистояти маніпуляціям; відмовляти, не ображаючи іншу людину.

Вступ. Принцип бамбука

Коли засновник джиу-джитсу А. Сиробей, прогулюючись взимку садом, звернув увагу на те, що великі гілки ламаються під шаром снігу, а тонкі, молоді гілочки прогинаються, скидаючи сніг, і залишаються неушкодженими. Згідно з легендою, це привело вчителя до створення досконалої системи боротьби. Ця ідея є однією з базових у східній філософії. В Китаї вона була сформульована як «принцип бамбука». Не варто жорстко протистояти труднощам, під натиском обставин бажано відступити, прогнутися, для того, щоб потім розпрямитися, скинути вантаж і відновити свої позиції.

Бамбук вибраний тут як ідеальний образ, оскільки порівняно з іншими матеріалами він володіє найбільшою гнучкістю і пружністю. При цьому, для того, щоб утримати бамбук у зігнутому стані, потрібна навіть більша енергія, ніж для того, щоб зігнути його. Ніхто не здатний прикладати надзусилля протягом тривалого часу. В цьому і є секрет «непереможності» бамбука.

На сході «бамбуковість» асоціювалася з мудрістю, поміркованістю. Життєва мудрість полягає у вмінні знайти золоту середину. Неприємно спілкуватися і з тими, хто «страшний у гніві» або «несамовитий в радості», і з тими, чий згаслий погляд свідчить про повну байдужість до того, що відбувається. Емоційні крайнощі: і бурхливі, некеровані переживання, і байдужість, відсутність емоційної залученості створюють дискомфорт у спілкуванні. Інтуїтивно більшість людей відчують «золоту середину», яка забезпечує найбільш сприятливу атмосферу в комунікативних ситуаціях. Ознакою розвинутої емоційної компетентності є асертивність у поєднанні з

гнучкістю поведінки. За своєю суттю асертивність – це філософія особистої відповідальності, складова ділового іміджу.

Попросити сіль

Мета: сприяти формуванню навичок асертивної поведінки.

Метод: рольова гра.

Ресурси: фліпчарт, маркери.

Опис. Ведучий пропонує добровольцям взяти участь у інсценівці. Завдання полягає у тому, щоб просити сіль різними способами.

Ролі: перший прохач; другий прохач, третій прохач, господиня. Ведучий з добровольцями виходить за двері і там деталізує їхні ролі.

Перший прохач. Ваше завдання полягає в тому, щоб продемонструвати невпевнену поведінку на вербальному і невербальному рівнях. Пам'ятайте про мову тіла, інтонацію тощо. Зміст ваших висловлювань і манера говорити мають відповідати одне одному.

Другий прохач. Демонструє агресивну поведінку.

Третій прохач. Демонструє асертивну поведінку.

Господиня. Поведінка господині є природною. Поспілкувавшись, може відмовити чи дати сіль, залежно від бажання.

Спостерігачі. Спостерігають за невербальними проявами учасників.

Обговорення після рольової гри.

Які типи поведінки продемонстровані в інсценівках?

Як почувалися актори у заданих ролях? (розповідають по черзі)

Які емоції переживали під час першої, другої і третьої сценок? (запитання до господині)

Кому хотілося відмовити і чому?

Кому дали сіль? Що вплинуло на рішення?

За якими ознаками спостерігачі виявили тип поведінки?

Який тип поведінки найбільш комфортний для спілкування?

Типи поведінки: агресивна, пасивна, асертивна

Мета: ознайомлення з типами поведінки, дослідження взаємозв'язку між особливостями прояву емоцій і поведінкою, формування внутрішньої готовності до адекватного, соціально прийняттого емоційного реагування.

Метод: інтерактивна міні-лекція.

Поведінка є закономірним наслідком емоційних реакцій. Отже, управляючи емоціями – регулюємо власну поведінку. Виокремлюються три типи поведінки: пасивна, агресивна, асертивна.

Пасивна (пасивно-агресивна) поведінка.

Зміст пасивної поведінки – догодити оточенню, уникнути конфлікту, виглядати в очах інших приємними людьми.

Ознаки пасивної поведінки: заперечують власні потреби; приховують почуття, думки, бажання, рідко їх висловлюють; жертвують інтересами, потребами заради інших; уникають активних контактів з оточуючими, складних ситуацій; виправдовуються або вибачаються при найменшій критиці; вважають, що інші користуються їх добротою; схильні накопичувати образи і плекати плани віддаленої помсти; раптово вибухають за неадекватної ситуації через накопичену в собі гіркоту образ; уникають відповідальності, надають це право іншим; не відстоюють своїх прав, не вміють протистояти маніпуляціям з боку інших людей; іноді самі намагаються маніпулювати іншими, викликаючи у них жалість, почуття провини.

Наслідки: їхні потреби не задовольняються, відчувають себе жертвами; недостатньо управляють власним життям, дають можливість іншим керувати собою; не вміють себе захистити, тому ними маніпулюють інші люди; виникає почуття образи та неприязні до осіб, заради яких жертвують; порушуються стосунки; втрачають самоповагу; не завжди досягають бажаного, не використовують сприятливих можливостей.

Агресивна поведінка. Використовується особами, які переймаються лише своїми потребами, думками та почуттями і досягають бажаного будь-яким шляхом. Не враховують права і справедливі вимоги інших. Зміст агресивної поведінки – домінувати, відстоювати свої права за рахунок інших. Ознаки: вважають власні потреби та думки пріоритетними; ігнорують почуття та

потреби інших; недооцінюють співрозмовника; висловлюють думки, почуття і бажання у нав'язливій формі: вимог, наказів; перекладають відповідальність за свої дії на інших; самостверджуються за рахунок інших; висловлюються голосно, перебивають; контролюють власне життя та оточуючих.

Наслідки: задовольняють свої потреби, досягають бажаного; провокують агресію з боку інших, часто виникають конфлікти; втрачають довіру й повагу людей; згодом з'являється відчуття незахищеності, загрози та страху.

Асертивна поведінка. Асертивність часто визначають як золоту середину між пасивною і агресивною поведінкою. Зміст – чесно і прямо виражати свої думки, почуття, бажання, переконання, відстоювати власні права (в конструктивній формі), не порушуючи при цьому прав інших людей. Ознаки: є відповідальними за власну поведінку, не звинувачують інших у своїх негараздах; відстоюють власні права і переконання, водночас, ставлячись з повагою до інших; цінують стосунки з іншими людьми, уміють уважно слухати і розуміти, щиро висловлюють позитивні та негативні емоції без ворожості та образливої переваги, визнають за іншими право помилятися, не осуджують за це; знають, чого хочуть або не хочуть і можуть це чітко сформулювати; уміють домовлятися, знаходити рішення, що задовольняють обидві сторони; досягають свого, не використовуючи маніпуляцію; вміють себе захистити (не дозволяють іншим дошкуляти або використовувати), доброзичливо і впевнено відмовляти; сприймають компліменти і похвалу без удаваної скромності.

Наслідки: досягають бажаного, не порушуючи прав інших; вибудовують добрі стосунки; з ними хочуть мати справу ділові партнери; задоволені собою, своїм життям; деякі вважають їх надто пробивними і наполегливими; не завжди асертивних людей сприймають позитивно, тому що вони не приховують своїх емоцій; можуть їм заздрити.

Між типами поведінки та емоційними реакціями є взаємозв'язок. Ми вже розглядали стереотипні способи управління емоційними реакціями: необдуманий викид емоцій, пригнічення, уникнення. Протягом більшості занять обговорювали конструктивні способи висловлення емоцій, вчилися

управляти емоціями. Наступне завдання полягає у тому, щоб знайти відповідність між особливостями прояву емоцій і поведінкою.

Особистий простір. Захист психологічних кордонів

Мета: дослідити особистий простір у взаємодії з іншими, ознайомити з прийомами захисту власних кордонів, сприяти розвитку асертивності.

Метод: тематична вправа.

Окрім фізичних кордонів, кожна людина має особистісні психологічні, які визначають межу втручання в її внутрішній світ. Встановлення здорових особистісних кордонів – це розуміння власного «Я», відокремленого від інших. Провести невидимі психологічні кордони у взаємодії зі світом – означає зміцнити «Я» і виробити психологічний «центр ваги». Це дає змогу людині стати більш стійкою до мінливостей долі.

Опис. У вправі бере участь парна кількість людей. Група ділиться на дві частини (наприклад, перші і другі номери). Учасники груп стають вдовж протилежних стін приміщення один навпроти другого (ніби два ряди навпроти). За сигналом ведучого перші номери повільно наближаються до других. Завдання ж других номерів, зупинити партнера жестом «Стоп», коли стане некомфортно. Якщо ж перший номер відчує дискомфорт, він має зупинитися сам. Обмін ролями. Потім можна експериментувати зі швидкістю: рухатися швидко, достатньо різко. Знову учасники першого ряду показують, де потрібно зупинитись (стоп–жест). Можна також кілька разів помінятися парами для розширення досвіду.

Обговорення. Ваші враження? Який досвід здобули? Як захищаєте свої кордони від некоректних людей? Як поважаєте кордони іншої людини?

Асертивна відмова. «Так – ні»

Мета: формування навичок асертивної відмови і прохання про допомогу.

Метод: практична вправа.

Вміння аргументовано, тактовно і дипломатично говорити «ні» допомагає уникнути багатьох проблем у спілкуванні. Чому ж так важко відмовити іншій людині й вимовити таке просте і коротке слово «ні»? Найчастіше невміння сказати «ні» викликане переконаннями: «Люди образяться, якщо я відмовлюся

виконати прохання»; «До мене будуть гірше ставитися, перестануть поважати»; «Якщо я відмовлю, тоді не зможу просити інших про щось» тощо. Вважається, що уміння відмовитися від непотрібних пропозицій, сказати «ні», якщо на вас чиниться тиск, – ознака психологічно здорової особистості.

Техніки асертивної відмови.

Вислухайте уважно прохання. Поставтеся з розумінням до історії прохача («Це дійсно серйозна проблема, я вас розумію»). Якщо не дуже розумієте, про що просять, перепитайте. Підтвердьте, що ви зрозуміли прохання.

Визначте свою позицію: чи зможете зробити те, про що вас просять; чи хочете виконати прохання; яке рішення приймаєте: виконати, частково допомогти, відмовити.

Ввічливо і впевнено відмовте. Варіанти відмови:

Скажіть «Ні». Впевнено й однозначно відмовте: «Дякую, ні», «Мені це не підходить», «Пробачте, зараз я не можу», «Дякую, що запитали, на жаль, я не зможу вам допомогти».

Коротко обґрунтуйте відмову, поясніть, чому це саме так. Наведення аргументів пом'якшує відмову. Наприклад: «Я не можу це зробити, тому що... Не ображайся, я справді не можу!». Допоможіть прохачу почуватися гідно.

Відтермінуйте дію, якої від вас очікують. «Я зателефоную вам наприкінці тижня», «Гаразд, я подумаю і передзвоню через п'ять хвилин», «Мені потрібно ще раз все ґрунтовно обміркувати».

Нехай ваша постава і голос служать додатковим підтвердженням вашої упевненості.

Запропонуйте варіант вирішення проблеми, якщо є ідеї. Не залишайте людину в безвихідній ситуації; подумайте, як їй можна допомогти іншим способом («На жаль, я не в змозі допомогти, але можу підказати, до кого звернутися з цим питанням.»).

Рухаємося до...

Мета: інтеграція тренінгового досвіду, визначення орієнтирів самовдосконалення після завершення тренінгу.

Метод: тематична вправа.

Ресурси: картки, на яких написані ознаки людей з низьким рівнем емоційного інтелекту (ліва колонка таблиці).

Опис. Ведучий пропонує кожному учаснику вибрати картку, на якій написана ознака емоційно некомпетентної людини. Прочитавши уважно, потрібно назвати щось протилежне, характерне для емоційно компетентних людей, та обґрунтувати думку, використовуючи досвід участі у тренінгу.

Низька емоційна компетентність	Висока емоційна компетентність
Концентрація уваги на минулому «там і тоді» або майбутньому, відсутність життєвих пріоритетів	Розуміння цінності життя «тут і тепер», життєвих пріоритетів
Неадекватна самооцінка (занижена, завищена).	Адекватна самооцінка, здорова самокритичність, чесність стосовно своїх достоїнств і недоліків
Уникнення відповідальності за життя, міжособистісні стосунки, власні емоції	Відповідальність за життя, міжособистісні стосунки, власні емоційні реакції
Песимістичне мислення, депресивність, пригнічення. Переважають негативні емоції	Оптимістичне мислення, життєрадісність, енергійність. Розвинене почуття гумору. Переважають позитивні емоції
У процесі слухання перебивають, звинувачують, командують	Слухають уважно – дотримуються балансу між «говорити самому» і «чути іншого»
Низька емоційна компетентність	Висока емоційна компетентність
Низький самоконтроль поведінки, виплескують негативні емоції	Високий самоконтроль поведінки (вміють чинити опір бажанням виплеснути емоції)
Захисна поведінка (нападають, звинувачують або виправдовуються)	Конструктивно захищають власні психологічні кордони
Ховають своє справжнє обличчя за маскою. Скуті, внутрішньо напружені	Аутентична взаємодія, природність самовираження.
Звинувачують інших, самозвинувачення	Аналізують власні помилки, ставляться з розумінням до помилок інших, вміють
Приховування, пригнічення емоцій або неконтрольований їх «вибух»	Вербалізації емоцій – тактовне висловлення емоцій та почуттів, розрядка емоцій

Прості правила допомагають бути щасливими:

1. Звільни своє серце від ненависті – пробач.
2. Звільни своє серце від хвилювань – більшість з них не збувається.
3. Живи просто і цінуй те, що маєш.
4. Віддавай більше.
5. Очікуй менше.

Мотивуючий контроль

1. Які з перелічених ознак притаманні асертивній поведінці:

А) Людина не вміє говорити чітко про свої потреби і бажання

- Б) Домагається свого будь-яким шляхом
 - В) Не враховує права інших і справедливі вимоги
 - Г) Здатна чітко і конкретно формулювати свої думки
 - Д) Позитивне ставлення до інших людей, адекватна самооцінка
 - Е) Впевнена у собі людина, вміє слухати інших
 - Ж) Добре орієнтується в ситуації
- З) Недооцінює і руйнує довіру до себе, налаштовує людей проти себе

2. Чому деяким людям важко сказати «ні»? Охарактеризуйте деякі прийоми протистояння тиску.

3. Чи правильне наведене твердження? Аргументуйте свою відповідь.

Керування людьми починається з керування собою.

Побажання. Унизу аркуша паперу кожний учасник пише своє ім'я. Після цього передає аркуш сусідові ліворуч. Той зверху пише побажання його «власнику», загинає аркуш так, щоб інші не могли бачити написане, і передає наступному учасникові зліва. Це триває доти, доки всі учасники тренінгу не напишуть побажання один одному.