

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Захаревич Ю.М.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
**ВПЛИВ РОДИНИ НА РОЗВИТОК
ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЮНАКІВ**

2024

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет Здоров'я людини
Кафедра Психології та соціології

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до кваліфікаційної роботи

рівень вищої освіти другий (магістерський)
спеціальність 053 Психологія. Освітня програма «Психологія»

на тему «**ВПЛИВ РОДИНИ НА РОЗВИТОК
ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЮНАКІВ**»

Виконала: здобувачка вищої освіти

групи ПС-233зм



Захаревич Ю.М.

Керівник: завідувачка кафедри психології
та соціології, д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю.О.

Рецензент: д. психол. н., доц., доцент кафедри
практичної психології Центральноукраїнського
державного педагогічного університету
імені Володимира Винниченка

Гейко Є. В.

Завідувачка кафедри:
д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю.О.

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет здоров'я людини

Кафедра Психології та соціології

Рівень вищої освіти Другий (магістерський)

спеціальність 053 Психологія. Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувачка кафедри психології
та соціології д. психол. н.,
проф. Бохонкова Ю. О.

«16» вересня 2024 року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЦІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Захаревич Юлії Миколаївні

1. Тема роботи: «Вплив родини на розвиток емоційного інтелекту юнаків».

Керівник роботи: Бохонкова Ю.О., д. психол. н., проф., завідувачка кафедри психології та соціології СХУ ім. В. Даля, затверджений наказом по університету від 16.09.2024 р. № 62/15.17.

Строк подання здобувачем роботи: 01.12.2024 р.

2. Вихідні дані до роботи: *обсяг роботи – 130 сторінка (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами.*

3. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): *проаналізувати наукові джерела з зазначеної тематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження; на основі проведеного констатувального експерименту розробити й апробувати програму соціально-психологічного тренінгу. Провести формувальний експеримент. Ефективність проведеного експерименту оцінити за допомогою математичних методів оцінки значущості відмінностей середніх величин.*

4. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслеників): *таблиці, рисунки (діаграми, гістограми, сегментограми).*

5. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Бохонкова Ю.О. – д. психол. н., проф., завідувачка кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	19.09.2024 р.	13.10.2024 р.
2.	Бохонкова Ю.О. – д. психол. н., проф., завідувачка кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	14.10.2024 р.	20.10.2024 р.
3.	Бохонкова Ю.О. – д. психол. н., проф., завідувачка кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	21.10.2024 р.	08.11.2024 р.

6. Дата видачі завдання: 16 вересня 2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	16.09.2024 р. – 18.09.2024 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	19.09.2024 р. – 13.10.2024 р.	
3	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів констатувального експерименту	14.10.2024 р. – 20.10.2024 р.	
4	Апробація та опис програми соціально-психологічного тренінгу.	21.10.2024 р. – 03.11.2024 р.	
5	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики	04.11.2024 р. – 08.11.2024 р.	
6	Технічне оформлення роботи	09.11.2024 р. – 01.12.2024 р.	
6	Представлення роботи на зовнішню рецензію	02.12.2024 р. – 12.12.2024 р.	
8	Перевірка роботи на академічний плагіат	13.12.2024 р. – 17.12.2024 р.	
9	Захист роботи	18-24.12.2024 р.	

Здобувачка вищої освіти:



Захаревич Ю.М.

Керівник роботи:

д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю.О.

РЕФЕРАТ

Текст – 130 с., рис. – 13, табл. – 11, літератури – 112 дж., додатків – 7

В кваліфікаційній роботі представлено теоретично-методологічні основи вивчення впливу родини на розвиток емоційного інтелекту юнаків.

Експериментально розглянуто ступінь впливу родини і різних стилів виховання на розвиток емоційного інтелекту юнаків.

Проведено констатувальний та формувальний експерименти. На основі результатів констатувального експерименту розроблено й апробовано програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток емоційного інтелекту юнаків.

Оцінено ефективність корекційних заходів за допомогою t-критерію Стьюдента.

Ключові слова: ЕМОЦІЇ, ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, ЕМОЦІЙНА ЗРІЛІСТЬ, ЮНАКИ, ЮНАЦІКІЙ ВІК, БАТЬКІВСЬКЕ ВИХОВАННЯ, БАТЬКІВСЬКІ УСТАНОВКИ, РОДИНА, САМОМОТИВАЦІЯ, ЕМПАТІЯ, ЕКСПРЕСИВНІСТЬ, КОНФЛІКТ, КОМУНІКАТИВНИЙ КОНТРОЛЬ.

ABSTRACT

Zakharevych Y. Infusion of the family into the development of emotional intelligence of young people. – Qualification work. – Kyiv, 2024.

The qualification work presents the theoretical and methodological foundations for studying the problem of infusion of the family into the development of emotional intelligence of young people.

The level of influence of the family and different parenting styles on the development of emotional intelligence in young people was experimentally examined.

A statement experiment was conducted and the features of the formation of emotional intelligence in adolescence were identified.

On the basis of the results of the ascertaining experiment, a program of social and psychological training aimed at developing the emotional intelligence of young people was developed and tested. The effectiveness of corrective measures was evaluated using Student's t-test.

Key words: emotions, emotional intelligence, emotional maturity, young people, parenting attitudes, family, self-motivation, empathy, expressiveness, conflict, communicative control

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. Теоретико-методологічні засади вивчення впливу родини на емоційний інтелект юнаків	14
1.1. Емоційний інтелект як предмет психологічного дослідження у працях зарубіжних та вітчизняних вчених	14
1.2. Юнацький вік та його специфіка	22
1.3. Аналіз впливу стилів батьківського виховання і батьківських установок на формування і розвиток емоційного інтелекту	29
1.4. Особливості формування та розвитку емоційного інтелекту у юнацькому віці	38
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	46
РОЗДІЛ 2. Експериментально-психологічне дослідження особливостей впливу родини на розвиток емоційного інтелекту в юнацькому віці	48
2.1. Підходи до дослідження емоційного інтелекту юнаків, обґрунтування вибору методичного матеріалу	48
2.2. Організація та хід досліджень, опис обраних діагностичних методик	52
2.3. Аналіз результатів констатувального експерименту	62
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	80
РОЗДІЛ 3. Формування навичок розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці	83
3.1. Програма корекційно-психологічного тренінгу розвитку емоційного інтелекту юнаків	83
3.2. Результати формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Стюдента	121
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	132
ВИСНОВКИ	134
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	138
ДОДАТКИ	148

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У суспільстві дедалі більше уваги приділяється взаємодії всередині сім'ї, як визначального фактора у вихованні дітей. Крім акценту на розвиток когнітивних здібностей, все більше фахівців звертають увагу на розвиток соціальної та емоційної сфери, зокрема на значимість адекватного вираження та розпізнавання емоцій, тобто рівень емоційного інтелекту. Актуальність теми обумовлена важливістю впливу внутрішньосімейного виховання на розвиток особистості дитини в цілому, а також на розвиток емоційного інтелекту та соціальних навичок. Вивчення емоційного інтелекту стає ще більш нагальним питанням саме у юнацькому віці, коли формується емоційна культура людини, відбувається становлення життєвих та духовних цінностей, пошук свого місця у світі.

В наш час, коли за зразок успішності часто виступає стійка, раціональна та «беземоційна» людина, ще більш важливим стає підкреслити соціальну значущість емоцій та емоційного інтелекту. Під емоційним інтелектом мається на увазі сума навичок та здібностей людини розпізнавати емоції, розуміти наміри, мотивацію та бажання інших людей та свої власні, а також здатність керувати своїми емоціями та емоціями інших людей з метою вирішення практичних завдань. Дані компоненти емоційного інтелекту впливають не тільки на взаємини з оточуючими, а й на психологічне здоров'я самого індивіда. Відомо, що заборона на вираження емоцій призводить до їх неможливості психологічної переробки та сприяє формуванню ментальних та психосоматичних розладів. Вирішенням проблеми емоційних розладів може бути цілеспрямована робота з емоційним інтелектом у юнацькому віці.

Категорія «емоційний інтелект» є досить новою для психологічної науки, проте, не зважаючи на це, нею займаються досить активно. Узагальнюючи думки вчених щодо трактування сутності емоційного інтелекту, можна виділити три погляди на його визначення:

- це розумова здатність людини (П. Селовей, Дж. Мейер);

- це сукупність когнітивних здібностей і особистісних характеристик (Д. Гоулман);

- як якість особистості або риса характеру (Р. Бар-Он).

Загалом дослідженням емоційного інтелекту займалися такі зарубіжні та вітчизняні науковці, як: Х. Вайсбах, О.І. Власова, Г. Гарднер, Д. Гоулман, У. Дакс, С.П. Дерев'янка, Д. Карузо, Н.В. Коврига, Б. Лемберг, О.П. Лящ, Дж. Майєр, І. Матійків, Е.Л. Носенко, К.В. Петридес, П. Селовей, Р. Стернберг, А. Фернґем, Н. Холл, М.М. Шпак.

Одним із ключових факторів, що впливають на розвиток емоційного інтелекту в юнацькому віці, є сімейне виховання і, зокрема, стиль батьківського виховання та батьківські установки, атмосфера в сім'ї та соціум, в якому знаходиться та розвивається дитина. Важливу роль також визначає рівень розвитку емоційного інтелекту батьків, методи та способи боротьби з кризами у сім'ї, а також діалог з дитиною. Батьки, як ніхто інший, відповідають за формування емоційного інтелекту юнаків та їх здатність переживати весь спектр емоцій, усвідомлюючи, справляючись з ними і стаючи самостійною особистістю. Все це знаходить своє відображення у майбутньому житті молодих людей, оскільки юнацький вік є важливим етапом емоційного розвитку через особливості вікових завдань, що стоять перед ними в цей час. На юнацький вік приходить пік фізичного і психологічного розвитку, коли молоді люди вже вміють стримувати свої короточасні бажання та пориви, здатні усвідомлювати власні емоції, мають уявлення про почуття іншої людини та в змозі використовувати ці знання для досягнення подальшої практичної мети. Емоційна сфера на цьому етапі набуває свої стійкі та остаточні риси.

Вибір теми «Вплив родини на розвиток емоційного інтелекту юнаків» обумовлений необхідністю більш глибокого розуміння того, як різні підходи до виховання впливають на формування емоційних компетенцій підростаючого покоління.

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект юнаків.

Предмет дослідження – вплив родини на розвиток емоційного інтелекту юнаків.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості взаємозв'язку стилю батьківського виховання і батьківських установок та рівня розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз зарубіжних та вітчизняних джерел із проблеми емоційного інтелекту.
2. Проаналізувати специфіку становлення особистості в юнацькому віці, зокрема особливості формування та розвитку емоційного інтелекту притаманні цьому віковому періоду.
3. Визначити вплив стилю батьківського виховання і батьківських установок на формування та розвиток емоційного інтелекту.
4. Підібрати методики та провести констатувальний експеримент, спрямований на виявлення особливостей впливу родини на розвиток емоційного інтелекту юнаків.
5. На основі результатів констатувального експерименту розробити та апробувати програму соціально-психологічного тренінгу із забезпечення ефективності розвитку емоційного інтелекту юнаків, як ключового фактора майбутнього професійного і життєвого успіху.
6. Оцінити ефективність корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики.

Теоретико-методологічна основа дослідження представлена роботами: присвяченими вивченню емоційного інтелекту як феномена сучасної психології (Х. Вайсбах, О.І. Власова, Г. Гарднер, Д. Гоулман, У. Дакс, С.П. Дерев'янка, М. Зейднер, Д. Карузо, Н.В. Коврига, Б. Лемберг, О.П. Лящ, Дж. Майєр, І. Матійків, Е.Л. Носенко, К.В. Петридес, П. Селовей, Р. Стернберг, А. Фернґем, Н. Холл, М.М. Шпак); дослідженнями, присвяченими віковим особливостям людини (Д. Бокум, О.І. Власова, Дж. М. Готман, Е. Еріксон,

К.Е. Ізард, Г.С. Костюк, Г. Крайг, Ж. Піаже); роботами в галузі алекситимії (Дж. Неміах, П. Сіфнеос, Б. Фішер, П. Фонагі) та міжособистісного спілкування (Д. Карнегі, Н. Литовченко, М. Мід, Л. Орбан-Лембрик, Г.С. Сковорода, Т.М. Титаренко, Л. Фейєрбах); концепціями, що розглядають батьківське ставлення та його роль у становленні дитини як особистості (Д. Баумринд, Дж. Боулбі, М. Сигельман, А.С. Співаковська, Г.Т. Хоментausкас); працями, в яких докладно розглянуті стилі батьківського виховання і поведінки (А.С. Вавілова, О.І. Власова, Х. Гінотт, Мері та Роберт Гулдінг, В.М. Поліщук, М.В. Савчин, О.П. Сергеєнкова, Р.П. Федоренко); дослідженнями, присвяченими вивченню емоційного інтелекту в юнацькому віці (Р. Боурнс, С.П. Дерев'янко, М.М. Забродський, Т.В. Зайчикова, Л.О. Колісник, С. Мавровелі, С.М. Максименко, О.В. Милославська, Дж. Д. А. Паркер, К.В. Петридіс, Д.Л. Рекер, Г.М. Свідерська, Е. Сіммондс, О.Я. Чебикін).

Методи дослідження:

- *теоретичні*: аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження;

- *емпіричні*: бесіда, констатувальний та формувальний експерименти, тестування:

- діагностика «Тест емоційного інтелекту EQ» (Н. Холл);

- методика «Діагностика емоційної зрілості» (О.Я. Чебикін);

- тест «Чи конфліктна Ви особистість?»;

- тест «Оцінка комунікативного контролю в спілкуванні» (за М.Снайдером);

- експрес-тест «Стиль батьківського виховання» (за Р.В. Овчаровою).

- *математико-статистичні та інтерпретаційні* (аналіз, синтез, систематизація отриманих даних для їх наочного відображення). Статистичне опрацювання емпіричних даних та графічне їх відображення здійснено за допомогою статистичного пакету SPSS Statistics версія 17.0 та стандартного пакету програми MS Excel.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що:

- *уточнено* сутність та структуру емоційного інтелекту юнаків, яка представлена єдністю компонентів: самосвідомість, саморегулювання, внутрішня мотивація, емпатія, соціальні навички; рівні їх сформованості, що визначаються за когнітивними, емоційними та поведінковими критеріями;

- *поглиблено* уявлення про значення впливу стилю батьківського виховання і батьківських установок на рівень розвитку емоційного інтелекту юнаків. Тоді як більшість досліджень зосереджено лише на вивченні впливу вікового розвитку на формування емоційного інтелекту;

- *розроблено та доведено* ефективність соціально-психологічної програми, спрямованої на підвищення емоційної компетентності юнаків шляхом розвитку здатності адекватно сприймати, оцінювати та керувати власними емоціями та оточуючих людей;

- *розширено* понятійно-термінологічне поле проблеми дослідження за рахунок уточнення змісту понять «емоційний інтелект», «емоційний інтелект юнаків», що в свою чергу дозволить доповнити теорію та методику шкільної освіти;

- *набули подальшого розвитку* уявлення про особливості стилю виховання та дитячо-батьківських відносин, які значною мірою впливають на формування емоційного інтелекту в юнацькому віці та визначають подальше емоційне благополуччя молодих людей.

Теоретичне значення дослідження зводиться до того, що отримані результати, після проведеного комплексного аналізу впливу родини на розвиток емоційного інтелекту, можуть зробити значний внесок у теорію виховання, а також стати основою для розробки ефективних соціально-психологічних програм, спрямованих на підтримку емоційного розвитку осіб юнацького віку.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що отримані нами результати можуть використовуватися в майбутньому під час проведення профілактичних і корекційних заходів з юнаками в загальноосвітніх закладах

задля розвитку їх емоційної сфери, тому що в даний час розвитку емоційного інтелекту та його складових приділяється недостатня увага. Отримані результати можуть застосовуватися не тільки у роботі шкільних освітніх закладів, а також у процесі підготовки фахівців у галузі роботи з особами юнацького віку.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ РОДИНИ НА ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЮНАКІВ

1.1. Емоційний інтелект як предмет психологічного дослідження у працях зарубіжних та вітчизняних вчених

У контексті сучасних науково-дослідних робіт у сфері психологічної науки розвивається ідея про те, що у структурі єдиного інтелекту людини існують різні його види, як умовно незалежні один від одного: математичний, лінгвістичний, музичний, професійний, соціальний, емоційний зокрема. Особливий дослідницький інтерес викликає емоційний інтелект, оскільки передбачається те, що емоційний інтелект є визначальною складовою психічного здоров'я, а також успішної професійної діяльності людини в різних сферах життя, таких як медицина, психологія, освіта, юриспруденція тощо [27].

Учені останніми роками доводять, що високий рівень інтелекту (IQ) є важливою, але не достатньою умовою, успішної самореалізації у житті та гарантією кар'єрного зростання. Важливими навичками також є неконфліктність, комунікабельність, вміння працювати в команді, будувати позитивні стосунки, протистояти стресам і залишатися оптимістом, незважаючи на невдачі. Отже, останнім часом все більшу зацікавленість викликає проблема зв'язку емоційного і раціонального, почуттів і розуму, їх взаємодії і взаємовпливу. Цей зв'язок увійшов у науковий обіг під назвою «емоційний інтелект» (EQ) [65].

Термін «емоційний інтелект» виник у зарубіжній психології наприкінці ХХ ст. Спочатку під «емоційним інтелектом» розуміли здатність переробляти інформацію, що міститься в емоціях, визначати значення емоцій, їх зв'язок один з одним, використовувати емоційну інформацію як основу для мислення

та ухвалення рішень. За останні роки зарубіжними та вітчизняними психологами було проведено безліч досліджень з метою проаналізувати та доопрацювати визначення емоційного інтелекту, створити найбільш повну модель даного конструкту, а також вивчити можливості застосування компонентів емоційного інтелекту при створенні різних профілактичних, корекційних, реабілітаційних програм [94].

Отже, емоційний інтелект – це особлива здатність людини розпізнавати емоції, розуміти наміри, мотивацію та бажання інших людей та свої власні, а також здатність керувати своїми емоціями та емоціями інших людей з метою вирішення практичних завдань [27].

Поняття емоційного інтелекту виникло, як реакція на часту нездатність традиційних тестів інтелекту передбачити успішність людини у кар'єрі та у житті. Цьому було знайдено пояснення, яке полягало в тому, що успішні люди здатні до ефективної взаємодії з іншими людьми, що базується на емоційних зв'язках, а також до ефективного управління своїми власними емоціями, тоді як прийняте поняття інтелекту не включало ці аспекти, і тести інтелекту не оцінювали ці здібності [57].

Досить широко проблема емоційного інтелекту розроблялася у рамках зарубіжної психології. Теорія емоційної компетентності Д. Гоулмана, теорія емоційно-інтелектуальних здібностей Дж. Майєра, П. Селовея, Д. Карузо, теорія емоційного інтелекту Н. Холла, некогнітивна теорія емоційного інтелекту Р. Бар-Она дають можливість розкрити поняття емоційного інтелекту [108].

Поняття «емоційний інтелект» бере початок із концепції соціального інтелекту Дж. Гілфорда та Е. Торндайка.

Джон Гілфорд – засновник багатфакторної моделі інтелекту, значне місце у ній відвів соціальному інтелекту, до якого він відніс більше 30 можливостей. Заслуга Дж. Гілфорда у дослідженні цього феномену у тому, що він підкреслив невербальний характер розуміння власної поведінки та

поведінки інших людей. Цей висновок спонукав психологів розгорнути дослідження невербальних способів оцінки соціального інтелекту [109].

Підхід Е. Торндайка передбачає вивчення емоційного інтелекту у структурі загальних соціальних здібностей та їх ядра – соціального інтелекту. Термін «соціальний інтелект» був запроваджений у 1920 р. році Е. Торндайком, який тлумачив його як здатність розуміти поведінку інших людей і керувати нею, виявляти мудрість у людських взаєминах [58].

Американський професор психології Р. Стернберг за допомогою емпіричних досліджень довів, що соціальний інтелект відрізняється від академічних здібностей і відіграє роль найважливішої передумови успішної практичної діяльності людини. Він наголошує на важливості здатності людини приймати інших, такими, якими вони є, що передбачає щире уважність до іншого та здатність розуміти його стан та очікування [93].

У 1937 році американський психолог Г. Олпорт розширив уявлення про соціальний інтелект, означив його як соціальний дар правильно та швидко оцінювати людей, прогнозувати й забезпечувати адекватне пристосування в міжособистісних взаємодіях [110].

Вперше термін «емоційний інтелект» використали американські соціальні психологи Дж. Мейєр та П. Селовей. У 1990 році побачила світ наукова публікація за результатами їх емпіричного дослідження - «Емоційний інтелект». Науковці розглядали емоційний інтелект як компонент соціального інтелекту, що включає здатність ідентифікувати власні емоції та емоції оточуючих, та використовувати цю інформацію для прийняття рішень [61].

Вчені вважали, що емоційний інтелект включає три типи здібностей:

- 1) визначення, розуміння та вираження емоцій;
- 2) управління емоціями;
- 3) використання отриманої інформації у мисленні та діяльності.

Кожен тип здібностей, на думку авторів, складається з низки компонентів:

- здатність до ідентифікації та вираження емоцій ділиться на два компоненти, один з них спрямований на свої, а інший – на чужі емоції. У перший компонент включаються вербальні та невербальні субкомпоненти, а в другий – субкомпоненти невербального сприйняття та емпатії;

- здатність до регуляції емоцій складається з двох компонентів: регуляції власних емоцій та регуляції чужих емоцій;

- здатність до використання емоцій у мисленні та діяльності включає в себе компоненти: гнучкого планування, творчого мислення, спрямованої уваги та мотивації [38; 110].

Пізніше П. Селовей та Дж. Мейєр доопрацювали запропоновану модель, яка ще була доповнена Д. Карузо, в якій емоційний інтелект розуміється як набір здібностей людини. Вчені виділили чотири компоненти емоційного інтелекту, які вишиковуються в ієрархію і освоюються в онтогенезі послідовно:

- ідентифікація емоцій – включає здатність сприймати емоції, тобто факт їх наявності; розпізнавати, адекватно висловлювати та розрізняти справжні та хибні емоції. Маленька дитина пізнає емоції через вираз обличчя, міміку. Оскільки батьки чіткіше висловлюють почуття, дитина спостерігає емоції відбиті на їх обличчях. У ході дорослішання дитина починає розрізняти щирі почуття, наприклад, ввічливу посмішку;

- використання емоцій для підвищення ефективності мислення та діяльності – це здатність використовувати емоції для направлення уваги на важливі події. Освоєння емоцій, набір досвіду включає розумовий процес. Емоційне переживання зберігається у свідомості, дозволяючи в майбутньому порівнювати його зі схожим почуттям [64];

- розуміння емоцій – це здатність розуміти причини емоцій, зв'язки між емоціями, переходи від однієї емоції до іншої. Емоційний інтелект дає здатність розпізнавати емоції та адекватно реагувати на них.

- управління емоціями – це найвищий рівень емоційного інтелекту. На цьому етапі людина може регулювати та керувати своїми емоційними станами

та емоціями інших. Наприклад, вміння заспокоїти себе в ситуації гніву або вміння заспокоїти людину після гніву. Ця здатність сприяє особистісному зростанню та покращенню міжособистісних відносин [76].

Американський психолог Г. Гарднер дав поштовх до виникнення нової концепції емоційного інтелекту, він був першим, хто почав говорити про множинність форм прояву інтелекту. Г. Гарднер вважав, що внутрішньоособистісний інтелект є ключем до самопізнання, до розуміння власних емоцій і почуттів з метою управління своєю поведінкою. Міжособистісний інтелект – це здатність розуміти інших людей, ефективно з ними взаємодіяти [67].

Клінічний фізіолог та психолог Р. Бар-Он (1985 р.) вводить термін EQ (Emotional Quotient) – коефіцієнт емоційності, який передбачає успіх людей і в майбутньому повністю замінить вимір інтелекту в освіті, в діагностиці та корекції психопатологій, при прийомі на роботу, навчанні та атестації співробітників, а також у керівництві. Він визначає емоційний інтелект, як набір некогнітивних здібностей, навичок і компетенцій, які впливають на здатність людини справлятися з викликами і тиском зовнішнього середовища.

Р. Бар-Он виділив п'ять сфер компетентності, які можна ототожнити з п'ятьма компонентами емоційного інтелекту. Кожен з цих компонентів складається з кількох субкомпонентів:

- пізнання себе – усвідомлення своїх емоцій, впевненість у собі, самоповага, самоактуалізація, незалежність;
- навички міжособистісного спілкування – емпатія, міжособистісні взаємини, соціальна відповідальність;
- здатність до адаптації – вирішення проблем, зв'язок із реальністю, гнучкість;
- управління стресовими ситуаціями – стійкість до стресу, контроль за імпульсивністю;
- переважання позитивного настрою – щастя, оптимізм [108; 112].

Психолог Б. Лемберг підкреслює, що емоційний інтелект – це здатність ідентифікувати, використовувати, розуміти емоції і керувати ними; здатність, яка дозволяє знизити стрес, навчитися ефективному спілкуванню, подоланню перешкод та розв’язанню конфліктів [111].

Х. Вайсбах і У. Дакс розглядають емоційний інтелект як уміння «інтелектуально» керувати своїм емоційним життям. Емоційний інтелект проявляється у партнерських відносинах і згадується в одному контексті з професійним та особистим успіхом [27].

Окремо слід відзначити диспозиційну модель емоційного інтелекту, запропоновану англійськими дослідниками К.В. Петридесом та А. Фернґемом. Ці вчені позначили поняття емоційного інтелекту в більш ширшому розумінні: емоційний інтелект як здатність та емоційний інтелект як риса. Розглядаючи емоційний інтелект як рису, ми повинні пов'язувати його з оцінкою стійкості поведінки в різних ситуаціях, для його вимірювання слід застосовувати опитувальники. Якщо ми досліджуємо емоційний інтелект з погляду здатності, то даний підхід відноситься до традиційної психології інтелекту та для його вимірювання найбільш адекватні для застосування завдання, подібні до завдань інтелектуальних тестів, у цих випадках слід застосовувати також проєктивні завдання [58].

Американський психолог Н. Холл, вивчаючи емоційний інтелект, визначив його як спроможність розуміти відмінності між позитивними і негативними емоціями і навіть між різними позитивними емоціями, що допомагає налагоджувати конструктивний діалог і взаємини. До складу емоційного інтелекту він відніс емоційну обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивацію, емпатію, здатність до розпізнавання емоцій інших людей [67].

Проте, особливий інтерес до емоційного інтелекту зріс завдяки працям нейропсихолога Д. Гоулмана і після виходу в 1995 році його книги «Емоційний інтелект. Чому він може значити більше, ніж IQ». Він вважав, що успіх в будь-якій діяльності визначається загальним інтелектом лише на 20 %,

все інше припадає на долю інших факторів, котрі його забезпечують. Серед них значне місце належить емоційному інтелекту, який сприяє особистісному зростанню, ефективності професійної діяльності та кар'єрі людини. Вчений включає до складу емоційного інтелекту різні за своєю природою, структурою і функціями компоненти:

- 1) самосвідомість (емоційна самосвідомість, адекватна самооцінка, впевненість у собі);
- 2) самоконтроль (контроль емоцій, адаптивність, ініціативність, оптимізм);
- 3) соціальна чуйність (співпереживання, ділова обізнаність, емпатія);
- 4) керування відносинами (врегулювання конфліктів, командна робота, сприяння змінам) [53; 93].

Емоції, на думку Д. Гоулмана, більш вагомі й у разі небезпеки емоційні центри (лімбічна система) підпорядковують собі усю розумову діяльність людини. Тому хоча він проголошував єдність інтелекту та емоцій, яка необхідна для успішної діяльності, когнітивний складник він вважає другорядним. Також Д. Гоулман увів і наповнив практичним змістом такі поняття, як мистецтво соціальної взаємодії, емоційна грамотність та безграмотність, емоційне навчання [61].

Емоційний інтелект інтенсивно досліджують українські науковці. Слід зазначити, що найбільш відомими в цій сфері є такі вчені, як Е.Л. Носенко, Н.В. Коврига, С.П. Дерев'янка, О.І. Власова, М.М. Шпак, О.П. Лящ, І. Матійків та інші [38].

В своїх роботах психолог О.П. Лящ зазначає, що емоційний інтелект розуміється як інтелектуальна здатність, пов'язана з розумінням і управлінням емоційними виявами особистості [76].

С.П. Дерев'янка пропонує структуру емоційного інтелекту, яка включає наступні рівні репрезентації емоцій:

- комунікативний – інтерактивність емоцій;
- гностичний – пізнаваність емоцій;

- евристичний – новизна емоцій [51].

Український педагог Г. Ващенко зазначав, що розумові та емоційні процеси тісно пов'язані між собою, адже неможливо розвивати інтелект, не впливаючи на почуття дітей. Педагог радив пов'язувати процес емоційного виховання з розвитком волі й характеру, оскільки розсудливість, принциповість, стриманість, уміння володіти собою й не піддаватися випадковим емоціям – ознаки гармонійно розвиненої особистості, у якій інтелект і почуття працюють у єдності [65].

Теоретико-методологічний підхід до вивчення емоційного інтелекту розроблений Е.Л. Носенко і Н.В. Ковригою базується на урахуванні провідного принципу психології – єдності внутрішнього і зовнішнього у детермінації психічного. Внутрішніми (диспозиційними) компонентами емоційного інтелекту запропоновано розглядати чотири з п'яти «великих» факторів особистості (емоційну стійкість, сумлінність, відкритість новому досвіду, доброзичливість у спілкуванні); зовнішніми – такі параметри, як інтенсивність, знак, модальність актуальних переживань людини, зміст чинників, що їх зумовлюють. На думку Е.Л. Носенко, почуття психологічного благополуччя, в якому фіксується позитивне ставлення людини до себе як суб'єкта життєдіяльності, є інтегрованим відображенням внутрішніх детермінант емоційного інтелекту в свідомості людини [27].

Таким чином зарубіжні та вітчизняні науковці наполегливо досліджують особливості такого наукового феномену, як емоційний інтелект в контексті його розвитку у людей різного віку й різних професій та шукають способи його розвитку й вимірювання, пропонують варіанти удосконалення загальної концепції та структури емоційного інтелекту [53].

Результати цих досліджень особливо важливі на даний час, коли проблема здорового та якісного виховання та розвитку дітей стає дуже актуальною. Так в процесі виховання одна частина батьків вважає, що для успішної реалізації у суспільстві їх дитині потрібно поглинати лише логічну інформацію та дізнаватися як можна більше нового, працюючи немов

штучний інтелект, інша частина вважає фізичний розвиток найголовнішим шляхом досягнення поставленої мети. Але незважаючи на це, залишається непоміченою справді значна частина виховання дитини, – психічна, коли розвивається не тільки логічний інтелект, а й емоційний. Тому на становлення підростаючих хлопців та дівчат, як ментально здорових і успішних особистостей, з розвинутим емоційним інтелектом, значно впливає родина, батьківський стиль виховання та батьківські установки [76].

1.2. Юнацький вік та його специфіка

Остаточний перехід з дитинства в дорослість припадає на юнацький вік. У цей період життя виробляються ціннісні орієнтири, формується уявлення про навколишній світ, соціум і свою роль у ньому, закладаються основи світогляду та самосвідомості людини. Юнацтво – період розквіту когнітивних та інтелектуальних здібностей, креативності та логічних підходів до вирішення проблемних ситуацій. У той же час, входження в доросле життя супроводжується підвищеною емоційністю, фрустраційними та стресовими ситуаціями, які тісно переплетені з психологічними проблемами дорослішання [7].

Межі юнацького віку у психології науковці визначають по-різному, існує велика кількість вікових періодизацій. Цей вік розпочинається в період з 15-17 років і триває приблизно до 23 років. Окрім того, науковці розділяють даний етап розвитку на два періоди: рання юність (15-18 років) та безпосередньо юність (18-23 роки) [83].

У дослідженні прийняли участь представники ранньої юності, а саме старшокласники віком 16 років. Тому більш детально розглянемо безпосередньо специфіку даного періоду юності [1].

В свою чергу трактування юності як періоду онтогенетичного розвитку залежить від основних установок авторів тих чи інших теорій:

1. Біогенетичні теорії вважають, що саме біологічні процеси зростання обумовлюють всі інші сторони розвитку, та розглядають юність насамперед як етап розвитку організму, який відзначається потужним зростанням різних здібностей і функцій та досягненням їх найвищого рівня [10].

2. Психоаналітичні теорії (З. Фройд, А. Фройд) вбачають у юності певний етап психосексуального розвитку, коли приплив інстинктивної енергії лібідо повинен бути компенсований захисними механізмами Я. Боротьба тенденцій з боку Воно і Я проявляється у зростаючому занепокоєнні та збільшенні конфліктних ситуацій, які поступово, у міру встановлення нової гармонії Я і Воно, долаються [7].

3. Соціологічні теорії юності розглядають її, насамперед, як певний етап соціалізації, як перехід від залежного дитинства до самостійної та відповідальної діяльності дорослого при вирішальній детермінації із боку суспільства [16].

4. Психологічні теорії надають найважливіше значення суб'єктивній стороні, характерним рисам внутрішнього світу та самосвідомості індивіда, який дорослішає і є активним творцем власного дорослішання.

Таким чином досліджуючи розвиток особистості в ранній юності, до уваги беруться на самперед процеси її фізичного дозрівання і соціального становлення [77].

Рання юність – це період завершення фізичного розвитку. Зростання тіла у довжину сповільнюється, збільшується вага завдяки м'язовій силі. В цей час завершується статеве дозрівання, усуваються диспропорції у розвитку систем організму, які викликаються нерівномірністю дозрівання. Часто, поряд з енергією, що б'є через край, можна зустрітися з яскраво вираженою лінню. Але ця лінь не має нічого спільного з лінню як рисою характеру. Йде інтенсивне зростання, тому організм заощаджує сили. Через це у ранній юності буває важко виконувати фізичну роботу [5]. Зовні юнаки та дівчата сильно відрізняються один від одного, чого не було у підлітковому віці. В цілому досягнення фізичної зрілості позитивно впливає на психіку юнаків, так як

усвідомлення своєї сили і привабливості, формує у хлопців та дівчат високу самооцінку, впевненість в собі, оптимізм та життєву активність [4].

Водночас, зберігається критичне ставлення до свого фізичного «Я», оскільки приваблива зовнішність є вагомим фактором для успішного знайомства та спілкування юнака з представником протилежної статі. Тому оцінка своєї зовнішності, як такої що не відповідає соціальним стандартам, зумовлює та підтримує невпевненість в собі та комплекс неповноцінності. Ці проблеми стосуються і хлопців, і дівчат, однак останніх більшою мірою [8].

У юнацькому віці відбувається вдосконалення пам'яті: зростає обсяг, змінюються способи запам'ятовування – з'являються раціональні способи довільного запам'ятовування. Складний навчальний матеріал вимагає від старшокласників досконалішої репродуктивної уяви, і водночас, у них розвивається і творча уява, що виявляється у різноманітних видах творчої діяльності. У ранньому юнацькому віці розвивається здатність тривало зосереджуватись на пізнавальних об'єктах, переборювати дію сильних відволікаючих подразників, розподіляти й переключати увагу, відтак підвищується роль післядовільної уваги [33]. Зростає рівень розумової діяльності. Одним із новоутворень інтелектуальної сфери стає розвиток теоретичного мислення. Старшокласники та студенти часто ставлять питання, вони схильні до встановлення причинно-наслідкових зв'язків. Їхня розумова діяльність більш активна і самостійна. З'являються різноманітні інтелектуальні інтереси, які часто межують з розкиданістю. Багатьох дивує юнацька одержимість, захоплюючись чимось часто не звертають уваги на інші справи. Вони більш критично ставляться до змісту отримуваних знань, змінюється уявлення про цікавість навчальних предметів, порівняно з підлітками інтерес до навчання у них підвищується. Тому юнаків цікавлять переважно ті предмети, які будуть потрібні у подальшому житті, їх знову починає хвилювати успішність навчання. Звідси і недостатня увага до «непотрібних» предметів, відмова від зневажливого ставлення до оцінок, що властива підліткам [55]. Це пов'язано з тим, що юнаки починають розглядати

навчання як необхідну базу, передумову майбутньої професійної діяльності, тому в цей час закладається нова мотиваційна структура учіння. Домінують мотиви, пов'язані з самовизначенням та підготовкою до самостійного життя [102].

Найважчим для старшокласників є вибір професії – це головна та постійна турбота. Юнакам здається, що вони мають схильність і до тієї, і до іншої справи, також вибір професії може затягуватись через відсутність стійких інтересів. В цей період є необхідність в допомозі з профорієнтацією, щоб вибір був зроблений самостійно, а не за чиєюсь підказкою. Вибравши професію, юнаки не завжди бувають задоволені своїм вибором. Надалі чим старший студент, тим вищий відсоток незадоволених обраної професією [15].

Закінчуючи школу, старшокласники повинні бути психологічно готовими до дорослого життя. Це передбачає у даному випадку наявність здібностей та мотивів, що дають змогу випускнику школи найповніше реалізувати себе у громадському житті, професійній діяльності, майбутньому сімейному житті. Сюди також відноситься потреба у спілкуванні з іншими людьми, потреба та здатність творчо працювати, вміння теоретично мислити, орієнтуватися у різноманітних подіях, що відбуваються у сучасному світі, наявність розвиненої рефлексії, за допомогою якої забезпечується свідоме та критичне ставлення до себе [15; 77].

Сформувавшись, ці якості утворюють психологічну готовність для особистісного та соціального самовизначення школярів – центрального новоутворення раннього юнацького віку. Багато вчених, характеризуючи соціальну ситуацію розвитку в ранній юності, зазначають, що молода людина займає проміжне становище між дитиною та дорослим. Від дитячого віку залишилася матеріальна залежність від батьків, вимога послуху. Але, з іншого боку, їм постійно нагадують про те, що вони вже дорослі, причому вони реально отримують певні права (виборче право), несуть відповідальність (кримінальну). Невизначеність положення: в одних випадках визнається

дорослим, а в інших – ні, та неоднозначність вимог, своєрідно впливають на юнаків [81].

У юнацькому віці відбувається бурхливий розвиток особистості. Особливістю є формування світогляду, як системи поглядів на світ загалом, системи переконань. Ставлення до світу має особисте забарвлення, явища дійсності цікавлять юнаків не самі по собі, а у зв'язку з власним ставленням до них. На цьому віковому етапі відбувається формування механізму цілетворення, основними проявами якого є наявність у людини певного задуму, плану життя, життєвої мети, проекту цілі [23].

Відбувається розвиток самосвідомості. Розвиток самосвідомості спонукає юнаків порівнювати свої вчинки із певними принципами. З'являється прагнення підкреслити власну індивідуальність, несхожість на інших, така потреба стимулює прагнення до самовдосконалення. Поступово формується власна модель особистості, за допомогою якої юнаки визначають своє ставлення до себе та інших людей. Відкриття свого внутрішнього світу призводить до того, що юнаки стають чутливі до своїх внутрішніх психологічних проблем та схильні переоцінити їх значимість. В цей період яскраво проявляється потреба у досягненні, прагненні до успіху у певній діяльності [8]. Через реалізацію цієї потреби багатьом стає можливим самоствердитися, в наслідок чого з'являється самоповага, навіть самовпевненість. Крім інтересу до свого внутрішнього світу, з'являється інтерес до переживань інших людей. Дослідження соціальної перцепції показують, що у юнацькому віці посилюється увага до особистісних якостей людей, а увага до зовнішності, манер поведінки, одягу, властивих підлітку, знижується [47].

Позитивна динаміка спостерігається у спілкуванні юнаків з дорослими. Досягнення поведінкової автономії юнаків визнається батьками, що послаблює конфліктність їх взаємин. У порівнянні з підлітками юнаки також виражають більш доброзичливе, лояльне та терпиме ставлення до батьків. При всьому тяжінні до самостійності молоді люди гостро потребують життєвого

досвіду і допомоги старших. Демократичний стиль ставлення батьків до юнаків має найбільш позитивний вплив на формування його особистості. Також у цей період відбувається емансипація від батьків. Тепер відбувається не лише емоційне підліткове, але й реальне відокремлення від батьків, яке необхідне для здійснення свого індивідуального дорослого життя [87].

Відбувається наростання потреби у спілкуванні. На юнацький вік припадає пік міжособистісного спілкування. Коло знайомих розширюється, інтерес до навколишнього світу зростає, молоді люди прагнуть долучитися до спілкування, їм важливо, щоб співрозмовники їх зрозуміли. Залишається актуальним прагнення хлопців та дівчат займати вагомий статус серед ровесників, перебувати у референтній групі, що започаткувалось ще в підлітковому віці. Спілкування з однолітками найповніше реалізує потребу в коханні, тому що спілкування з друзями стає інтимно-особистісним (дружба, кохання) [15; 102].

Основою для вибору друга є відображення неусвідомлених потреб старшокласника, підтвердження свого «Я» у друзях, ідентифікація з другом, іноді аж до втрати власної індивідуальності, підтвердження в друзях свого доповнення, пошуки психологічного захисту, зразків для наслідування тощо. Юнацька сексуальність відрізняється від сексуальності дорослої людини, у якій гармонійно виражена єдність чуттєво сексуального і духовного. Ці два потяги дозрівають не одночасно, до того ж по-різному у юнаків і дівчат. Дівчата раніше дозрівають фізіологічно, але потреба у ніжності, розумінні у них сильніша, ніж бажання фізіологічної близькості. Саме для цього вікового етапу також властиве перше сильне почуття кохання, пошук близької «по духу» людини; таке прагнення може сприяти швидкому одруженню. Однак юнацькі шлюби зазвичай не є досить міцними. Можливим поясненням цього є те, що укладання шлюбів юнаками відбувається через почуття самотності, а не через психологічну готовність [16].

Ще однією особливістю юнацького періоду розвитку особистості варто вважати юнацький максималізм, коли юнаки схильні вирішувати всі ситуації

категорично і радикально. Вони можуть шокувати, протестувати, реагувати гостро, наважуватися на дурниці і шкодувати про них, коли стануть старшими і спокійнішими. Унаслідок цього можуть виникати труднощі з формуванням виваженої самооцінки [10].

Емоційні реакції юнаків залежать від гормональних і фізіологічних процесів. Як відомо, у юнацькому віці особистість може відрізнятись емоційною збудливістю, що може бути причиною дратівливості, різкої зміни настрою тощо. На думку фізіологів, ці прояви спричинені загальним збудженням, характерним для цього віку. Саме в цей період також завершується процес формування механізмів внутрішнього емоційного гальмування та здатності вибіркового реагування на зовнішні впливи. Посилення здатності керувати власними емоціями вважається значущою особливістю юнацького віку. Із 17 років покращуються такі властивості особистості, як товариськість, контактність, прагнення до лідерства, водночас загальна збудливість поступово знижується. Юнак стає менш чутливим, м'яким, залежним. Він стає більш упевненим у собі, більш урівноваженим, зменшуються внутрішнє занепокоєння і тривога [33].

Всі перераховані вище особливості розвитку особистості в цей період зумовлює виникнення кризи юнацького віку (приблизно в 17 років). Згідно з дослідженнями Е. Еріксона даний період припадає на п'яту стадію розвитку особистості, яка характеризується тривалим пошуком самого себе. Це знаходить своє відображення в особливостях динаміки стосунків з оточуючими. І головне питання, яке постає перед юнаками в цей час – це «Хто я?». Провідна проблема юнацького віку – проблема сенсу життя – призводить до осмислення глобальних питань, пов'язаних з особистісними цінностями та смислами, з духовним розвитком. Формування ціннісних орієнтацій є однією з важливих психологічних характеристик зрілої особистості [87].

Для тих, хто важко переживає кризу 17 років характерні різні страхи: відповідальність за зроблений вибір; страх перед новим життям, перед можливістю помилки; невдача під час вступу до ЗВО. Висока тривожність і

виражений страх можуть привести до виникнення невротичних реакцій (загостренню гастриту, нейродерміту, головних болів, тиску) й інших хронічних захворювань. Але якщо навіть випускник малотривожний, і все складається вдало, різка зміна способу життя, включення в нові види діяльності, спілкування з іншими людьми викликають значну напруженість. Нова життєва ситуація вимагає адаптації до неї. Допомагають в цьому впевненість в собі, підтримка сім'ї тощо [15].

Таким чином, юнацький вік є одним із важливих періодів у житті людини, з яким пов'язане становлення особистості. Багато якостей, сформованих в юнацькому віці, а також прийняті в цей період рішення впливають на всю подальшу долю людини [16].

1.3. Аналіз впливу стилів батьківського виховання і батьківських установок на формування і розвиток емоційного інтелекту

Емоційний інтелект відіграє важливу роль у формуванні благополуччя та успішного функціонування людей у суспільстві. Він включає у собі здатність усвідомлювати свої емоції та емоції інших, керувати своїми почуттями, а також встановлювати та підтримувати здорові соціальні зв'язки. Одним із ключових факторів, що впливає на розвиток емоційного інтелекту юнаків, є сімейне виховання і, зокрема, стиль батьківського виховання та вплив батьківських установок [73].

Важливість батьківського стилю виховання полягає в тому, що саме в сім'ї дитина вчиться емоційним та соціальним навичкам, які є основою його емоційного інтелекту. Дослідження показують, що батьківський стиль, який включає в себе способи спілкування, підтримку, контроль та взаємодію, безпосередньо впливає на те, як дитина розуміє та керує своїми емоціями [13].

Проблематика дитячо-батьківських відносин залишається незмінно гострою і важливою темою для обговорення, тому що взаємодія дитини з

батьками є першим досвідом взаємодії з навколишнім світом. Цей досвід закріплюється та формує певні моделі власної поведінки та форми комунікації з іншими людьми, емоційні реакції, які передаються з покоління в покоління. В оточенні близьких людей, у спілкуванні з ними, відбувається реальне становлення психіки дітей [103].

Відповідно до мультирівневої моделі емоційного інтелекту М. Зейднера, поведінка, пов'язана з емоційним інтелектом, розвивається на основі взаємодії спадкових біологічних задатків та особистого досвіду дитини. При цьому в емоційному інтелекті виділяються три ієрархічно розташовані рівні:

- 1) біологічна основа емоційної активності, до якої можна віднести властивості темпераменту [51];
- 2) навички емоційного регулювання, які набуваються несвідомо у процесі соціалізації, формуючи стилі додання та стилі емоційної регуляції;
- 3) усвідомлюване регулювання емоційної активності, що включає, як найпростіші процеси усвідомлення власних емоцій, так і складніші, пов'язані з плануванням майбутньої діяльності [82].

Характеристики цих рівнів пов'язані еволюційно: розвиток нижчих рівнів є основою розвитку наступних. Засвоювання одного рівня є основою для потенційного розвитку інших рівнів. На кожному з цих рівнів діють як біологічні, так і соціальні чинники. Тому роль середовища зростає із віком. Вплив середовища може бути як прямим, так і непрямим. У першому випадку батьки безпосередньо передають емоційні здібності своїм дітям через явні та неявні приклади, уроки, у другому батьки передають ці навички несвідомо: діти спостерігають за поведінкою батьків і копіюють, моделюють її [3].

При цьому точних та ясних емпіричних даних про ролі спадкових та соціальних факторів у розвитку емоційного інтелекту, механізмах його розвитку, поки що не отримано. Але відкидати роль впливу батьківського виховання і власного прикладу не доцільно [39].

Так, у дослідженні М. Мартінес-Понс показано зв'язок між батьківською поведінкою та емоційним інтелектом їхніх дітей-підлітків (11-15 років). Автор

вважає, що емоційний інтелект може розвиватися завдяки імітації дітьми поведінки своїх батьків, як останні сприймають емоції, розпізнають і регулюють їх. У разі збентеження дітей наслідками неточного копіювання на передній план може виходити заохочення батьками подальших спроб, а також фокусування уваги дітей на основних компонентах дії, роз'яснення їх сутності, підтримка наступних спроб. Найважливішою частиною цього процесу є заохочення дій дитини. У аналізованому дослідженні підлітки оцінювали поведінку батьків, і навіть власний емоційний інтелект. Додатковий аналіз показав придатність представленої моделі: батьківська заохочувальна поведінка – це значний предиктор емоційного інтелекту їхніх дітей. Тому підтверджується твердження про те, емоційний інтелект виховується і розвивається [3; 85].

Отже виховання, зокрема, його стиль, є значним фактором, що визначає рівень розвитку емоційного інтелекту дітей. Він включає поведінкові моделі, емоційні реакції та загальні установки батьків по відношенню до виховання, рівень розвитку їх власного емоційного інтелекту, методи та способи боротьби з кризами у сім'ї, а також діалог з дитиною. Батьки, як ніхто інший, відповідають за формування емоційного інтелекту дитини та їх здатність переживати весь спектр емоцій, усвідомлюючи, справляючись з ними і стаючи самостійної особистістю [7].

Соціологи виявили, що діти від народження мають дивовижну здатність до сприйняття соціальних і емоційних сигналів своїх батьків. Батьки впливають на своїх дітей із найперших днів їхнього життя, ще тоді, коли незріла нервова система тільки починає розвиватися. Батьки, які з перших днів життя вчать своїх дітей самостійно заспокоюватись, не ігноруючи їх крики і плач, мають можливість вплинути на їхній емоційний інтелект, допомагають їм дізнатися, що вони можуть позбавитися таких неприємних почуттів, як страждання, гнів і страх, і повернутися до стану комфорту. Дітям, чиї емоційні потреби не враховуються, немає звідки про це дізнатися. Якщо вони відчують страх, засмучуються чи зляться, то не знаходять полегшення та їх

емоції ще більше посилюються. Засмучуючись, вони повністю втрачають контроль над собою, і, не вміючи себе заспокоїти, потрапляють у «яму» із негативних емоцій. В результаті такі діти стають пасивними і найчастіше не висловлюють своїх почуттів. У міру дорослішання здатність заспокоюватися і зосереджуватись стає все важливішою [11; 75].

Відомий психолог Хаїм Гінотт вважав, що один із найважливіших обов'язків батьків – слухати своїх дітей, причому не тільки чути слова, а й розрізняти почуття, що стоять за ними. Він вчив, що розмова про емоції допомагає батькам прищепити своїм дітям прийняту у сім'ї систему цінностей. Але щоб це сталося, батьки повинні виявляти справжню повагу до дитячих почуттів. Вони повинні співпереживати їм – тобто намагатися відчувати те, що відчують їхні діти [39].

Американський психолог Джон Мордекай Готман стверджує, що ставлення до емоцій є важливою складовою соціалізації та розвитку емоційної сфери дітей. За думкою вченого, найбільш позитивно на дитину впливає емоційний стиль виховання батьків, а саме емоційне порозуміння між батьками та дітьми. Такі батьки уважні до своїх почуттів та до емоцій інших людей, тому їм вдається встановити емоційний зв'язок зі своїми дітьми, тобто посилене емоційне розуміння. Це емоційне розуміння призводить до розвитку розширеного набору відповідних навичок, які поступово розвиваються протягом життя [92].

Прогностичним фактором розвинутого емоційного інтелекту є підтримуючий та непідтримуючий батьківський стиль виховання. До підтримуючого стилю виховання входить батьківська теплота, структурованість відносин та підтримка автономії. Непідтримуючий стиль складається з процесів відкидання, хаотичності відносин, примусу. Саме підтримка батьками автономії дітей може бути значною стимуляцією розвитку їхнього емоційного інтелекту. Діти, які сприймають батьків такими, що поважають їх незалежність і свободу вираження, мають вищі показники емоційного інтелекту, ніж діти, які сприймають батьків авторитарними [7].

Науковці Стенфордського університету визначили чотири основні стилі виховання – авторитарний, авторитетний, нехтуючий і дозвільний. Кожен з цих стилів по-різному впливає на дитячу поведінку та стосунки в сім'ї, зокрема на формування і розвиток емоційного інтелекту дитини [11].

Авторитарний стиль передбачає виховання, коли дитина не має права голосу та певних свобод у сім'ї. Батьки найчастіше намагаються нав'язати свої погляди, думки та бажання дітям у грубій чи жорсткій формі, що виражається у докорах, погрозах та маніпуляціях. Дитина, що пройшла соціалізацію в таких умовах, має ризик зазнати важкого морального стану, і криза підліткового віку для неї може закінчитися девіантною поведінкою. Емоційний інтелект в таких умовах передбачувано не буде розвинений успішно і повністю, оскільки переважно у сім'ях із таким стилем виховання спостерігається низький рівень його розвитку. Також застосування агресивних та жорстких методів виховання може призвести до відсутності усвідомлення власних почуттів, оскільки протягом тривалого часу вони пригнічувалися. Спостерігаються проблеми з розвитком емпатії та самооцінки. Також неповага до почуттів дитини стане своєрідним бар'єром у спілкуванні з батьками, у розумінні емоцій інших людей [3; 14].

Однак варто згадати, що є діти, які виявляються емоційно стійкими до стресогенних впливів, незважаючи на несприятливі соціальні умови життя. Ця властивість отримала назву резилієнс – стійкість до несприятливих впливів середовища. Такі діти, навіть зазнаючи жорстокого методу виховання, можуть активно вступати у міжособистісні відносини та вливатися до колективу однолітків, також встигаючи опановувати шкільну програму [29].

Авторитетний або демократичний стиль виховання визначається рівним становищем дитини та батьків. У такій сім'ї враховуються бажання дитини, вона відкрито висловлює свою точку зору і має можливість самостійно здійснювати вибір та брати відповідальність за свої рішення, тому що батьки встановлюють чіткі правила для своїх дітей. В цьому випадку між батьками і дітьми існує емоційний зв'язок, діти прислухаються до слів дорослих, їх

цікавить їх думка. Діти, які виросли переважно з таким стилем виховання, мають гармонійні стосунки як з батьками, так і з однолітками та друзями, але іноді мають проблеми з емпатією. Це пов'язано з тим, що вони з дитинства навчені відстоювати свої особисті кордони, вміють постояти за себе та іноді не розуміють почуттів інших [92].

Даний стиль виховання є найбільш сприятливим для розвитку емоційного інтелекту, оскільки при таких взаєминах між батьками і дитиною ведеться відкритий діалог, де батьки, подібно до вчителя чи тренера, показують і пояснюють дитині світ емоцій, допомагаючи розібратися в них та навчаючи контролю. Така практика ясніше розкриває дитині природу емоцій. У таких дітей краще розвинута самосвідомість та саморегуляція [28].

Дозвільний стиль виховання характерний відсутністю інтересу батьків до дитини та наданням їй абсолютної свободи у діях, при цьому відсутня участь у становленні та формуванні її особистості. Також спостерігається нестача дисципліни в сім'ї, оскільки міжособистісні стосунки між батьками та дитиною більше схожі на дружні, де ніхто ні за кого відповідальності не несе. Емоційні потреби дітей враховуються, але відсутність чітких правил може призвести до проблем з дисципліною. У цьому стилі виховання простежується наявність розмови між батьками та дітьми, але протягом неї батьки ігнорують або блокують для себе почуття та емоції дитини, віддаючи перевагу відволіканню від проблем ніж їх вирішенню, аби не відчувати стрес від власних переживань [12; 85].

Нехтуючий стиль виховання характеризується низьким рівнем контролю та низьким рівнем підтримки. Батьки мало беруть участі у житті дітей та не приділяють їм належної уваги, обмежено спілкуються зі своїми дітьми та рідко встановлюють правила. Емоційні потреби дітей часто залишаються незадоволеними, тому що при такому вихованні батьки «холодні» та байдужі, виховання дітей позбавлене достатньої уваги. Нехтуючий стиль часто негативно позначається на загальній емоційній та соціальній компетентності дітей [75].

Необхідно також виділити гіперопікаючий стиль виховання. Даному типу виховання характерний надмірний прояв турботи і опіки над дитиною, тотальний контроль над її життям. У результаті вона виростає емоційно нестабільною, несамостійною, схильною до залежностей, егоцентричною, асоціальною та інфантильною особистістю. У такому контексті розвиток емоційного інтелекту є суто самостійною діяльністю дитини, яка залежить тільки від неї самої [14].

Сім'ї, які повністю відповідають усім цим стилям виховання, зустрічаються досить рідко. Здебільшого бувають сім'ї, де змішані різні стилі виховання [3].

Також батьки обирають стиль виховання в залежності від рівня свого емоційного інтелекту. Батьки з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту здатні усвідомлювати власні емоції, тому добре відчують емоції своїх рідних та близьких. Відповідно вони пояснюють своїм дітям, що всі емоції, навіть такі, як сум, гнів і страх, відіграють важливу роль в житті. Батьки з високим рівнем емоційного інтелекту впливають на емоційне життя своїх дітей, вчать їх регулювати почуття, знаходити виходи та вирішувати проблеми. Діти, для чийх батьків важливий їх емоційний розвиток, мають вищу успішність в навчанні. У них краще складаються стосунки з друзями, спостерігається менше проблем із поведінкою, вони менш схильні до насильства. Діти, які мають досвід емоційного керівництва, мають краще емоційне здоров'я і відчують менше негативних, а більше позитивних почуттів. Створюючи емоційні зв'язки зі своїми дітьми, батьки захищають їх від багатьох ризиків та допомагають розвинути емоційний інтелект. Навпаки батьки з низьким емоційним інтелектом не прагнуть встановлювати близькі доброзичливі відносини з дітьми, вони не заохочують їх самостійність, активність та ініціативність. В таких сім'ях дуже мало вербального спілкування, може бути присутнім негативне ставлення до дітей і прояву їх емоцій. Все це не сприяє гармонійному розвитку їх особистості, зокрема емоційного інтелекту [29; 75].

У процесі виховання важливе значення надається в тому числі батьківським установкам.

Під батьківськими установками розуміється система, або сукупність емоційного ставлення до дитини, сприйняття дитини батьками та способів поведінки з ним. Батьківські установки – це стереотипні (позитивні або негативні) правила поведінки і виховної діяльності батьків [11].

Зупинимося на кожній із виділених складових докладніше:

1. Батьківське емоційне ставлення – це система різноманітних почуттів, що батьки відчувають до дитини, поведінкових стереотипів, що практикуються в спілкуванні з нею, особливостей сприйняття та розуміння характеру та особистості дитини, її вчинків. Зазвичай говорять про такі форми емоційного ставлення до своєї дитини:

- Емоційне прийняття чи відкидання виражає собою загальне емоційно позитивне чи негативне ставлення до дитини. Відкидання – це неефективне батьківське ставлення, яке проявляється у нестачі чи відсутності емоційного контакту, нечутливості батьків до потреб дитини [39].

- Кооперація – це прагнення дорослих до співпраці з дитиною, прояв з їхнього боку щирої зацікавленості та участь у її справах.

- Емоційний симбіоз. Симбіоз переживається батьками як злиття з дитиною, як прагнення задовольнити всі її потреби, захистити її від всіх труднощів життя. Симбіотичні зв'язки з дитиною характерні для матерів, любов яких до дитини замінюється афективно загостреним занепокоєнням про неї. Вони постійно відчувають тривогу за дитину, дитина здається їм маленькою та беззахисною.

- Контроль. Характеризує те, як дорослі контролюють поведінку дитини, наскільки вони демократичні чи авторитарні у відносинах із нею.

- Ставлення до невдач дитини показує, як дорослі ставляться до здібностей дитини, до її переваг та недоліків, успіхів та невдач [14].

2. Сприйняття дитини батьками описується образами дитини, які існують у їх свідомості. При цьому відбувається постійне зіставлення образу

ідеальної дитини, який живе у свідомості батьків з тим образом, що існує насправді. Результат цього зіставлення говорить про адекватність і об'єктивність сприйняття дитини батьками [3].

3. Батьківська поведінка – це провідні патерни взаємодії з дитиною: переваги тих чи інших виховних дій, вибір певної системи заохочень та покарань, ставлення до проявів ініціативи та самостійності з боку дитини, індивідуальний стиль виконання запропонованої батьківської ролі [7].

Відомий американський психолог і психіатр Е. Берн стверджував, що дорослі вже своєю поведінкою здатні програмувати поведінку дитини на роки вперед. Вплив батьківських установок проявляється у формуванні сценарію поведінки у певних ситуаціях. Найчастіше це характерно для негативних установок, таких як «не живи», «не відчувай», «не думай», «не будь здоровим» та інших, сформульованих психологами Мері та Робертом Гулдінгамі. Все це сприяє в подальшому придушенню дитиною своїх емоцій, байдужості і навіть ворожості [28].

Дисгармонійність системи батьківських установок визначається шаблонністю, стереотипністю, неадекватною роллю дитини в сім'ї, нездатністю встановити близькі емоційні відносини з дитиною, нездатністю поважати дитину та не сприяють розвитку її емоційної сфери. Тому вивчення ролі батьківського стилю виховання та батьківських установок у розвитку емоційного інтелекту дітей є важливим кроком у розумінні того, як забезпечити їм сприятливі умови для розвитку. Адже здатність зрозуміти емоційний стан, рефлексивно осмислити проблеми дитини, емоційно відгукнутися на них – важлива якість, без якої неможливе повноцінне спілкування та взаємодія батьків з дітьми [82].

Ключ до успішного виховання дітей варто шукати не в складних теоріях, сімейних правилах або заплутаних формулах поведінки, а в глибокому почутті любові та прихильності до своєї дитини, що проявляється через співпереживання та розуміння [13].

1.4. Особливості формування та розвитку емоційного інтелекту у юнацькому віці

Ключовим моментом міжособистісних відносин є вміння розуміти, сприймати та регулювати емоції як свої, так і оточуючих людей. В даний час є актуальним питання вивчення емоційного інтелекту у юнацькому віці, коли формується емоційна культура людини, відбувається становлення життєвих та духовних цінностей, пошук свого місця у світі. Тому актуальною психолого-педагогічною проблемою є формування розвинутого емоційного інтелекту молодого покоління. Юнацький вік можна назвати «ядром» розвитку емоційного інтелекту, тому що в цей час відбуваються суттєві зміни в емоційній сфері зумовлені особливістю фізичного і психічного розвитку особистості [19].

У низці досліджень авторами стверджується те, що емоційний інтелект, а саме високий рівень його розвитку у людини, детермінує життєвий успіх, тоді як низький рівень розвитку емоційного інтелекту зумовлює соціальну дезадаптацію і пов'язаний з виникненням емоційних розладів, наприклад таких, як депресія, тривога, різні форми відхилень, які частіше виявляються в юнацькому віці. Розвинутий емоційний інтелект сприяє теплим стосункам між батьками і дітьми, емоційно благополучним сімейним відносинам [89].

Українська психологиня О.І. Власова сформулювала основний принцип розвитку емоційного потенціалу людини, який схематично може бути виражений наступним чином:

- дошкільне дитинство – виражена емоційна реактивність, розвиток емпатичних властивостей та засвоєння емоційних еталонів;
- початкове шкільне дитинство – диференціація емоційної міміки людського обличчя;
- підлітковий вік – системна діагностика емоцій на основі засвоєння відповідних еталонів;

- юнацький вік – диференціація власних емоцій при їх високій вираженості, зниження несвідомих емпатичних реакцій;
- дорослий вік – управління емоціями та відповідальність за їхню якість, загальне зниження вираженості емоцій [15; 89].

Проаналізуємо розвиток емоційного інтелекту в онтогенезі розвитку особистості в період юнацтва.

Науковці стверджують, що емоційний інтелект дозволяє опрацьовувати всі види інформації, пов'язані з емоціями; встановлювати сам факт наявності емоційного переживання, як у себе, так і в інших; розпізнавати емоції, тобто розуміти, яку саме емоцію відчуває інша людина чи вона сама, вміти описати її словесно. Також це включає здатність користуватися емоціями в своїх цілях і використовувати їх для досягнення поставленої мети, тобто управляти ними, контролювати силу емоцій, приглушувати сильні емоції (сльози, крики) чи викликати ту чи іншу емоцію за потреби [20].

Розвиток емоційного інтелекту безпосередньо залежить від особистості, її спрямованості, прагнень, особистісних характеристик. Сучасні психологічні дослідження показують, що задоволеність обраною професією та своїм життям загалом, пов'язана з особливостями розвитку емоційного інтелекту індивіда [53].

Юнацький вік визначає складність та багатогранність проблем, які стоять перед людиною у цей період. На тлі формування нових соціальних ролей та досягнення цілей, йде також активна побудова відносин із ровесниками, що впливає на самооцінку та є стимулом до подальшого розвитку емоційного інтелекту та емпатії [33].

Науковці виділяють основні етапи становлення емоційної зрілості в юнацькому віці:

1) 14 – 15 років. Протягом цього вікового етапу відзначається спрямованість до зниження рівня експресивності та одночасного зростання довільної емоційної саморегуляції. Слід зазначити, що в юнацькому віці в осіб чоловічої та жіночої статі загальні показники емоційної зрілості суттєво не

відрізняються, але є гендерні відмінності на рівні її проявів. Так, у дівчат найбільш активно розвивається співчуття та співпереживання, розуміння емоційного стану та мотивів поведінки партнера; у хлопчиків – регуляція власних емоцій. Визначено такі закономірності в становленні емоційної зрілості в юнацькому віці: нерівномірність формування емоційної зрілості, яка проявляється у розбалансованості розвитку її основних компонентів та рівнів їх проявів; інтеграція та подальша автономія компонентів емоційної зрілості; взаємозв'язок з певними особистісними особливостями, наприклад, екстраверсією чи товариськістю [3; 19].

2) 16 – 17 років. На цьому етапі відзначається підвищення емпатії. При цьому знижується значення емоційної саморегуляції. Також виявлено зміни, у зниженні особливостей, пов'язаних з комунікативною діяльністю, та збільшення значення власного внутрішнього світу. На цьому етапі відбувається вдосконалення особистісного емоційного інтелекту [33].

3) 18 – 23 роки. Для даного етапу характерне значне підвищення всіх компонентів емоційного інтелекту за збереження провідної ролі емпатії. Особливість цього етапу полягає в тому, що в цей період відбувається автономне становлення кожного компонента емоційної зрілості, що визначає цей етап як автономний, збалансований та відносно стійкий у емоційних проявах [71].

В період юності розвиток емоційного інтелекту, стає багатшим за змістом і різноманітнішим за відтінками почуттів; інтенсивно розвивається відкритість до емоційних впливів, емоційна чутливість, здатність до співпереживань, уміння ділитися своїми переживаннями з близькими, поважати і цінувати почуття інших людей, проявляти до них увагу. Водночас формуються такі складові емоційного інтелекту, як почуття прекрасного, трагічного, почуття гумору тощо. Поступово ці почуття стають основою стійких переконань особистості [34].

Ранній юнацький вік (15-18 років) характеризується більшою, порівняно з підлітковим віком, диференційованістю емоційних реакцій та способів

вираження емоційних станів, а також підвищенням самоконтролю та саморегуляції. Розвиток саморегуляції в цей час сприяє виробленню більш гармонійної поведінки. Юнацькі настрої значно більш стійкі й усвідомлені, ніж підліткові, і співвідносяться зі значно ширшим колом соціальних умов [3].

У сучасних психологічних дослідженнях, що вивчають емоційний інтелект у юнацькому віці, зазначається, що сучасні хлопці та дівчата мають середній рівень розвитку емоційного інтелекту, це передбачає вміння визначати свої та чужі емоції, але контролювати свою поведінку їм ще важко. Виявлено, що провідними компонентами емоційного інтелекту є емпатія (співпереживання різним емоційним станам іншої людини), емоційна проінформованість (розуміння емоцій) та контроль експресії (контроль висловлювання власних емоцій) [34].

У структурно-якісних характеристиках емоційного інтелекту в юнацькому віці можна виділити наступні закономірності:

- юнаки з високим рівнем емоційного інтелекту здатні керувати власним навчальним процесом (більш активно включатися до нього), мотивувати себе на когнітивні види діяльності, продуктивно будувати відносини з оточенням;

- чим успішніше молода людина може управляти своїми емоціями, тим позитивніше вона сприймається оточуючими;

- через труднощі міжособистісних взаємовідносин і неадекватні способи відреагування на провокуючі ситуації юнак може ставати жертвою однолітків. І саме розвинений емоційний інтелект може дозволити уникнути тих чи інших проявів віктимності [53];

- чим краще людина розуміє свої власні емоції, тим більшою мірою їй властиве позитивне ставлення до людей, сумлінність, чуйність, відповідальність і тим більше вона орієнтована на співпрацю [36];

- більш популярні у групі юнаки краще розуміють емоції та почуття інших людей і керують ними. Менш популярні однолітки добре розуміють і керують своїми власними емоціями: вони більш занурені у свої переживання.

Однак юнацький вік все ж таки несе певну внутрішню кризовість, зміст якої пов'язаний із становленням процесів як професійного, так і особистісного самовизначення, способів самореалізації в соціальному просторі. Тому інколи юнацький вік називають групою підвищеного ризику, в якому можна виділити наступні ознаки:

- визначаються внутрішні труднощі перехідного віку, починаючи з психогормональних процесів і закінчуючи перебудовою Я-концепції [19];
- протиріччя, зумовлені перебудовою механізмів соціального контролю: дитячі форми контролю, засновані на слухняності перед дорослими, вже не діють, а дорослі способи, які передбачають свідому дисципліну та самоконтроль – ще не склалися або не зміцніли;
- невизначеність соціального стану юнацтва [71].

Все це може ускладнювати засвоєння навчального матеріалу, процес самомотивації, здатність приймати рішення і рухатися до мети, спілкування з батьками та однолітками [15].

Важливим є взаємозв'язок емоційного інтелекту з конфліктністю та тривожністю у юнацькому віці. При високому рівні розвитку емоційного інтелекту юнаки здатні ефективніше керувати власними емоціями, а тому вони легше домагаються своїх цілей у взаємодії з оточуючими, знижуючи прояви конфліктності і відповідно рівень тривожності таких особистостей значно нижчий. Психологи виявили також тісний зв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту та глибиною переживання самотності особами юнацького віку – зі збільшенням рівня розвитку емоційного інтелекту спостерігається зниження глибини та інтенсивності переживання самотності.

В юнацькому віці зростає значення рефлексії емоційних переживань. Емоційна сфера характеризується різноманітністю переживання почуттів, особливо моральних. З дорослішанням у юнаків серед емоційних станів може переважати байдужість, яка проявляється як засіб захисту від сильних переживань, в тому числі і позитивних [19; 89].

В юнацькому віці експресія стає все більш виразною, з'являється більше відтінків вираження емоцій. Але поступово, з віком, експресивність згладжується, зростає діапазон індивідуальних засобів емоційної саморегуляції. У цьому віці зростає частота використання пасивних способів реагування: перечікування, уникнення труднощів [33].

Деякі психологи приходять до висновку, що проблемою формування розвиненого емоційного інтелекту в останні роки є занурення в інтернет та гаджети сучасних юнаків. Через це втрачається значимість «живого» спілкування, а це, у свою чергу, відбивається на розвитку емоційного інтелекту та на взаємодії з оточуючими та однолітками. Підставою для такого невтішного висновку служить той факт, що спілкування в інтернеті та реальному житті сильно різняться в емоційному плані. Усе це призводить до слабкого рівня емоційної залученості, та за твердженням психологів, сприяє схильності до алекситимії, що проявляється у труднощах ідентифікації та опису власних почуттів, складності проведення відмінностей між емоціями та тілесними відчуттями тощо [7].

Також важливою відмінністю в рівні розвитку емоційного інтелекту можуть бути певні гендерні відмінності. Тому що виховання наповнене різними гендерними настановами і стереотипами, властивими певному суспільству, що накладає відбиток на здатності особистості проявляти емоції. Згідно К. Юнга, у процесі виховання хлопчиків їх відчуття пригнічуються, тоді як у дівчат вони домінують [34].

Отже на вираження, розуміння і керування власними емоціями особливий вплив мають гендерні стереотипи. Так для хлопців відкрите вираження емоцій може призвести до глузування. Прояв печалі, страху, збентеження розглядаються як не чоловічі якості. А вияв гніву та агресії вважається більш прийнятним для чоловіків. Для дівчат бажана зануреність у кохання та емоційна залежність від партнера, при цьому є заборона на прояв агресії та вираження почуттів. Важливо відзначити, що, сила переживань емоцій в обох статей однакова, різниця лише в ступені експресії [71].

Якщо говорити про розуміння емоцій, цей компонент більш характерний для дівчат. Вони більш здатні розуміти емоційний стан партнера з міміки та інших невербальних ознак, схильні до співпереживання та розуміння емоцій інших людей. У дівчат розвиненіший міжособистісний емоційний інтелект. Дівчата у юнацькому віці мають багатий словниковий запас для вираження емоційного стану. Дівчата старших класів більш емпатичні, ніж хлопці. У юнаків переважає внутрішньоособистісний емоційний інтелект, спрямований в основному на них самих. У юнаків слабше виражена емпатія, емоційна чуйність і здатність проникнути в переживання іншої людини [10; 53].

Здатність керувати своїми емоціями у хлопців та дівчат зумовлена різними чинниками, а саме така важлива складова емоційно зрілої особистості, як емоційна саморегуляція більше виражена у хлопців, ніж у дівчат. Регуляція емоцій переважно пов'язана з їх придушенням. Хлопці більш стримані у проявах смутку, дистресу, симпатії, а дівчата у проявах гніву, агресії та сексуальності. Придушення емоцій є проблемою в міжособистісних відносинах між партнерами. Загалом емоційні реакції та поведінка хлопців та дівчат залежать від соціальних чинників та умов виховання [20].

На ступінь розвитку емоційного інтелекту юнаків може мати вплив склад сім'ї, а також освіта батьків. Була доведена відмінність у розумінні власних емоцій і емоційних станів інших людей (жестикуляція, міміка, звучання голосу) у юнаків з повних і неповних сімей. Так, у юнаків з повних сімей здатність до розпізнавання власних почуттів і емпатійного розуміння емоцій партнерів по спілкуванню вища ніж у їх однолітків з неповних сімей. На рахунок освіти батьків, тут можна зазначити, що є прямий взаємозв'язок між досягненням батьками матеріального і кар'єрного успіху, і наявністю у них розвинутого емоційного інтелекту. Ці задатки також можуть передаватися їх дітям, тому що вони ростуть і розвиваються у більш емоційно та інтелектуально збагаченому середовищі [15].

Обрана майбутня професія осіб юнацького віку також може зумовити особливості їхнього емоційного інтелекту, тому що, наприклад, у

представників інженерних спеціальностей може спостерігатися недостатній рівень емоційних та комунікативних характеристик. Натомість у представників професій «людина-людина» високий рівень емоційного інтелекту має велике значення [36].

Актуальною у юнацькому віці є проблема взаємозв'язку емоційного інтелекту та вибору стратегій долати складних ситуацій. Вміння конструктивно долати складні життєві ситуації, володіння набором стратегій та їх використання у стресових ситуаціях – ось умови успішної адаптації молодого покоління у соціальному світі [89].

На формування емоційного інтелекту суттєво впливає уявлення юної особистості про себе, спосіб бачення світу і свого місця у ньому, тобто загальний рівень інтелектуального і ментального розвитку. Чим вище цей рівень, тим легше молода людина може зрозуміти причину невідповідності бажаного з очікуваним, і завдяки цьому управляти емоційними реакціями. Тому тим важливіше розвивати у юнаків емоційний інтелект, що забезпечує формування внутрішньої свободи, впевненості в собі, самоповаги та збереження рівноваги [16].

Таким чином емоційний інтелект не є вродженою і сталою характеристикою особистості, а може розвиватися, вдосконалюватися, зростати. Теоретичний аналіз проблеми розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці дає підстави для висновку про те, що емоційний інтелект розвивається шляхом тренування та набуття досвіду, пов'язаного із сприйманням, розпізнаванням, зберіганням, відтворенням та переробленням емоційної інформації. Для розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці важливе значення має надання учнівській молоді інформації щодо видів емоцій, їх ідентифікації, розрізнення, сприйняття та вираження, розуміння та управління емоціями [71].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Підсумовуючи теоретично-методологічний огляд вивчення впливу родини на розвиток емоційного інтелекту юнаків, можна зробити низку висновків:

Емоційний інтелект визначається як складний феномен, який необхідний для пояснення та передбачення реакції людини в емоційній ситуації та є ефективним засобом для аналізу емоційної сфери особистості. Розуміння емоцій є ключовою складовою емоційного інтелекту, тому що управління емоціями та вибудовування на їх основі правильної реакції залежить від правильного розуміння своїх і чужих емоцій. Людина з високим рівнем емоційного інтелекту успішно справляється зі станами емоційної нестабільності та рідше відчуває психоемоційні проблеми.

1. Проблема емоційного інтелекту відображена в дослідженнях зарубіжних та вітчизняних вчених: Д. Гоулман (теорія емоційної компетентності), Дж. Майєр, П. Селовей, Д. Карузо (теорія емоційно-інтелектуальних здібностей), Н. Холл (теорія емоційного інтелекту), Р. Бар-Он (некогнітивна теорія емоційного інтелекту), Х. Вайсбах, У. Дакс (емоційний інтелект як уміння «інтелектуально керувати своїм емоційним життям»), О.П. Лящ (емоційний інтелект розуміється як інтелектуальна здатність), С.П. Дерев'янка (структура емоційного інтелекту включає комунікативний, гностичний та евристичний рівень).

Період юності можна назвати часом, коли у молодих людей відбувається становлення особистості, формується емоційна спрямованість, основа емоційної культури, виробляються ціннісні орієнтири, уявлення про навколишній світ, соціум і свою роль у ньому, закладаються основи світогляду та самосвідомості людини. Молоді люди краще пізнають себе, навчаються виявляти свої сильні та слабкі сторони.

Особливість юнацького етапу розвитку емоційного інтелекту полягає в тому, що в цей період відбувається автономне становлення кожного з

компонентів емоційної зрілості, що визначає цей етап як автономний, збалансований і відносно стійкий в своїх проявах.

На рівень розвитку емоційного інтелекту юнаків та його особливості, крім когнітивних здібностей, впливають головним чином наступні фактори: стиль виховання, батьківські установки, рівень емоційного інтелекту батьків, спадкові задатки емоційної сприйнятливості, властивості темпераменту, впевненість у своїй емоційній компетентності, рівень розвитку самостійності, рівень освіти батьків, особливості емоційного реагування, уявлення про емоції, емоційна близькість з батьками, склад сім'ї.

Стиль виховання визначається типом взаємин батьків з дитиною в сім'ї, який характеризується ступенем контролю, турботи та опіки, тісністю емоційних контактів між батьками та дитиною, характером керівництва поведінкою дитини з боку дорослих, кількістю заборон тощо. Науковці виділяють чотири найбільш поширені стилі дитячо-батьківських відносин, такі як авторитарний, авторитетний, нехтуючий і дозвільний.

Під батьківськими установками розуміють систему чи сукупність батьківського емоційного ставлення до дитини, сприйняття дитини батьками та способів поведінки з ним. Так, наприклад, «прийняття та любов» породжують у дитині почуття безпеки та сприяють нормальному розвитку особистості, тоді як «явне відкидання» веде до агресивності та емоційному недорозвиненню.

Будь який стиль виховання та кожна батьківська установка відбиваються на психоемоційному стані юнаків та визначають рівень розвитку емоційного інтелекту.

Підсумовуючи теоретичний огляд можна сказати, що юнацький період є дуже важливим етапом для молоді, зокрема, для розвитку саме емоційної сфери.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ РОДИНИ НА РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Підходи до дослідження емоційного інтелекту юнаків, обґрунтування вибору методичного матеріалу

У сучасній психології зростає інтерес до вивчення впливу особливостей емоційного інтелекту на особистісне та професійне зростання індивіда, міжособистісні стосунки та успішність у житті. Одним із найбільш актуальних ракурсів дослідження є вивчення розвитку емоційного інтелекту дитини під впливом родинного виховання, тому що батьки грають ключову роль у формуванні особистості дитини. Вони передають емоції, досвід та знання своїм дітям, які в свою чергу вчаться розуміти та керувати своїми почуттями. Юнацький вік вважається особливо «емоційно насиченим», емоційні порушення, що виникають у цей період, мають далекосяжні наслідки, тому розвиток емоційної сфери юнаків має велике значення для їх психоемоційного та соматичного здоров'я. Разом з тим особливе місце у формуванні емоційного інтелекту юнаків належить родині, де вони навчаються емоційним та соціальним навичкам, які і є основою їх емоційного інтелекту [6; 18].

Відносини між батьками і дітьми формують стиль поведінки та розвиток певних навичок, які переймаються виходячи з їх наслідування. Саме тому фахівці розкривають тему стилів сімейного виховання та батьківських установок, описують можливі результати від певних дій батьків для розширення знань та усвідомлення причин поведінки дитини [72; 79]. У суспільстві дедалі більше уваги приділяється взаємодії всередині сім'ї як визначального чинника виховання дітей. Крім акценту на розвиток когнітивних здібностей, все більше фахівців звертають увагу на розвиток соціальної та емоційної сфери. Саме внутрішньосімейне виховання дозволяє

сформувати у дітей необхідні навички міжособистісного спілкування та здатності регулювання своїх емоцій [1].

Дослідники виділяють різні стилі сімейного виховання, такі як авторитарний, авторитетний, ліберальний, індифферентний (нехтуючий). Кожен з цих стилів має свої особливості і може впливати на розвиток емоційних навичок та поведінку дитини. Вплив сімейного виховання та батьківських установок може мати як позитивний, так і негативний вплив [56].

Різноманітність проблем дорослої людини: дефіцит часу, сімейні негаразди, конфлікти на роботі, конкуренція, питання нестачі грошей, стосунки з родичами – не може бути причиною емоційної «глухості» батьків по відношенню до своєї дитини. Батькам важливо знати та пам'ятати, наскільки психічне здоров'я дитини залежить від способу життя, поведінки та моральних якостей самих дорослих. Емоційне роз'єднання між поколіннями породжує проблему психічного інфантилізму молодшої людини, що вступає в доросле життя, і емоційну черствість дітей до літніх батьків у майбутньому [46].

Дослідження показують, що емоційна підтримка та емоційна доступність батьків є важливими факторами для емоційного розвитку дитини. Діти, які отримують емоційну підтримку і можуть вільно висловлювати свої емоції, мають більшу емоційну компетентність та кращу адаптивність у колективі [1]. Діти також можуть приймати стиль сімейного виховання своїх батьків за зразок і можуть моделювати їхню поведінку та емоційні реакції. Це наголошує на важливості позитивної емоційної атмосфери в сім'ї для розвитку емоційних навичок у дитини. Отже, вплив родини має значення для емоційного розвитку. Емоційна підтримка, чіткі правила та межі, емоційна доступність та моделювання позитивної емоційної поведінки батьків можуть сприяти розвитку емоційної компетентності, здорового емоційного розвитку та розвинутого емоційного інтелекту у дітей [63].

Дитячо-батьківські відносини можна охарактеризувати як особливий вид взаємовідносин, які відрізняються від інших видів соціальних контактів.

Характерною рисою цих відносин є їх значущість як для батьків, так і дітей. Говорячи про конструкт емоційного інтелекту, варто сказати про його двоїстість: з одного боку це когнітивні здібності, з іншого – особистісні особливості. Також необхідно зазначити, що емоційний інтелект формується протягом усього життя, проте першочергові навички дитина набуває в сім'ї [26].

Зарубіжні дослідники емоційного інтелекту К. Долджин, Ф. Райс виявили деякі вікові особливості його розвитку. Емоційний інтелект має тенденцію зростати в міру набуття особистістю життєвого досвіду, пік його зростання припадає на період юності та зрілості [88].

Юнацький вік – це період, у якому міжособистісне спілкування стає особливо важливим і набуває статусу провідного типу діяльності. Тому емоційний інтелект, як здатність розуміти свої почуття та почуття партнера зі спілкування, а також керувати ними, набуває провідного значення у внутрішньо-особистісній та соціальній сферах життя [26].

В юнацькому віці емоційний інтелект розглядається як значущий фактор професійної спрямованості, шкільного благополуччя і навчальної мотивації, схильності до інтернет-залежності, агресивності та девіантної поведінки, вибору стратегій владної поведінки тощо. Основна особливість цього періоду – різкі, якісні зміни, що зачіпають усі сторони розвитку [35].

Емоційний розвиток юнаків характеризується такими рисами:

- інтенсивність емоцій: емоції можуть ставати більш інтенсивними та мінливими, що насамперед це пов'язано з фізіологічними та гормональними змінами в організмі юнаків, а також соціальними та емоційними викликами, з якими вони стикаються;

- розвиток саморегуляції: в цей період розвиваються навички саморегуляції емоцій, що дозволяє юнакам адаптуватися до різних ситуацій та взаємодіяти з оточуючими людьми [90];

- пошук ідентичності: юнаки активно шукають свою особистісну ідентичність, що може супроводжуватись різними емоційними

переживаннями. Вони можуть відчувати деяку невпевненість і конфлікти у своїй самооцінці, і це може відбиватися на їхньому емоційному стані;

- емоційний зв'язок з особистісними відносинами: емоційні відносини та взаємодії мають важливе значення для емоційного розвитку, тому що юнаки відчують прихильність до однолітків та близьких дорослих;

- психологічні проблеми та стреси, тривожність, проблеми соціальної адаптації тощо. Це викликано нестабільністю емоційного стану юнаків та складнощами, з якими вони стикаються у своєму житті [86].

Тому важливо створити емоційно підтримуюче та безпечне середовище, де юнаки можуть вільно висловлювати свої емоції, отримувати підтримку та вчитися розуміти та керувати своїми емоціями. Саме сім'я відіграє важливу роль у розвитку емоційної сфери в юнацькому віці, тобто емоційного інтелекту.

Таким чином, емоційний розвиток юнаків є комплексним процесом, на який впливають різні фактори, у тому числі батьківські установки та стиль сімейного виховання, тобто вплив родини загалом [84].

Особливу актуальність представляє система діагностики емоційного інтелекту. Здебільшого переважають закордонні методи вимірювання, але є і вітчизняні діагностики (О.Я. Чебикін) [95].

Дослідження впливу родини на емоційний розвиток юнаків і відповідний підбір діагностик спрямовані на виявлення закономірності співвідношення різних стилів виховання у родині і сформованих емоційних навичок дітей, що є показником ефективного емоційного виховання.

Тому вибір методик обґрунтований декількома причинами:

- конструкт емоційного інтелекту зараз опрацьований не настільки чітко, як, наприклад, конструкт загального інтелекту. В силу цього були обрані одні з найбільш застосовних методик, для яких є відомості про процедуру валідації та стандартизації;

- для аналізу залежності рівня розвитку емоційного інтелекту від специфіки різних стилів батьківського виховання, необхідно в дослідження додати одну методику для батьків респондентів;

- емоційний інтелект є частиною емоційної зрілості юнаків та має велике значення в міжособистісному спілкуванні, тому що в цей період воно стає провідним видом діяльності. Для налагодження стосунків з оточуючими необхідно мати навички безконфліктного та зацікавленого спілкування, для чого було обрано дві відповідні діагностики для їх дослідження [52].

2.2. Організація та хід досліджень, опис обраних діагностичних методик

Експериментально-психологічне дослідження особливостей впливу родини на розвиток емоційного інтелекту в юнацькому віці проведено на базі Броварського ліцею № 7, з яким у кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля є підписаний договір про співпрацю та взаємодію. В ньому приймали участь 30 осіб юнацького віку, що є учнями 11-А та 11-Б класу, та їх батьки. Вік респондентів: учні – від 15 до 17 років, батьки – від 38 до 49 років. Серед учнів в опитуванні приймало участь 16 дівчат та 14 хлопців. Батьки приймали участь лише в одному опитуванні, для виявлення стилю виховання, що впливає на формування емоційного інтелекту, серед них 21 жінка і 9 чоловіків.

Етапи експериментального дослідження:

- 1) перший етап – проведення первинної діагностики наявного рівня емоційного інтелекту юнаків та стилів виховання, які притаманні їх батькам;
- 2) другий етап – розробка та апробація програми корекційно-психологічного тренінгу розвитку емоційного інтелекту юнаків;
- 3) третій етап – проведення повторної діагностики емоційного інтелекту юнаків, порівняльний аналіз результатів первинної та повторної діагностики, визначення ефективності роботи, обробка результатів з використанням методів математичної статистики (t-критерію Стюдента).

Опитування проводилося у дистанційному форматі за допомогою Google-форм, що розсилалися за допомогою месенджерів; зустрічі для проведення тренінгових занять відбувались безпосередньо в ліцеї.

Критеріями розвитку емоційного інтелекту у юнаків є такі його складові: усвідомлення своїх почуттів та емоцій; усвідомлення почуттів та емоцій інших людей; управління своїми почуттями та емоціями; розвинута емпатія та саморегуляція; низький рівень конфліктності.

За підсумками виділених критеріїв розвитку емоційного інтелекту, було обрано такі діагностичні методики: діагностика «Тест емоційного інтелекту EQ» (Н. Холл); методика «Діагностика емоційної зрілості» (О.Я. Чебикін); тест «Чи конфліктна Ви особистість?»; тест «Оцінка комунікативного контролю в спілкуванні» (за М. Снайдером); експрес-тест «Стиль батьківського виховання» (за Р.В. Овчаровою). Наведемо опис зазначених методик.

Діагностика «Тест емоційного інтелекту EQ» (Н. Холл) [107].

На сьогоднішній день доступною та широко використовуваною методикою є адаптована та українізована діагностика «Тест емоційного інтелекту EQ» розроблена психологом Н. Холлом. Методика побудована на загальнотеоретичних уявленнях про емоційний інтелект, як про особистісні характеристики, що дозволяють розпізнавати свої емоції, керувати ними, розпізнавати почуття в кожній конкретній ситуації. Методика також дозволяє виявляти здібності особистості розуміти відносини, що репрезентуються в емоціях, та керувати емоційною сферою на основі прийняття рішень. Бланк з питаннями до даної діагностики представлений в Додатку А.

Опитувальник Н. Холла спирається на змішану модель емоційного інтелекту та збудований як опитувальник, що складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал (компонентів) емоційного інтелекту, це:

1. Емоційна обізнаність – це здатність розрізняти та правильно інтерпретувати власні емоції та, що не маловажно, їх вплив на інших людей, постійне поповнення свого словника емоцій. Люди з високою емоційною обізнаністю більшою мірою, ніж інші обізнані про свій внутрішній стан.

2. Управління своїми емоціями – це емоційна відхідливість, емоційна гнучкість тощо, іншими словами, можливість впоратися з емоціями, що виникають.

3. Самомотивація – це управління своєю поведінкою, за рахунок управління емоціями. Загалом це дуже важливий психічний процес, відповідальний за пропорційність та поступальність природного розвитку людини, а також за продуктивність її діяльності в цілому.

4. Емпатія – когнітивна поінформованість та розуміння емоцій та почуттів іншої людини; вікарна (заміщаюча) емоційна реакція на емоційні переживання іншої людини, яка відображає ці емоції і наслідує їх (поділ емоцій з іншою людиною). В теорії особистості Р. Саллівана – це невербалізований, прихований комунікативний процес, за допомогою якого відносини, почуття та судження передаються від людини до людини без публічного промовляння; здатність індивіда відчувати емоційний стан іншої людини.

5. Розпізнавання емоцій інших людей – вміння визначати можливу причину виникнення емоції в іншій людині і передбачати наслідки її розвитку, зміна емоційного стану іншої людини (інтенсивності емоції, переходу на іншу емоцію) за допомогою вербальних та невербальних засобів; здатність викликати необхідну емоцію у людях. На відміну від маніпулятивної гри на емоціях інших, така взаємодія допомагає людям розвивати перші три навички емоційної компетентності.

У методиці запропоновано висловлювання, які відображають різні сторони життя респондентів. Необхідно вибрати один із 6-ти запропонованих варіантів відповіді:

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

- Повністю згоден – (+ 3 бали).

Ключ:

Шкала 1 – пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала 2 – пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала 3 – пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала 4 – пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала 5 – пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Обробка та інтерпретація результатів:

За кожною шкалою вираховується сума балів із урахуванням знака відповіді (+ або -). Чим більша плюсова сума балів, тим більше виражений цей емоційний прояв.

Рівні парціального (окремо за кожною шкалою) емоційного інтелекту відповідно до знаку результату: 14 і більше – високий; 8-13 – середній; 7 і менше – низький.

Інтегративний (сума за всіма шкалами) рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше – високий; 40-69 – середній; 39 і менш – низький.

Методика «Діагностика емоційної зрілості» (О.Я. Чебикін) [97].

Дана методика розроблена українським академіком О.Я. Чебикіним і рекомендована для вивчення особливостей емоційної сфери осіб підліткового та юнацького віку. Автор розглядає становлення емоційної зрілості на особистісному та міжособистісному рівнях.

Опитувальник складається із 42 питань, співвіднесених із трьома основними шкалами – «Емоційна експресивність», «Емоційна саморегуляція», «Емпатія» і шкалою щирості (див. Додаток Б).

Основні шкали підрозділяються на дві підшкали за рівнем прояву компонента емоційної зрілості: особистісні та міжособистісні. Тобто, особистісний рівень прояву емоційної зрілості розглядається як результат внутрішньої діяльності особистості, спрямованої на оволодіння самим собою, перетворення внутрішнього світу (інтроспрямований). Міжособистісний

рівень розглядається як результат зовнішньої діяльності, яка спрямована на перетворення зовнішнього світу і виявляється у спілкуванні (екстраспрямований). Обидва рівні прояву емоційної зрілості автор характеризує як взаємодоповнюючі, а не як протилежні.

Таким чином, методика розглядає такі показники:

- «Інтроекспресивність» – мимовільні прояви емоцій у міміці, рухах, інтонації, які крім іншого виконують функцію розрядки, полегшення, викликаного емоційним переживанням;
- «Екстраекспресивність» – вміння правильно, точно і з адекватною інтенсивністю передавати у спілкуванні свій емоційний стан;
- «Інтросаморегуляція» – здатність до регуляції власних реакцій, станів і процесів у відповідності з ситуацією і доцільністю;
- «Екстрасаморегуляція» – здатність впливати на поведінку інших людей;
- «Інтроемпатія» – вміння розбиратися в емоційних станах оточуючих, здатність співчувати і співпереживати їм, розуміти причини їх поведінки;
- «Екстраемпатія» – здатність адекватно використовувати вищезазначені вміння як засіб регуляції відносин у спілкуванні [95].

Максимальна оцінка кожної підшкали – 6 балів, шкали – 12 балів. Сума трьох шкал визначає інтегративний показник емоційної зрілості: максимальна оцінка інтегрального параметра (ЕЗ) – 36 балів.

За даними автора, методика має високу валідність і надійність [96].

Тест «Чи конфліктна Ви особистість?» [46].

Тест допоможе визначити ступінь тактовності чи конфліктності людини. Опитувальник також допоможе скласти об'єктивну оцінку поведінки у конфліктних ситуаціях, що дасть змогу краще усвідомити сутність та можливість корегування власної поведінки, своїх негативних емоцій, зокрема у конфліктах.

Тест складається з 8 запитань, кожне з яких моделює якусь конфліктну ситуацію (див. Додаток В). Респондентам необхідно обрати один з трьох варіантів відповідей, той який більше влаштовує.

Обробка та інтерпретація результатів:

Необхідно підрахувати суму набраних балів, нараховуючи за кожну відповідь А – 4 бали, Б – 2 бали, В – 0 балів.

28-32 бали. Ви тактовні і миролюбні, вправно ухиляєтеся від суперечок та конфліктів, уникаєте критичних ситуацій на роботі й вдома. Вислів «Платон мій друг, але істина дорожча» ніколи не був Вашим девізом. Можливо тому, Вас іноді називають пристосуванцем. Наберіться сміливості, якщо обставини вимагають висловлюватися принципово, незважаючи ні на що.

15-28 балів. Вас вважають людиною конфліктною. Але насправді, конфліктуєте Ви лише тоді, коли немає іншого виходу, та всі інші засоби вичерпані. Ви твердо відстоюєте свою думку, не розмірковуючи про те, як це відіб'ється на Вашому службовому становищі та стосунках з приятелями. При цьому, Ви не виходите за межі коректності, не принижуетесь до образ. Все це викликає повагу до Вас.

0-14 балів. Суперечки й конфлікти – це «повітря», без якого Ви не можете жити. Вам подобається критикувати інших, але коли Вам це вигідно, і, якщо Ви чуєте зауваження на свою адресу, можете того хто критикує «з'їсти живцем». Ваша критика – заради критики, а не на користь справи. Дуже важко тим, хто поряд з Вами на роботі та вдома. Ваша нестриманість та грубість відштовхують людей. Чи не тому у Вас не має справжніх друзів? Зробіть спробу змінити Ваш складний характер.

Тест «Оцінка комунікативного контролю в спілкуванні» (за М. Снайдером) [46].

Тест, розроблений американським психологом М. Снайдером, спрямований на оцінку самоконтролю в спілкуванні. Комунікативний контроль грає важливу роль в організації безконфліктного спілкування для людей і тісно пов'язані з емоційної сферою і рівнем саморегуляції людини.

В опитувальнику міститься 10 висловів, які необхідно оцінити стосовно себе як вірний («В») або як невірний («НВ») (див. Додаток Г).

Обробка та інтерпретація результатів:

Необхідно нарахувати по 1 балу за відповідь «НВ» на 1, 5 і 7 запитання та за відповідь «В» на всі інші запитання.

Підраховану суму балів треба порівняти з нормативними, що наведені нижче, і визначити, як характеризується притаманний опитуваним комунікативний контроль:

0-3 бали – низький комунікативний контроль, що характеризується:

- стійкістю поведінки, людина не вважає потрібним змінюватися залежно від ситуацій і не враховує особливостей партнера по спілкуванню, а також особливостей ситуації;

- схильністю до спонтанного і щирого саморозкриття в спілкуванні, безпосередністю, відвертістю;

- «незручністю» у спілкуванні внаслідок прямолінійності, негнучкості;

- стійкістю «Я», малою схильністю до змін і схильністю до стереотипів.

4-6 балів – середній комунікативний контроль, що характеризується:

- щирістю, спонтанністю поведінки;

- нестриманістю емоційних виявів і схильністю до афектів, образ, конфліктів;

- схильністю враховувати у своїй поведінці інтереси оточуючих;

- низькою саморегуляцією.

7-10 балів – високий комунікативний контроль, що характеризується:

- легкістю входження в будь-яку роль;

- гнучкістю реагування на різні зміни ситуації;

- хорошим самопочуттям і настроєм;

- схильністю до прогнозування і передбачення враження, яке справляє на оточуючих;

- умінням постійно тримати себе у формі, стежити за собою, знанням, де і як поводитися, умінням управляти виявленням своїх емоцій;

- складністю спонтанного самовираження, відсутністю тяжіння до непрогнозованих ситуацій. Характерна позиція: «Я такий, який я є в даний момент».

Поняття «комунікативний контроль» у складних, у тому числі й конфліктних ситуаціях, тісно пов'язане з поняттям «комунікативні вміння», а тому включає не тільки оцінку іншого в тій або іншій ситуації, але й визначення його сильних і слабких сторін, вміння встановити дружню атмосферу для вирішення конфлікту, зрозуміти проблему і бажання іншого, стати на його позицію, і, нарешті, здійснювати контроль партнерських, дружніх взаємин і прогнозувати розвиток інцидентів і конфліктних ситуацій тощо.

Експрес-тест «Стиль батьківського виховання» (за Р.В. Овчаровою)
[45].

За допомогою цього тесту можна оцінити стиль сімейного виховання, який є основою побудови доброзичливих стосунків і здорової психологічної атмосфери в родині, та впливає на емоційний розвиток особистості дитини. В залежності від типу відносин у дітей буде сформована модель взаємодії з іншими людьми, цінність та здоров'я власної особистості. Емоційна відкритість, підтримка та прихильність батьків формує здорову особистість. Тому стиль виховання є важливим.

Опитувальник складається з 10 запитань, на які є чотири варіанти відповідей, з яких необхідно вибрати самий кращий (див. Додаток Д).

Обробка результатів:

Ключ для обробки тесту наведений в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Ключ для обробки відповідей батьків

Стиль виховання	Номери запитань									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Демократичний (авторитетний)	Б	В	В	Г	В	Г	А	Б	Г	Б
Авторитарний (диктат)	А	А	Г	В	Б	Б	Б	А	А	А
Ліберальний (поблажливий)	В	Б	Б	Б	А	А	Г	В	В	В
Непричетний (індифферентний)	Г	Г	А	А	Г	В	В	Г	Б	Г

Необхідно відзначити в таблиці вибрані респондентами варіанти відповідей і визначити їх відповідність одному з типів батьківської поведінки. Чим більше переважає одного з типів відповідей, тим більше виражений у родині певний стиль виховання. Якщо серед відповідей не перемагає якась одна категорія, то мова, ймовірно, йде про суперечливий стиль виховання, коли відсутні чіткі принципи, і поведінка батьків диктується миттєвим настроєм.

Інтерпретація результатів тесту:

-Демократичний стиль (авторитетний, співпраця). Ви усвідомлюєте свою важливу роль в становленні особистості дитини, та й за нею самою визнаєте право на саморозвиток. Тверезо розумієте, які вимоги необхідно диктувати, а які обговорювати. В розумних межах готові переглядати свої позиції. Батьки заохочують особисту відповідальність і самостійність своїх дітей відповідно до їх вікових можливостей. Діти включені в обговорення сімейних проблем, беруть участь у прийнятті рішень, вислуховують і обговорюють думку і поради батьків. Батьки вимагають від дітей осмисленої поведінки і намагаються допомогти їм, чуйно ставлячись до їхніх запитів. При цьому батьки виявляють твердість, піклуються про справедливість і послідовне дотримання дисципліни, що формує правильну, відповідальну соціальну поведінку [37].

- *Авторитарний стиль (автократичний, диктат, домінування)*. Ви добре уявляєте, якою повинна вирости ваша дитина, і докладаєте до цього максимум зусиль. У своїх вимогах ви, ймовірно, дуже категоричні і непоступливі. Не дивно, що дитині часом незатишно під вашим контролем. Батьки своїм стилем виховання обмежують самостійність дитини, не вважають за потрібне якось обґрунтовувати свої вимоги, супроводжуючи їх жорстким контролем, суворими заборонами, доганами та фізичними покараннями. У підлітковому віці авторитарність батьків породжує конфлікти і ворожість. Найбільш активні, сильні підлітки чинять опір і бунтують, стають надмірно агресивними і нерідко залишають батьківський дім, як тільки можуть собі це дозволити. Боязкі, невпевнені підлітки привчаються у всьому слухатися батьків, не здійснюючи спроб вирішувати що-небудь самостійно. Якщо по відношенню до старших підлітків матері схильні реалізовувати більш «дозвільну» поведінку, то авторитарні батьки твердо дотримуються обраного типу батьківської влади. При такому вихованні у дітей формується лише механізм зовнішнього контролю, заснований на почутті провини або страху перед покаранням, і як тільки загроза покарання ззовні зникає, поведінка підлітка може стати потенційно антигромадською. Авторитарні відносини виключають душевну близькість з дітьми, тому між ними і батьками рідко виникає почуття прихильності, що веде до підозрілості, постійної настороженості і навіть ворожості до оточуючих [41].

- *Ліберальний стиль (потуральний, поблажливий)*. Ви високо цінуєте свою дитину, схильні пробачати її слабкості. Легко спілкуєтеся з нею, довіряєте їй, не схильні до заборон і обмежень. Однак варто задуматися: по плечу чи дитині така свобода? Стаючи більш дорослими, такі підлітки конфліктують з тими, хто не потурає їм, не здатні враховувати інтереси інших людей, встановлювати міцні емоційні зв'язки, не готові до обмежень і відповідальності. З іншого боку, сприймаючи недолік керівництва з боку батьків як прояв байдужості і емоційного відторгнення, діти відчувають страх і невпевненість. Нездатність сім'ї контролювати поведінку підлітка може

призвести до залучення його в асоціальні групи, оскільки психологічні механізми, необхідні для самостійної, відповідальної поведінки в суспільстві, у нього не сформувалися.

- *Нехтуючий (індифферентний стиль).* Проблеми виховання не є для вас першорядними, оскільки у вас інших турбот чимало. Свої проблеми дитині в основному доводиться вирішувати самій. Але ж він має право розраховувати на більшу участь і підтримку з вашого боку [80; 104]!

2.3. Аналіз результатів констатувального експерименту

Для дослідження впливу родини на емоційний інтелект юнаків було проведено тестування тридцяти респондентів чотирма обраними методиками та їх батьків за однією методикою. Була здійснена обробка індивідуальних результатів кожного респондента за рядом методик, а потім були визначені групові показники, які надалі було проінтерпретовано і описано нижче.

Опис результатів дослідження по кожній діагностичній методиці:

1. Результати діагностики «Тест емоційного інтелекту EQ» (Н. Холл).

З метою вивчення емоційного інтелекту у юнаків була використана методика «Тест емоційного інтелекту EQ» Н. Холла. Опитування проводилося за допомогою Google-форми.

Отримані результати наведені в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Групові показники за діагностикою «Тест емоційного інтелекту EQ» (Н. Холл) (до корекції)

Шкали	Рівень					
	Низький		Середній		Високий	
	К-ть осіб	У %	К-ть осіб	У %	К-ть осіб	У %
1. Емоційна обізнаність	7	23	17	57	6	20
2. Управління своїми емоціями	19	63	9	30	2	7
3.Самотивація	11	38	15	49	4	13
4. Емпатія	8	28	11	36	11	36
5. Розпізнавання емоцій інших людей	15	51	11	35	4	14
Інтегративний рівень EI	17	57	13	43	0	0

Аналізуючи результати, отримані при первинній діагностиці юнаків за даною методикою, можна зробити висновок, що високий інтегративний рівень емоційного інтелекту не був виявлений у жодного респондента, натомість у переважної кількості досліджуваних – 57 % – виявлений низький рівень розвитку емоційного інтелекту, тобто вони мають низьку здатність керувати власною поведінкою за допомогою керування своїми емоціями. У 43 % опитаних був діагностований середній рівень емоційного інтелекту: юнаки добре розуміють емоції інших, успішно керують своїми емоціями тощо. Але якщо розглядати окремі шкали, які входять до інтегративного показника, то там спостерігаються інші значення, серед яких є і високі показники. Тому більш детально розглянемо інформацію на рис. 2.1.

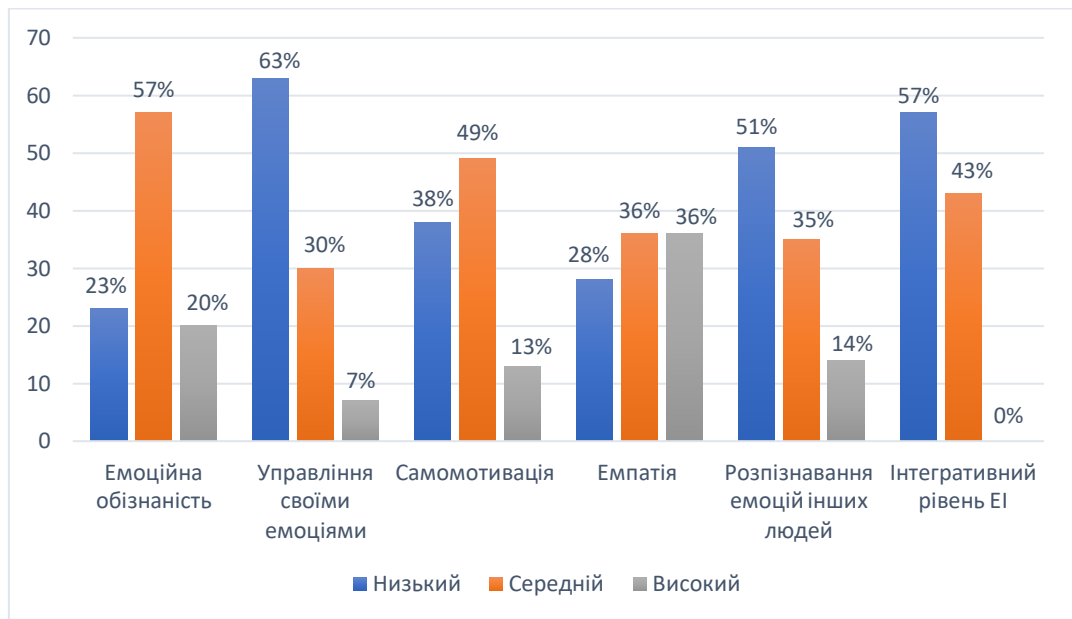


Рис. 2.1. Гістограма групових показників за тестом EQ Н. Холла (до корекції)

Отже, як видно з рис. 2.1, за шкалою «Емоційна обізнаність» високий та низький рівень розподілились майже порівну – 20 % і 23 % відповідно. Високий показник за цією шкалою (20 %) свідчить про те, що юнаки здатні добре розрізняти та інтерпретувати власні настрої, пориви, емоції, можуть навіть визначити їхній вид та вплив на свою поведінку. Також високий рівень емоційної обізнаності дає можливість добре розпізнавати стани інших людей, розуміти їх переживання. Ці респонденти вміють контролювати свої емоції та керувати ними таким чином, щоб вони розвивалися у потрібному напрямку. Низький показник, який мають 23 % опитаних, свідчить проте, що вони не завжди здатні правильно розуміти та оцінювати свої стани, розмежовувати свої переживання на продуктивні і ті, що заважають взаємодіяти з оточенням, мають досить великі проблеми зі словником емоцій. Загалом у ході дослідження встановлено домінування середнього рівня по цій шкалі, який складає 57 % опитаних юнаків. Це свідчить про те, що вони мають дещо кращі успіхи в розпізнаванні емоцій та розумінні свого внутрішнього світу, але також не до кінця навчилися в цьому розбиратися.

За характеристикою емоційного інтелекту «Управління своїми емоціями» істотно переважає низький рівень – 63 %, що свідчить про слабо

виражену здатність більшої частини вибірки контролювати та спрямовувати власні імпульси та пориви, їм практично неможливо справлятися з собою та діяти не під впливом своїх емоцій. Також їм може бути властиво придушення своїх емоцій, замість того, щоб навчитися керувати ними. Саме цим підліткам варто працювати над вдосконаленням своїх умінь, щоб мінімізувати вплив внутрішніх переживань на відносини з соціумом. Значно менший показник по даній шкалі у середнього рівня – 30 %. Ці респонденти досить добре можуть керувати своїми емоціями, мають базові навички стримування небажаних емоційних проявів, проте, все ж таки, не завжди їм вдається оволодіти собою в потрібний момент. І лише 7 % респондентів продемонстрували високий рівень управління своїми емоціями, що свідчить про гарно розвинений внутрішньо-особистісний інтелект, який допомагає цим юнакам в будь-якій ситуації зберігати душевний спокій.

Однією з важливих характеристик емоційного інтелекту є самотивація. Аналізуючи отримані результати за цією характеристикою, можна зробити висновок, що переважна більшість опитаних має середній рівень за цією шкалою – 49 %. Це є наслідком того, що респондентами є юнаки, а цьому віку притаманна не достатньо сформована внутрішня мотивація, тому їм може бути складно ставити собі цілі і йти до них. І хоча вони вже усвідомлюють свої реальні потреби, частіше мотивацією для таких юнаків виступають зовнішні фактори – оцінки, похвала батьків чи вчителів, схвалення від друзів тощо. Низький рівень мають 38 % респондентів вибірки. Таким випробуванням складно тривалий час обходитися без зовнішніх стимулів та контролю, у тому числі у складних та відповідальних ситуаціях. Високий рівень має 13 % юнаків, що свідчить про здатність управління своєю поведінкою, за рахунок керування емоціями. Вони здатні йти до своєї мети, втілювати свої бажання в життя, при цьому не звертаючи увагу на зовнішні фактори. Ці юнаки здатні підкріпляти свої сили лише внутрішньою похвалою.

Дуже цікаві результати отримані за шкалою "Емпатія", а саме: високий і середній рівень розподілилися порівну – по 36 % відповідно. Це означає, що

більшість вибірки розвинула в собі здатність до розпізнавання емоцій інших людей, здатна до співпереживання та проникнення в їх суб'єктивний світ, визначати їх емоційний стан на основі мімічних реакцій, жестів, вчинків. Але для опитаних, у яких виявлений середній рівень емпатії характерна епізодична «сліпота» до почуттів та думок інших. Ці респонденти можуть бути гарними співрозмовниками, надійними друзями та опорою для близьких людей в потрібний момент. Просто інколи вони не здатні глибоко і точно зрозуміти іншу людину, інтерпретувати її відчуття. Низький рівень мають 28 % опитаних. Такі юнаки, як правило, сліпі до почуттів та думок інших, їх більше цікавлять їх власні переживання; вони погано сприймають внутрішній світ іншої людини, її приховані емоції та смислові відтінки, їм не дуже цікаво вислуховувати про чужі проблеми, вони більше сконцентровані на власному житті.

Остання шкала «Розпізнавання емоцій інших людей» показує, що у більшості це вміння знаходиться на низькому рівні – 51 %. Це може пояснюватися тим, що юнакам може бути важко впливати на переживання інших, вони просто відсторонюються або ігнорують цей аспект спілкування, оскільки не мають чіткого уявлення як потрібно себе поводити. Але оскільки провідною діяльністю цього віку є інтимно-особистісне спілкування, розвиток цієї здатності дуже важлива і її потрібно розвивати для успішної міжособистісної взаємодії. Середній рівень за цією шкалою мають 35 % опитаних. Це говорить про непогане вміння впливати на емоційний стан інших людей, розпізнавати їх почуття та емоції. А от високий рівень мають лише 14 % опитаних. Такі юнаки легко вміють визначати можливу причину виникнення емоції в іншій людині та припускати наслідки її розвитку, зміну емоційного стану іншої людини (інтенсивності емоції, переходу на іншу емоцію) за допомогою вербальних та невербальних засобів.

Отже, не залежно від того, що загальний показник розвитку емоційного інтелекту опитаних юнаків знаходиться на низькому рівні, деякі його окремі

складники доволі добре у них розвинуті, серед яких емоційна обізнаність та емпатія.

2. Методика «Діагностика емоційної зрілості» (О.Я. Чебикін).

Для розгляду становлення емоційної зрілості на особистісному та міжособистісному рівнях була використана методика «Діагностика емоційної зрілості» українського академіка О.Я. Чебикіна. Автор до властивостей емоційної зрілості відніс особливості емоційної саморегуляції, емоційної експресивності та емпатії. Саме вони на його думку можуть виступати тими інтегративними властивостями, які дозволятимуть аналізувати сформованість емоційної зрілості особистості, та є її структурними елементами. Окрім того, в опитувальнику є додаткова шкала, яка спрямована на вивчення відвертості відповідей. Опитування проводилося за допомогою Google-форми.

Отримані дані за даною методикою представлені в табл. 2.3.

Таблиця 2.3

**Групові результати за методикою «Діагностика емоційної зрілості»
(О.Я. Чебикін) (до корекції)**

Шкали	Рівень					
	Низький		Середній		Високий	
	К-ть осіб	У %	К-ть осіб	У %	К-ть осіб	У %
1. Емоційна експресивність:	7	23	14	47	9	30
- Интроекспресивність	10	33	12	40	8	27
- Екстраекспресивність	8	27	15	50	7	23
2. Емоційна саморегуляція:	6	20	19	63	5	17
- Интросаморегуляція	10	33	16	53	4	13
- Екстрасаморегуляція	5	17	14	47	11	36
3. Емпатія:	4	13	14	47	12	40
- Интроемпатія	5	17	11	36	14	47
- Екстраемпатія	7	23	15	50	8	27
4. Шкала щирості	6	20	6	20	18	60
Інтегративний рівень ЕЗ	5	17	20	66	5	17

Для більш наглядного представлення отриманих в ході проведення тестування даних зобразимо їх у вигляді двох діаграм, на яких окремо зобразимо спочатку підшкали, а потім основні шкали та інтегративний рівень емоційної зрілості (див. рис. 2.2 – 2.3).

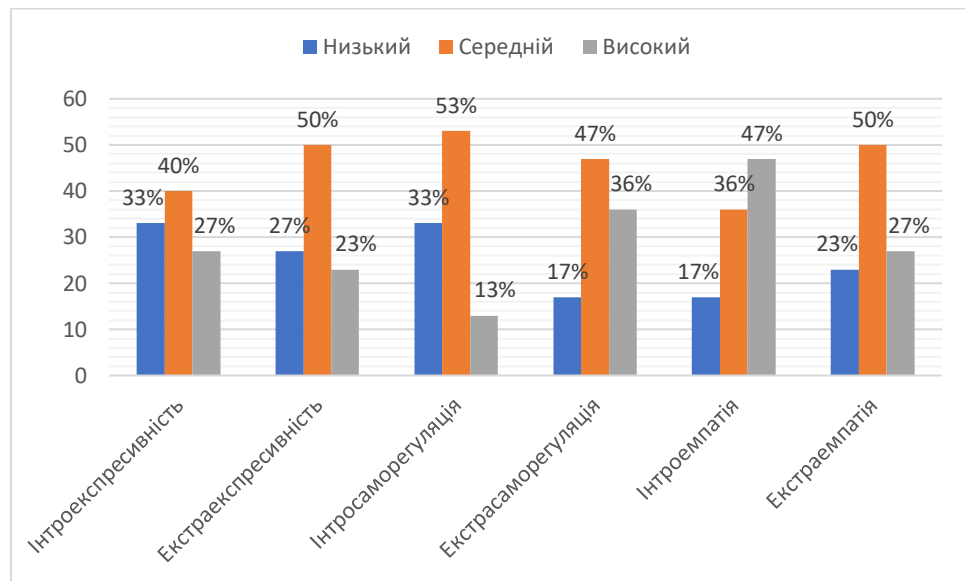


Рис. 2.2. Гістограма групових показників по підшкалам емоційної зрілості (до корекції)

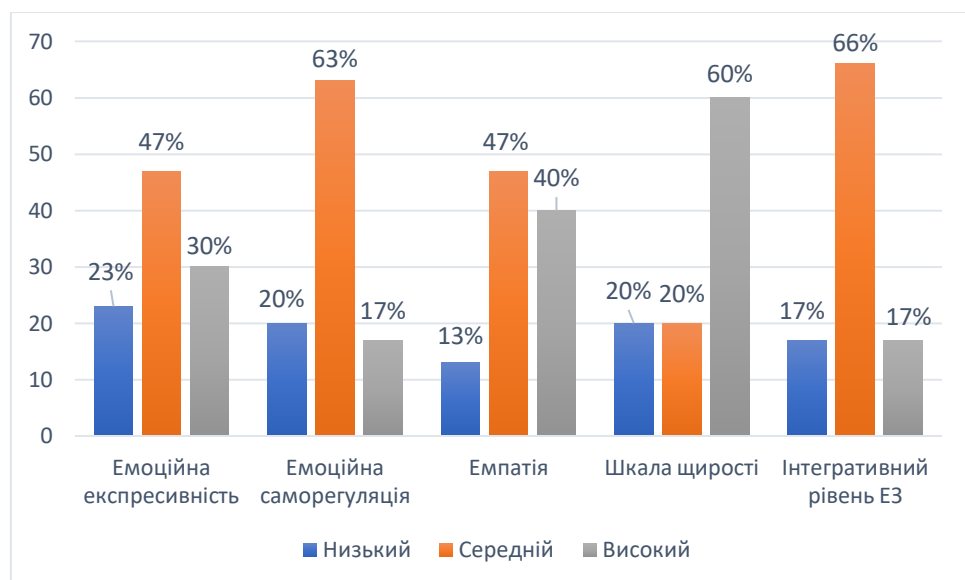


Рис. 2.3. Гістограма групових показників по основним шкалам емоційної зрілості та інтегративний показник ЕЗ (до корекції)

Таким чином, у 66 % опитаних виявлений середній інтегративний рівень емоційної зрілості, що свідчить про те, що більшість юнаків можуть достатньо непогано справлятися з неприємностями, досягати успіхів у навчанні та підтримувати близькі відносини. Емоційно зріла людина визнає свої помилки і прагне їх виправити, знає свої слабкі сторони, але помічає і те, у чому сильна. Лише у 17 % опитаних прослідковується високий рівень емоційної зрілості, що свідчить про їх здатність адекватно реагувати на різні життєві ситуації,

вони спокійні та розсудливі. Також у 17 % респондентів емоційна зрілість знаходить на низькому рівні, такі юнаки насилу вміють розпізнавати емоції та почуття свої та інших людей, брати відповідальність за свої емоції, регулювати свій емоційний стан, не вміють співчувати, не розуміють взаємний вплив емоцій та почуттів у взаємодії з людьми. Не достатню сформованість цього показника можна пояснити віковою специфікою юнаків, коли процес взросління та формування навичок емоційної зрілості і відповідальності знаходиться на стадії становлення.

Шкала «Емоційна експресивність» демонструє, що більшість юнаків на середньому рівні освоїла це вміння, тобто 47 % респондентів мають базові навички стримування власних почуттів та емоцій. При чому ця тенденція зберігається і стосовно підшкал «Інтроекспресивність» та «Екстраекспресивність», по ним середній рівень є домінуючим – по 40 % та 50 % відповідно. Це пов'язано з тим, що юнаки ще не зовсім вміють стримувати мимовільні прояви емоцій у міміці, рухах, інтонації, які крім іншого можуть виконувати функцію розрядки, полегшення, викликаного емоційними переживаннями. Також необхідно розвивати їх вміння правильно, точно і з адекватною інтенсивністю передавати у спілкуванні свій емоційний стан, тобто їх екстраекспресивність. Високий і низький рівні по цим підшкалам коливаються в діапазоні від 23 % до 27 %, що вказує майже на рівну кількість юнаків, які спокійні та незворушні, а які виявляють всі свої емоції дуже бурхливо.

За шкалою «Емоційна саморегуляція» істотно переважає середній рівень – 63 %, швидше за все це пов'язано з тим, що нашими респондентами є юнаки. Емоційна саморегуляція – це здатність керувати своїм станом, емоціями. Коли людина заспокоює саму себе, наприклад злиться, вона демонструє ефективну емоційну саморегуляцію. Через вікові особливості ця здатність поки, що не достатньо розвинута, юнаки не можуть абсолютно контролювати свій емоційний стан. По підшкалам «Інтросаморегуляція» і «Екстрасаморегуляція» прослідковується домінування середнього рівня – по 53 % та 47 % відповідно.

Це свідчить про середню здатність юнаків керувати власними емоціями, стримувати на даний час небажані та викликати бажані емоції, при цьому регулюючи і свою поведінку (інтросаморегуляція) і поведінку других людей (екстрасаморегуляція). Полярні значення мають високий і низький рівень по цим підшкалам: низький рівень «Інтросаморегуляція» 33 % і високий рівень «Екстрасаморегуляція» – 36 %. Тобто здатність впливати на поведінку інших людей у деяких юнаків все ж таки вище ніж їх здатність до регуляції власних реакцій, станів і процесів у відповідності з ситуацією і доцільністю.

Цікавим є те, що згідно даної методики були отримані досить високі показники за шкалою «Емпатія» – 40 % респондентів, що відповідає показникам отриманим за методикою EQ Н. Холла, де середній і високий рівні розподілилися по рівну – по 36 % кожний. Згідно визначенню О.Я. Чебикіна емпатія розуміється, як «здатність розуміти емоційний світ іншої людини, емоційно відгукуватись на її переживання, а також користуватися цими здібностями у процесі спілкування». При цьому інтроемпатія у юнаків розвинута більше (високий рівень – 47%) ніж екстраемпатія (високий рівень – 27 %). Це вказує на те, що у них більше розвинуто вміння розбиратися в емоційних станах оточуючих, здатність співчувати і співпереживати їм, розуміти причини їх поведінки. Натомість, здатність адекватно використовувати вищезазначені вміння, як засіб регуляції відносин у спілкуванні, розвинуто у меншій кількості респондентів. Середній рівень «Екстраемпатії» та «Інтроемпатії» також виявлений у переважній більшості опитаних – по 50 % і 36 % відповідно. Низькі показники по кожній з цих підшкал не перевищують 23 %, тому загалом можна засвідчити у них розвинуто здатність розуміти почуття та установки іншої людини, сприймати її внутрішній світ адекватно, зі збереженням емоційних та смислових відтінків, без оцінювання та засудження. В рамках дослідження можна зробити припущення, що рівень емпатії в юнацькому віці є закономірним та логічним продовженням спілкування зі значущими дорослими та атмосферою виховання.

Також слід відзначити щирість респондентів, тому що за шкалою щирості переважна більшість – 60 % – має високий показник, що вказує на їх відвертість та надійність тестування загалом.

3. Тест «Чи конфліктна Ви особистість?».

Для оцінки рівня тактовності чи конфліктності юнаків був використаний невеликий тест, всього на 10 запитань, що має назву «Чи конфліктна Ви особистість?», тому що те, як людина поводить себе у конфліктних ситуаціях, значною мірою визначається рівнем її емоційного інтелекту. Опитування проводилося за допомогою Google-форми. Узагальнені дані за відповідями респондентів представлено у Додатку Е.

Отримані в ході виконання тестування результати респондентів відображені у табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Групові показники за тестом «Чи конфліктна Ви особистість?» (до корекції)

Рівень конфліктності	Сумарна кількість балів	Респонденти	
		Кількість осіб	У %
Високий	0 - 14	2	7
Середній	15 - 28	21	70
Низький	28 - 32	7	23
Всього:		30	100

Представимо отримані результати у вигляді сегментограми (див. рис. 2.4):

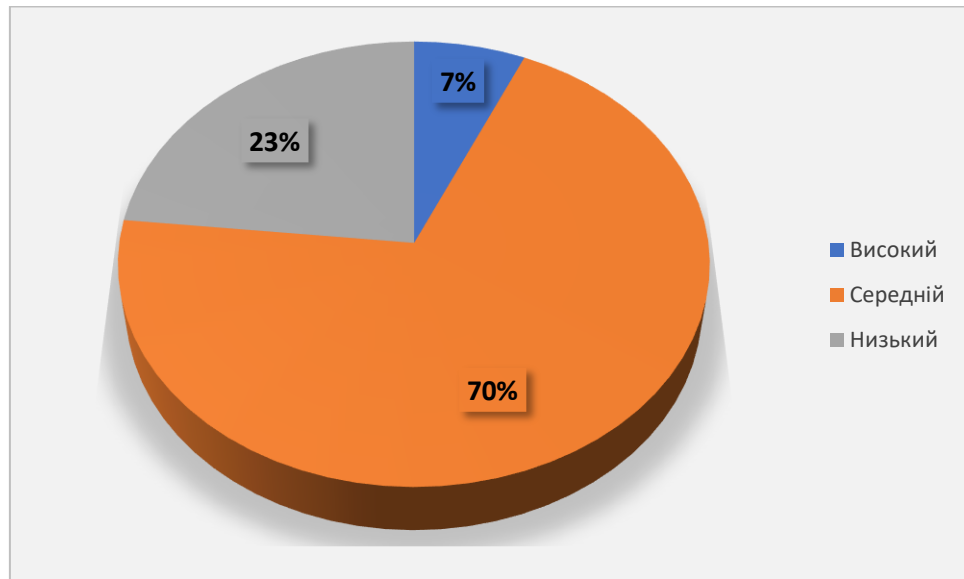


Рис. 2.4. Сегментограма розподілу результатів тесту «Чи конфліктна Ви особистість?» (до корекції)

Під конфліктністю особистості розуміється її інтегральна властивість, що відбиває частоту вступу у міжособистісні конфлікти. За результатами тестування, можна вважати, що більшість юнаків мають середній рівень конфліктності – це 70 % респондентів. Це свідчить про те, що хоча оточуючі можуть вважати юнаків конфліктними особами, насправді, вони конфліктують лише тоді, коли немає іншого виходу, та всі інші засоби вичерпані. Це може бути пов'язано з їх віком, бо юнаки схильні розглядати конфлікт, як один із засобів самоствердження особистості, формування її активної позиції у взаємодії з навколишнім світом і конфлікти можуть бути визначені, як конфлікти становлення та самоствердження. Тому вони твердо відстоюють свою думку, не розмірковуючи про те, як це відіб'ється на стосунках з рідними та приятелями, але не виходячи за межі коректності та не принижуючись до образ.

Високі показники конфліктності прослідковуються лише у 7 % опитаних, і це невелика кількість юнаків, що означає, що більшість все ж таки стримані в проявах своїх негативних емоцій. Тому що за високої конфліктності індивід стає постійним ініціатором напружених відносин із оточуючими незалежно від того, чи передують цьому проблемні ситуації. Низький рівень у

23 % опитаних свідчить про те, що ці юнаки тактовні і миролюбні, вправно ухиляються від суперечок та конфліктів, уникають критичних ситуацій в ліцеї та вдома. Але іноді це може виглядати, як пристосування тому, якщо обставини вимагають висловлюватися принципово, необхідно все ж таки набратися сміливості і постояти за себе, незважаючи ні на що.

Отже, загалом юнаки показали гарні результати за показником конфліктності, але все одно необхідно спрямувати зусилля на розвиток навичок безконфліктного спілкування, стримування негативних емоцій під час суперечок, що є однією з важливих складових емоційного інтелекту.

4. Тест «Оцінка комунікативного контролю в спілкуванні» (за М. Снайдером).

Для оцінювання рівня самоконтролю в спілкуванні був проведений тест «Оцінка комунікативного контролю в спілкуванні» (за М. Снайдером) (див. табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Групові показники за тестом «Оцінка комунікативного контролю в спілкуванні» (за М. Снайдером) (до корекції)

Рівень комунікативного контролю	Нормативні бали	Респонденти	
		Кількість осіб	У %
Високий	7 - 10	10	33
Середній	4 - 6	14	47
Низький	0 - 3	6	20
Всього:		30	100

Опитування проводилося за допомогою Google-форми. Для наочного представлення дані по цій діагностиці наведені у вигляді сегментограми (див. рис. 2.5):



Рис. 2.5. Сегментограма розподілу результатів тесту «Оцінка комунікативного контролю в спілкуванні» (за М. Снайдером) (до корекції)

Самоконтроль у спілкуванні необхідний для адаптації поведінки відповідно до соціальних норм та очікувань, дозволяє уникати конфліктів, сприяє ефективному вирішенню проблем та зміцненню міжособистісних стосунків. Усвідомлення та управління власними емоціями, реакціями та діями у різних соціальних ситуаціях є ключем до успішної соціальної адаптації та особистісного зростання, показником високого емоційного інтелекту. З рис. 2.5 видно, що більшість респондентів мають середній рівень комунікативного контролю в спілкуванні (47 %), що свідчить про їх вміння адаптуватися до навколишнього соціального середовища, не втрачаючи при цьому своєї індивідуальності, що виявляється у прояві щирості та доброзичливості. Вони схильні враховувати у своїй поведінці інтереси оточуючих та все ж таки мають низьку саморегуляцію. Також можна відмітити досить великі показники високого рівня самоконтролю у спілкуванні – 33 % всіх опитаних. Тобто майже третині респондентів притаманне постійне самоспостереження, вони гнучкі у спілкуванні та здатні ефективно адаптуватися до мінливих соціальних ситуацій. Також їм характерно умінням виявляти та управляти своїми емоціями та почуттями оточуючих, вони стежать за своєю поведінкою, знають

те, де і як поводитися. Низький рівень комунікативного контролю виявлений у 20 % опитаних, тобто їх поведінка характеризується прямолінійністю та імпульсивністю у спілкуванні, відсутністю прагнення адаптуватися до соціальних очікувань. Такі люди характеризуються, як «незручні» у спілкуванні, тому що не враховують особливостей партнера по спілкуванню та не вважають потрібним змінюватися залежно від особливостей ситуації.

Загалом ця методика дає можливість зрозуміти власну поведінку та її вплив на міжособистісні відносини. І хоча юнаки в цілому показали досить непогані результати необхідно все одно звернути увагу на покращення їх комунікативних навичок та навчити ефективно взаємодіяти з навколишнім світом.

5. Експрес-тест «Стиль батьківського виховання» (за Р. В. Овчаровою).

В рамках дослідження одну діагностику за допомогою Google-форми було запропоновано пройти батькам респондентів, щоб оцінити стиль батьківського виховання і його вплив на розвиток емоційного інтелекту. Для цього був обраний невеликий експрес-тест «Стиль батьківського виховання» (за Р. В. Овчаровою), який виявляє один з чотирьох типів виховання: демократичний, авторитарний, ліберальний, непричетний. Узагальнені дані за відповідями батьків представлено у Додатку Є.

Внаслідок проведення методики були виявлені наступні показники виразності стилів сімейного виховання (див. табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Групові показники за експрес-тестом «Стиль батьківського виховання» (за Р. В. Овчаровою)

Стиль виховання	Батьки	
	К-ть осіб	У %
Демократичний (авторитетний)	20	66
Авторитарний (диктат)	2	7
Ліберальний (поблажливий)	2	7
Непричетний (індифферентний)	1	3
Суперечливий	5	17
Всього:	30	100

Наочно результати відображені на сегментограмі (див. рис. 2.6).

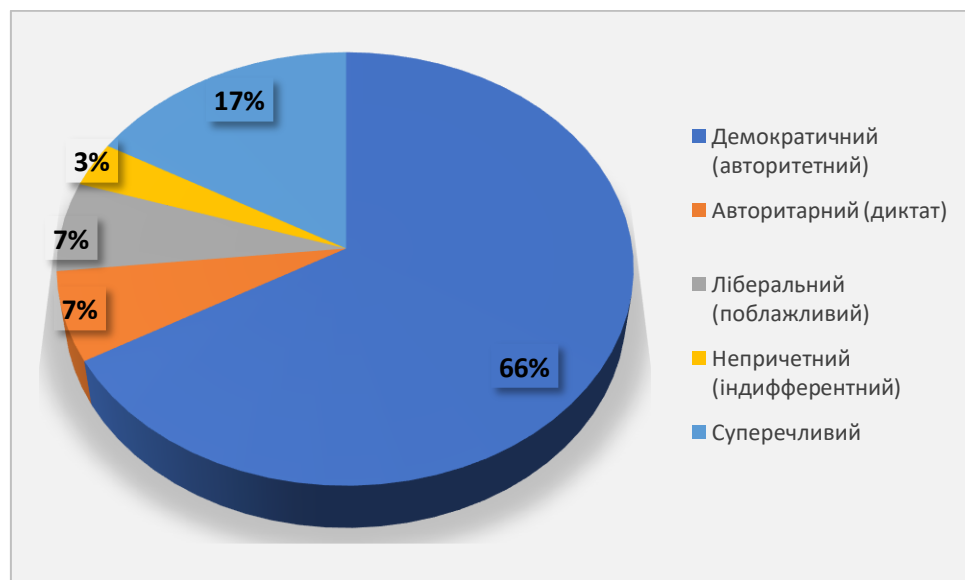


Рис.2.6. Сегментограма розподілу результатів оцінювання рівня стилів батьківського виховання

Таким чином, ми бачимо, що більшість сімей з нашої вибірки мають демократичний стиль виховання своїх дітей, що становить 66 % від кількості опитаних батьків. При цьому стилі виховання позиція дорослих ґрунтується на

визнанні прав дитини на самостійність, активність, творчість, думки, помилки. У цих сім'ях до думки дитини прислухаються, її чують, дитина – повноправний учасник діалогу. При цьому стилі виховання головним є порозуміння, взаємодовіра, взаємоповага. Незважаючи на те, що думка дитини у сім'ї важлива і до неї прислухаються, авторитет дорослого також не заперечується. В сім'ях з демократичним стилем виховання діти почуваються необхідними, їх права не обмежуються. Діти, які вирости в таких сім'ях, не мають надмірну агресивність, мають розвинений емоційний інтелект, вони здатні стати лідерами, які легко пристосовуються до життя у суспільстві.

Авторитарний стиль виховання притаманний 7 % батьків. При цьому стилі виховання дорослий ретельно стежить за дитиною та контролює її дії. Дитині встановлюються жорсткі обмеження та правила, обговорення яких не допускається. Такі батьки дотримуються дистанції у відносинах з дитиною, вони закриті для спілкування зі своєю дитиною. Діти, які виховуються в таких сім'ях, зазвичай стають замкнутими, менш самостійними та невпевненими в собі людьми та мають дуже велику схильність до депресивних проявів. Тому цей стиль виховання не сприяє розвитку емоційної обізнаності, тобто емоційного інтелекту.

Ліберальний стиль виховання, який протилежний авторитарному, був виявлений також у 7 % батьків. Цей стиль виховання ґрунтується на безмежній довірі до дитини, всепрощенні, наданні їй свободи дії та вибору, але в той же час і повній відсутності дисципліни та контролю над життям дитини. В результаті такого виховання у дитини геть відсутня психологічна та поведінкова стриманість, тобто коли немає чітких меж. У юнацькому віці у ліберальних сім'ях починаються конфлікти. Дитина не відчуває опори в батьках, від неї не чекають досягнень – все це вона сприймає, як байдужість до її долі. Починаються проблеми у навчанні, юнаки нерідко обирають погану компанію.

Непричетний стиль виховання присутній лише в одній сім'ї. За такого стилю виховання дорослі дитиною не займаються, дитина надана сама собі.

Потреби дитини найчастіше ігноруються, дитина залишається віч-на-віч зі своїми переживаннями. Діти, які ростуть у таких сім'ях, найчастіше виростають тривожними та невпевненими у собі людьми. Вони не здатні вибудовувати відносини з оточуючими людьми, не здатні любити та довіряти. У таких дітей проявляється агресивність та уразливість, не розуміння природи емоцій, тобто слабо розвинений емоційний інтелект.

Суперечливий стиль виховання зустрічається у 17 % батьків. Це свідчить про те, що в таких сім'ях відсутні чіткі принципи, і поведінка батьків диктується миттєвим настроєм. Цьому стилю виховання притаманні вибіркові риси попередніх стилів виховання, але це також деструктивний стиль взаємодії з дітьми, тому що немає чіткої лінії у ставленні до дітей та правил поведінки. Нерівномірністю відзначається і піклування батьків про дітей: нестача тепла і турботи перемежовується з їх надлишком і навпаки. Подібному спілкуванню у сім'ї також притаманні безкінечні обіцянки та погрози, не доведення розпочатої справи до кінця, непрогнозованість між вимогами і контролем за їх виконанням взагалі, що породжує тривожність у дітей.

Узагальнюючи результати оцінювання стилю виховання можна зробити висновок, що більшості батькам притаманний демократичний стиль, який є найбільш сприятливим для розвитку емоційного інтелекту, оскільки при таких взаєминах між батьками і дитиною ведеться відкритий діалог, де батьки, подібно до вчителя чи тренера, показують і пояснюють дитині світ емоцій, допомагаючи розібратися в них та навчаючи контролю. Отже для розвитку емоційного інтелекту в родині створені сприятливі умови, тому для подальшої роботи по його розвитку необхідно сконцентрувати увагу на вдосконаленні окремих складових емоційного інтелекту, які менш розвинуті в силу вікової специфіки респондентів.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Підсумовуючи результати проведеного експериментально-психологічного дослідження особливостей впливу родини на розвиток емоційного інтелекту в юнацькому віці, можна зробити ряд висновків:

1. Особливе місце у формуванні емоційного інтелекту юнаків належить родині, де вони навчаються емоційним та соціальним навичкам, а саме здатності розпізнавати, розуміти, керувати своїми емоціями та впливати на емоції інших людей. Юнацький вік часто супроводжується емоційними змінами та пошуком ідентичності. У цей період важливо, щоб батьки були поруч, підтримували відкритість і допомагали юнакам справлятися з труднощами. Дбайливий стиль виховання, взаємоповага та відкритий діалог допомагають молодим людям стати впевненими, чутливо зрілими та здатними ефективно взаємодіяти з навколишнім світом.

2. Критеріями розвитку емоційного інтелекту у юнаків є такі його складові: усвідомлення своїх почуттів та емоцій; усвідомлення почуттів та емоцій інших людей; управління своїми почуттями та емоціями; розвинута емпатія та саморегуляція; низький рівень конфліктності.

3. За підсумками виділених критеріїв розвитку емоційного інтелекту, було обрано п'ять надійних та інформативних діагностичних методик, та проведений їх детальний опис.

4. Вибірка респондентів складалась з 30 учнів 11-А та 11-Б класу Броварського ліцею №7 віком від 15 до 17 років. Для проведення однієї з методик були залучені їх батьки. Опитування проводилося у дистанційному форматі за допомогою Google-форм, що розсилалися за допомогою месенджерів. Описано етапи проведення констатувального експерименту.

5. На основі проведеного дослідження зроблено наступні висновки за кожною методикою:

- За результатами тесту EQ Н. Холла високий інтегративний рівень емоційного інтелекту не був виявлений у жодного респондента, натомість у

переважної кількості досліджуваних – 57 % – виявлений низький рівень розвитку емоційного інтелекту, тобто вони мають низьку здатність керувати власною поведінкою за допомогою керування своїми емоціями. У 43 % опитаних був діагностований середній рівень емоційного інтелекту: юнаки добре розуміють емоції інших, успішно керують своїми емоціями тощо. Водночас, по окремим показникам найвищі результати були отримані за шкалою «Емпатії», що вказує на здатність юнаків співпереживати та емоційно підтримувати інших.

- За результатами методики «Діагностика емоційної зрілості» (О.Я. Чебикін) у 66 % опитаних був виявлений середній інтегративний рівень емоційної зрілості, що свідчить про те, що більшість юнаків можуть достатньо непогано справлятися з неприємностями, досягати успіхів у навчанні та підтримувати близькі відносини.

- За результатами тесту «Чи конфліктна Ви особистість?», можна вважати, що більшість юнаків мають середній рівень конфліктності – це 70 % респондентів. Це свідчить про те, що хоча оточуючі можуть вважати юнаків конфліктними особами, насправді, вони конфліктують лише тоді, коли немає іншого виходу, та всі інші засоби вичерпані.

- За результатом опитувальника «Оцінка комунікативного контролю в спілкуванні» (за М. Снайдером) серед респондентів найбільш явно виражений середній рівень комунікативного контролю в спілкуванні (47 %), що свідчить про їх вміння адаптуватися до навколишнього соціального середовища, не втрачаючи при цьому своєї індивідуальності, що виявляється у прояві щирості та доброзичливості. Вони схильні враховувати у своїй поведінці інтереси оточуючих та все ж таки мають недостатню саморегуляцію.

- За останньою методикою оцінки стиля батьківського виховання Р.В. Овчарової серед батьків респондентів переважає демократичний стиль виховання (66 %). Даний стиль виховання є найбільш сприятливим для розвитку емоційного інтелекту, оскільки при таких взаєминах між батьками і дитиною ведеться відкритий діалог, де батьки, подібно до вчителя чи тренера,

показують і пояснюють дитині світ емоцій, допомагаючи розібратися в них та навчаючи контролю. Така практика ясніше розкриває дитині природу емоцій.

6. Отже, узагальнюючи результати проведеного дослідження, можна зробити висновок, що для розвитку емоційного інтелекту в родинях респондентів створені сприятливі умови, тому для подальшої роботи по його розвитку необхідно сконцентрувати увагу на вдосконаленні окремих складових емоційного інтелекту, які менш розвинуті в силу вікової специфіки їх розвитку.

РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

3.1. Програма корекційно-психологічного тренінгу розвитку емоційного інтелекту юнаків

На основі результатів констатувального експерименту було зроблено висновок, що є взаємозв'язок між впливом родини і рівнем розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці. Досить високий рівень розвитку емпатії та емоційної обізнаності є результатом демократичного стилю виховання, який притаманний більшості сімей юнаків. Такі батьки допомагають своїм дітям орієнтуватися в світі почуттів та емоцій. Але в силу специфіки віку необхідно звернути увагу на покращення емоційної саморегуляції, зниження експресивності, покращенню розуміння власних і чужих емоцій, контролю над ними, підвищенню самомотивації, формуванню навичок безконфліктного спілкування. Тому проведення тренінгової програми розвитку емоційного інтелекту всім респондентам буде актуально.

При розробці цієї програми основою стали роботи таких вчених, як Т. Бредберрі, Д. Гоулман, Дж. Гривз, Дж. Готтман, Дж. Деклер, Дж. Мейєр, П. Селовей та ін. У психологічній літературі представлені різні методи розвитку емоційного інтелекту: методи емоційної (психофізіологічної) саморегуляції (методи релаксації, медитативні техніки, дихальні техніки, візуалізація, уявлення образів, якірні техніки), методи впливу та контрвпливу, ігрові методи, сюжетно-рольове моделювання, розбір конкретних випадків із життя людини, кейсові випадки, арт-терапевтичні методи тощо [22; 24; 31].

В рамках дослідження був розроблений і впроваджений корекційно-психологічний тренінг розвитку емоційного інтелекту юнаків, який характеризується короткостроковістю та високою інтенсивністю.

Переваги тренінгу:

- учасники емоційно залучені, зацікавлені у роботі;
- учасникам надається нова тематично орієнтована інформація;
- робота спрямована не тільки на особисті зміни, а й на відпрацювання умінь та навичок.

Розроблена програма тренінгу розвитку емоційного інтелекту юнаків складається з двох частин – теоретичної та прикладної. Метою теоретичного блоку програми є формування у юнаків знань про емоційний інтелект, його функції та особливості його прояву. Прикладна частина програми націлена на розвиток та стимуляцію у них здібностей, що становлять емоційний інтелект.

Таким чином, **розроблений тренінг досягає мети** – розвинути емоційний інтелект юнаків через рішення **наступних завдань**:

- встановити значущість емоційного інтелекту для юнаків та сприяти його формуванню;
- покращити розуміння емоцій та їх впливу на якість життя;
- надати юнакам інформацію про поняття та модель емоційного інтелекту, його складові, розповісти про його важливість в житті та кар'єрі сучасної людини;
- сформувати здатність розпізнавати власні емоції та емоції і почуття інших людей;
- розвинути вміння конструктивно висловлювати свої емоції;
- покращити розвиток такої складової емоційного інтелекту як управління та контроль своїми та чужими емоціями;
- сприяти встановленню та підтримці позитивних міжособистісних комунікацій;
- сформувати знання в галузі комунікативної компетентності та позитивного вирішення конфліктних ситуацій у спілкуванні;
- виробити адекватні уявлення про комунікативну толерантність та асертивну поведінку, зниження експресивності;
- активізувати процес самомотивації та емоційної саморегуляції;

- навчити учасників технікам та стратегіям саморозвитку емоційного інтелекту, технологіями ефективного спілкування, саморозуміння та розуміння інших людей;

- покращити здатність до емпатії, навчити способів стабілізації власного емоційного стану, підвищити стресостійкість та емоційну стабільність;

- підвищення рівня емоційного інтелекту юнаків загалом.

Реалізація програми. Програма тренінгу складається з 10 занять, тривалістю 60 - 90 хвилин. Кількість учасників – 30 юнаків (респонденти, що брали участь у тестуванні). Тренінги проводилися на базі Броварського ліцею № 7, у кабінеті психолога тричі на тиждень.

Структура програми:

Перший етап – ознайомлення юнаків з різноманіттям світу емоцій та моделлю емоційного інтелекту Д. Гоулмана, Дж. Мейера та П. Селовея (2 заняття).

Другий етап – основна частина, спрямована на розвиток складових емоційного інтелекту в рамках окреслених завдань тренінгу (3-9 заняття).

Третій етап – підбиття підсумків занять, отримання зворотного зв'язку учасниками з ведучим, проведення повторного тестування, а також вправи на викликання позитивних емоцій, ресурсні техніки, які б в подальшому асоціювалися у юнаків з проходженням тренінгу розвитку емоційного інтелекту (10 заняття).

Методи роботи: Для проведення тренінгу розвитку емоційного інтелекту були використані активні та інтерактивні методи взаємодії з юнаками. Їх вибір був зумовлений специфікою вибірки, її потребами, а також метою тренінгової програми. До них увійшли:

1. Ресурсні вправи (для встановлення довірливої атмосфери, налаштування на заняття та налагодження зв'язку) [1].

2. Інтерактивні міні-лекції (надання базової інформації про кожен складову емоційного інтелекту та про нього в цілому, але у формі взаємодії із групою) [17].

3. Рольові ігри (в основу гри кладеться певна ситуація або проблема, де учасники за допомогою міжособистісної взаємодії знаходять нові рішення, роблять певні висновки та розвивають здатність до аналізу) [70].

4. Модерація (ведучий ділить учасників на групи, дає їм завдання, потім відбувається спільне обговорення і підбиття підсумків) [1].

Кожне заняття включає традиційні етапи: вступ, розминка, основна частина (теорія або практика), рефлексія (зворотній зв'язок), підбиття підсумків, домашнє завдання, куди обов'язково була включена самодіагностика.

Заняття 1.

Тема: Знайомство з групою та занурення в емоційний світ людини.

Мета заняття: познайомитися з групою, встановити довірливу атмосферу, сформувані в учасників уявлення про цілі та завдання запропонованої програми, виявлення очікувань учасників програми, формування уявлень про принципи поведінки учасників тренінгу, познайомити юнаків із поняттям «емоції», видами емоцій, навчити розпізнавати їх.

Час: 60 – 90 хвилин.

Вступ (20 хвилин).

Привітання з учасниками тренінгу, знайомство учасників з правилами роботи у групі та коротке пояснення мети заняття, розминка для налаштування, виявлення очікувань учасників програми.

Розминка Вітаю мій друже! [44].

Мета вправи: групове згуртування учасників, зняття комунікативних бар'єрів на початку тренінгу.

1. Ведучий пропонує привітатися учасникам один з одним, а разом трохи розім'ятися. Необхідно розділитися на 2 групи, для цього треба встати у коло і розрахуватися на перший-другий. Перші утворюють внутрішнє коло, другі – зовнішнє. Люди, що стоять у внутрішньому колі, повертаються

обличчям до тих, хто стоїть у зовнішньому колі, тим самим утворюючи пари, і повторюють за ведучим такі слова, супроводжуючи їх жестами:

- Привіт друг! (тиснуть один одному руки);
- Як ти тут? (плескають правою рукою по лівому плечу партнера);
- Де ти був? (Розвести руки);
- Я такий радий! (Складають руки на грудях);
- Добре! (обнімаються). Потім, ті що стоять у зовнішньому колі, роблять

крок у правий бік, тим самим, здійснюючи заміну партнера. Слова та рухи виробляються знову і знову, доки не зустрінуться перші пари.

Вправа Очікування учасників [8].

Мета: Зібрати інформацію про очікування учасників від майбутнього тренінгу.

Матеріали: папір, маркери.

1. Кожен учасник по колу промовляє свої побажання та очікування від майбутньої роботи. Ведучий фіксує на папері всі побажання та очікування учасників. Це необхідно для того, щоб на останньому занятті провести аналіз, чи справдилися очікування учасників чи ні.

Емоції в нашому житті (60 хвилин).

Пояснення що таке емоції і як вони впливають на наше психічне та психологічне здоров'я.

Вправа Ваше розуміння емоцій, почуттів і інтелекту [22; 24].

Мета: знайомство з поняттями емоцій, почуттів і інтелекту.

1. Ведучий заявляє мету дискусії та пропонує учасникам, об'єднавшись у мікро-групи відповісти на такі питання:

- Що таке емоції? Як виявляються емоції? Яке місце вони займають в нашому житті? Для чого потрібні емоції і чи потрібні взагалі?
- Яку роль відіграють емоції у житті людей?
- Ви обрали б життя без емоцій?
- Що таке почуття? Чим відрізняються почуття від емоцій?
- Що таке інтелект? Чи існує зв'язок інтелекту і емоцій? Який це зв'язок?

Далі кожна група представляє свої доповіді, основні ідеї яких фіксуються на дошці, обговорюються та на завершення – узагальнюються.

2. Після обговорення, ведучий робить коротке теоретичне повідомлення про те, що таке почуття, емоції, структура та види емоцій, інтелект, види інтелекту.

3. Після чого ведучий пропонує порівняти результати групової дискусії з теоретичними уявленнями про емоції, почуття та інтелект, що склалися у сучасній психологічній науці. Результати порівняльного аналізу «життєвих» психологічних уявлень учасників тренінгу з науковими уявленнями узагальнюються та оформлюються у вигляді ключових ідей.

Вправа Зобрази емоцію [56].

1. Ведучий тренінгу виводить на екран напис з однією із емоцій.
2. Учасникам потрібно відтворити за допомогою міміки зазначену емоцію.
3. Після цього учаснику потрібно описати, що він відчуває одразу після відворення тієї чи іншої емоції.

Вправа Дивоглядки [48].

Мета: визначення меж власного емоційного поля учасниками групи, самоаналіз особливостей емоційної сфери учасників групи в ході цілеспрямованої міжособистісної взаємодії.

1. Члени групи об'єднуються в пари (краще з менш знайомими членами групи).
2. За командою ведучого необхідно уважно дивитися один на одного, але нічого не говорити. Продовжувати дивитися один на одного, без слів до тих пір, поки ведучий не скажу «стоп» (5 хв.).
3. Після вправи учасникам задаються питання:
 - Які почуття (емоції) у вас виникали в ході виконання вправи?
 - З якої причини виникав сміх, посмішка, збентеження тощо (якщо члени групи говорять про них)?;

- Які думки приходили до вас в голову під час виконання вправи? Це питання є найбільш значущим при визначенні меж емоційного поля. Так в ході виконання вправи відбувається активна взаємодія емоційних структур суб'єктів, що викликає коливання їх емоційного досвіду. В результаті встановлюється зв'язок між актуальною ситуацією взаємодії і минулим емоційним досвідом людини.

4. Якщо учасники не можуть вербалізувати думки, що виникають в ході вправи, тренер просить виконати його ще раз і дає наступну інструкцію: «Знову уважно дивіться один на одного, і нічого не говорите, поки я не скажу «стоп». Але тепер постарайтеся поспостерігати за виникаючими думками і переживаннями».

5. Найбільш широке емоційне поле діагностується у тих людей, у яких будуть виникати думки не тільки з приводу свого партнера по вправі або всього того, що відбувається в групі, а й щодо інших (сторонніх) людей, ситуацій. Межі емоційного поля змінюються щохвилини і залежать від домінуючих переживань людини. Так якщо юнак перебуває у сварці з батьками і переживає з приводу цієї ситуації, то перебуваючи в ліцеї кордони його емоційного поля будуть охоплювати не тільки актуальну ситуацію взаємодії з вчителем і однокласниками, а й поширюватися далеко за межі стін навчального закладу, як би «чіпляючись» за конфлікт.

Групова дискусія Я та мої почуття [78].

Мета: обговорити ті почуття, які юнаки відчують щодня.

1. Запитання для дискусії:

- Які почуття я відчуваю більшу частину часу?
- Чи я розумію, чим викликане те чи інше почуття?
- Чи пригнічую ті почуття, які в нашому суспільстві вважаються негативними (гнів, заздрість, розчарування тощо)? Чому?
- Чи знаю я, як правильно, недеструктивним способом висловлювати свої почуття? Як саме?

Обговорення результатів та підсумок (10 хвилин).

Рефлексія – Дайте відповідь на питання: «Які нові знання і навички ви сьогодні отримали?».

Заключні слова: заклик до використання набутих знань і навичок у повсякденному житті для покращення свого емоційного стану, можливо у когось виникли запинання.

Домашнє завдання: Кольоровий щоденник настрою [50].

За підсумками першого вступного заняття, учасникам тренінгу пропонується виконати до наступного заняття наступне домашнє завдання – «Кольоровий щоденник настрою».

Кожен учасник тренінгу отримує спеціальний бланк для ведення кольорового щоденника настрою. Робоча частина бланка включає колірний діапазон настрою (сім колірних смуг) і відповідну словесну характеристику тональності настрою (див. рис. 3.1).

Захоплений	
Веселий	
Приємний	
Спокійний, врівноважений	
Сумний	
Тривожний	
Вкрай незадовільний	
Важко сказати	

Рис. 3.1. Приклад бланка кольорового щоденника

Учасникам тренінгу пропонується щодня заповнювати щоденник, фіксуючи, як протягом дня змінювався їхній настрій. Для цього у спеціальному бланку пропонується робити позначки у відповідних осередках: який настрій був вранці, вдень та ввечері. Працюючи з щоденником, потрібно робити позначку тільки в одному осередку, відповідного часу доби, фіксуючи домінуючий тон настрою у зазначений часовий відрізок.

Заняття 2-3.

Тема: Формування уявлень про емоційний інтелект людини як важливий ресурс особистості.

Мета: розповісти що таке емоційний інтелект та чому так важливо його розвивати, розширення уявлень про емоційний світ людини, уявлень про роль емоцій у житті людини.

Час: 120 – 180 хвилин.

Вступ (15 хвилин).

Привітання та короткий огляд мети та цілей заняття, розминка для налаштування (вправа з минулого заняття). Пояснення важливості розвитку емоційної обізнаності для успішності в навчанні та повсякденному житті.

Поняття емоційного інтелекту (60 хвилин).

Міні-лекція Чому важливий EQ [2; 22; 31].

1. Спочатку ведучий запитує учасників: «Що на вашу думку означає словосполучення «емоційний інтелект»?», щоб почути їхні думки з приводу цього поняття.

Далі: «Є декілька класифікацій емоційного інтелекту. Сьогодні ми розглянемо одну з найвідоміших – змішану модель емоційного інтелекту Деніела Гоулмана.

Перегляд анімаційного відео «Що таке емоційний інтелект і як його розвинути?»(https://www.youtube.com/watch?v=0QwXhWwxvXQ&ab_channel=%D0%9E%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D0%91%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B0).

У 1995 році журналіст Деніел Гоулман опублікував науково-популярну книгу Emotional Intelligence, що популяризує термін «емоційний інтелект» аж до сьогоднішнього дня. Він впровадив змішану модель емоційного інтелекту, яка передбачає наявність чотирьох компонентів:

- 1) Самосвідомість;
- 2) Самоконтроль;
- 3) Соціальне розуміння;

4) Управління взаємовідносинами».

2. Далі ведучий підсумовує почуте і зрозумілими для всіх словами пояснює, що емоційний інтелект – це здатність людини, що дозволяє розпізнавати свої емоції та керувати ними, а також розуміти емоції інших та впливати на них. Також дослідники Джон Мейер та Пітер Селовей, які наприкінці 20-го століття вперше описали це поняття, створили свою ієрархічну модель емоційного інтелекту. Малює на дошці схему емоційного інтелекту (див. рис. 3.2).



Рис. 3.2. Схема емоційного інтелекту Дж. Мейера, П. Селовея

3. Далі ведучий пояснює, що це головні складові, які протягом наступних зустрічей допоможуть заглибитися в особисті емоції.

Вправа Правда чи неправда? [60].

Мета: перевірити розуміння матеріалу, закріпити отриману інформацію в свідомості учасників.

1. Ведучий називає судження, а учасники повинні відповісти, правильне воно чи це хибна думка. Обговорюється кожне з них, свою думку необхідно аргументувати:

- Емоційний інтелект дає змогу маніпулювати оточенням (і правдиво, і ні);

- Людина з розвиненим емоційним інтелектом завжди стримує емоції, тобто вона «непробивна», або навпаки занадто яскраво виявляє свої емоції (неправда);
- Для досягнення успіху в будь-якій сфері головне високий IQ (знання, розум), а EQ (емоційний інтелект) не грає ролі в житті людини (неправда);
- Емоційний інтелект потрібен лише у певних професіях, насамперед керівникам та співробітникам відділів продажів (неправда);
- Людина з високим емоційним інтелектом завжди спокійна і в хорошому настрої (неправда).

Завдання Важливість EQ в професіях [1].

Мета: з'ясувати, наскільки кожен з учасників усвідомив важливість розвитку емоційного інтелекту для особистісного зростання та професійного успіху.

1. Кожному учаснику надається карточка з назвою професії, і йому потрібно аргументувати, чому для того, щоб бути успішним в цій професії, потрібно мати високий рівень емоційного інтелекту. Перелік професій (полісмен, ресторатор, психолог, менеджер з продажу, соціальний працівник, журналіст, політик, бортпровідник, гінеколог, продюсер).

Робота з емоціями (35 хвилин).

Вправа Емоційний словник [32].

Мета: розширення уявлень про емоційний світ людини, розвиток можливостей у вербалізації емоцій, розвиток семантичного багатства в описі емоцій.

1. Цю вправа можна проводити у формі змагання. Учасникам тренінгу пропонується об'єднатися у команди: першу, другу та третю. Командам пропонується протягом 5-6 хвилин записати слова, висловлювання, мовні звороти (будь-які), які дозволяють виражати емоції та почуття. Потім кожна команда називає по черзі одне слово. Якщо це слово вже названо іншою командою, повторювати його не можна, його необхідно викреслити зі свого списку. Якщо список команди вичерпаний, вона вибуває зі змагання.

Перемагає та команда, яка залишиться останньою після того, як із гри вийдуть дві інші команди. За підсумками змагання між командами складається узагальнений список слів, що виражають емоції.

2. Далі ведучий пропонує проаналізувати узагальнений список емоцій і згрупувати їх у синонімічні ряди: об'єднати в групи слова, що позначають одну й ту саму емоцію або скласти ланцюжок епітетів, що розкривають емоційний сенс одних і тих самих слів, а потім згрупувати слова у відповідності зі знаком емоцій – позитивні емоції, негативні емоції, складні емоції.

3. На завершення ведучий пропонує обговорити результати вправи і відповісти на запитання: «Які нові слова, висловлювання, мовні звороти ви для себе відкрили?».

Вправа Кольоровий щоденник настрою [66].

Мета: аналіз та обговорення результатів виконання домашнього завдання як умова забезпечення цілісності процесу тренінгу, формування навичок самопізнання, діагностика тональності настрою учасників тренінгу.

1. Ведучий пропонує учасникам тренінгу проаналізувати щоденники настрою в такий спосіб. Підрахувати як часто учасники робили позначку в тому чи іншому осередку, що відповідає певному тону настрою та часу доби. Потім вирахувати частку у відсотках, що припадає на кожен варіант настрою, визначити найменший та найбільший показники.

2. Після підрахунків ведучий пропонує обговорити отримані результати та відповісти на такі запитання: «Який тип настрою домінує в учасників тренінгу вранці, вдень та ввечері?», «Який тип настрою домінує протягом декількох днів?», «Які думки та почуття вони відчують після отриманих результатів?».

Обговорення результатів та підсумок (20 хвилин).

Рефлексія: кожен учасник повинен завершити вираз, який починається зі слів «Я тепер знаю, що...» та поділитися враженнями від заняття, можливо у когось виникли запинання.

Домашнє завдання:

- продовжити ведення кольорового щоденника.

Заняття 4.

Тема: Вчимося ідентифікувати, називати та виражати емоції.

Мета: навчитися ідентифікувати, називати та виражати емоції.

Час: 60 – 90 хвилин.

Вступ (20 хвилин).

Привітання, обговорення вражень учасників та перевірка ефективності попередніх занять. Перевірка виконання домашнього завдання.

Хвилинка теорії:

«Щоб краще зрозуміти, що включає в себе поняття «емоційний інтелект», потрібно спочатку дослідити світ емоцій. Сьогодні ми будемо вчитися розпізнавати свої та чужі емоції, давати їм назву, а також виражати їх за допомогою міміки та слів. Відомий психолог Пол Екман виділив сім основних емоцій: здивування, радість, сум, гнів, страх, відраза та зневага. Ми розглянемо їх усі та попрацюємо з ними».

Робота з вираженням емоцій, ідентифікуванням та їх вербалізацією (40 хвилин).

Вправа з фотокартками Відгадай емоцію [106].

Мета: навчитися розпізнавати емоції та відрізняти справжні переживання від їхньої імітації.

Матеріали: фото людей з різними емоціями на обличчі, ручка та папір.

1. Ведучий заздалегідь підбирає кілька фотографій, на яких чітко видно вирази обличчя людей. Далі ведучий демонструє ці фото учасникам, а вони записують на аркуші паперу, яку емоцію, на їхню думку, переживає людина на зображенні. У дужках потрібно зазначити, чи емоція здається щирою, чи лише зімітованою. Потім вся група разом обговорює результати, аналізуючи причини помилок у визначені емоції.

Вправа Відчуй емоційний стан сусіда [22].

Мета: дослідити, наскільки учасники здатні розпізнавати емоційний стан іншої людини.

1. Ведучий пропонує подивитися на свого сусіда і спробувати уявити, що він зараз відчуває. Після цього дати відповіді на наступні запитання:

- Який у нього настрій?
- Як, на вашу думку, пройшов його день?
- Як він відчувається в цю мить?
- Які емоції його переповнюють?
- Що говорить його вираз обличчя?

2. Після опису сусід дає зворотний зв'язок: наскільки точно його напарнику вдалося передати його емоційний стан. Потім вони міняються ролями, і наступний учасник робить те саме.

Вправа Зіпсований телефон [4; 106].

Мета: поспостерігати як учасники можуть користуватися невербальними засобами спілкування, поліпшення цієї навички.

1. Учасники стають у колону по одному, ведучий – наприкінці колони. Таким чином, усі учасники повернуті до нього спиною. Плесканням по плечу він пропонує повернутися до нього обличчям учасника, що стоїть попереду. Потім він жестами показує якийсь предмет (коробка сірників, пістолет, волейбольний м'яч тощо). Перший учасник повертається обличчям до другого і також плесканням по плечу просить його повернутися і показує предмет, другий передає третьому, третій – четвертому і так далі. Останній учасник називає предмет.

Умови: все робиться мовчки, жестами, можна тільки попросити повторити, учасники не повинні повертатись до тих пір, поки попередній учасник не лясне його по плечу.

Формування вміння правильно виражати свої емоції (15 хвилин).

Техніка Зрозумій мене [48].

Мета: навчитися чітко та правильно висловлювати свої емоції вербально.

1. Ведучий пропонує учасникам пригадати ситуації зі свого життя, де їх неправильно розуміли через нечітке вираження власних емоцій. Таке непорозуміння часто відбувається через те, що ми не завжди вміємо правильно донести оточуючим, що насправді відчуваємо. І замість того, щоб дати нам побути на самоті, вони починають давати поради або ж ображаються на нас.

2. Далі ведучий пропонує обговорити приклади того, як можна трансформувати звичні висловлювання таким чином, щоб вони краще відображали наші емоції та були зрозумілими для інших:

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

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

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

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

Обговорення результатів та підсумок (15 хвилин).

Рефлексія: кожен учасник повинен завершити вираз, який починається зі слів «Я тепер вмію...» та поділитися враженнями від заняття, можливо у когось виникли запитання.

Домашнє завдання:

Пропонується завести новий «Щоденник емоцій» (техніка для відстеження свого емоційного стану), куди учасники зможуть записувати ситуації, які їм найбільше запам'яталися за минулий день, і аналізувати їх за наступною схемою, приклад якої ведучий пише на дошці (див. табл. 3.1):

Таблиця 3.1

Приклад щоденника емоцій

Дата	Ситуація (Що сталося?)	Думки (Що я про це думаю?)	Емоції (Що я відчуваю в цей момент?)	Висновок (Чи вірно я реауюю в цій ситуації? Що я насправді хотів/ла виразити?)

Заняття 5-6.

Тема: Емоція як засіб для підвищення ефективності мислення та діяльності

Мета: навчитися використовувати емоції на благо.

Час: 120 – 180 хвилин.

Вступ (20 хвилин).

Привітання, обговорення вражень учасників від попереднього заняття та перевірка його ефективності.

Вправа на привітання і занурення в роботу.

Мета: розслаблення після учбового дня, переключення знову на емоційні переживання, налаштування на роботу.

1. Ведучий пропонує кожному учаснику по колу завершити фразу «Сьогодні я відчуваюся як...».

Обговорення домашнього завдання.

1. Ведучий обговорює з учасниками такі питання стосовно заповнення щоденника емоцій:

- Про які ситуації в щоденнику почуттів вам було писати легше, а про які – складніше?

- Які емоційні стани зазвичай вам допомагають, а від яких ви б хотіли позбутися?

- Зверніть особливу увагу, в яких ситуаціях найчастіше ви відчуваєте до себе жалість, самозвинувачення, страх? Про що вам говорять ці ситуації?

Робота з емоційними установками (75 хвилин).

Хвилинка теорії [5; 18]:

1. Ведучий нагадує учасникам, що емоції є природною реакцією психіки на зовнішні й внутрішні подразники. Вони не бувають самі по собі ані хорошими, ані поганими – кожна виконує свою важливу функцію, необхідну для виживання. Хоча в сучасному світі люди вже не стикаються із загрозами для життя в прямому сенсі, ми часто ділимо емоції на «позитивні» і «негативні», намагаючись позбутися останніх. Однак це неправильний підхід. Важливо навчитися взаємодіяти з усіма своїми емоціями, спостерігати за ними й розуміти їхню природу, замість того, щоб придушувати. Негативні емоції нерідко передають нам дуже важливі сигнали.

Вправа Установки про емоції [49].

Мета: дослідити та скоригувати установки про емоції.

Матеріали: ручка, зошит.

1. Ведучий пропонує учасникам пригадати все, що вони чули про емоції від батьків, учителів чи інших значущих людей, а також фрази з літератури, кіно, прислів'я, приказки або крилаті вислови, які залишилися в їхній пам'яті. Учасники записують ці вислови в зошит. Після того, як усі виконали завдання, відбувається спільне обговорення. Ведучий пропонує кожному учаснику проаналізувати свої записи: наскільки виписані установки коректні, як впливають на їхнє життя, поведінку та реакції. Якщо виявляються ірраціональні чи некоректні переконання, вони замінюються на більш раціональні та конструктивні альтернативи.

Вправа Негативна емоція як помічник [40].

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

1. Ведучий пропонує учасникам об'єднатися в пари. По черзі кожен учасник називає негативну емоцію, яка, на його думку, заважає йому в житті, і прояви якої він хотів би зменшити. Далі ведучий просить їх пригадати, ситуації, в яких виникала ця емоція, проаналізувати їх, і спробувати відповісти один одному на запитання, але в позитивному ключі:

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

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

Вправа Користь і шкода від емоцій [98].

Мета: сприяти усвідомленню юнаками шкоди та користі від тих самих емоцій, а також їх ролі у різних життєвих ситуаціях.

Матеріали: блокнот для фліп-чарту, маркери.

1. Ведучий об'єднує учасників у дві групи. Обидві групи отримують однаковий перелік емоцій, проте різні завдання. Одна група отримує картку з написом «користь від емоцій», друга – «шкода від емоцій». Учасникам необхідно прописати на аркуші блокноту для фліп-чарту, що позитивного або негативного пов'язано із заданими емоціями у різних життєвих ситуаціях. Також ведучий наголошує, що бажано проілюструвати свої роздуми реальними прикладами з життя. Емоції для розгляду: страх, гнів, тривога, радість.

2. Далі ведучий підсумовує, зазначаючи, що кожна емоція нам потрібна та у різних ситуаціях може відігравати різну роль, мати своє важливе значення: «Емоції справді відіграють важливу роль в нашому житті. Емоції є для нас першим сигналом будь-якого дискомфорту, можуть допомогти нам уникнути ризикованої ситуації, що назріває, позитивні емоції добре позначаються на повсякденному житті людини: здоров'ї, навчанні, спілкуванні з близькими людьми. Під впливом емоцій людина може вчинити як героїчний вчинок, так і

необдуманий крок. Проте, всі емоції мають право на існування: і позитивні, і, здавалося б, негативні. Як ми побачили із попереднього етапу роботи, у різних життєвих ситуаціях та сама емоція може мати різне значення. Отже, важливо контролювати свої емоції та виявляти їх доречно, у конструктивний спосіб (так, щоб не нашкодити ні собі, ні іншим)».

Вправа Передати одним словом [60].

Мета: наголосити на важливості інтонацій у процесі спілкування.

Матеріали: картки із назвами емоцій.

1. Ведучий роздає учасникам картки, на яких написані назви емоцій, і вони, не показуючи їх іншим учасникам, мають сказати слово «Вітаю» з інтонацією, яка відповідає емоції, написаній на картці. Інші відгадують, яку емоцію намагався зобразити учасник.

Список емоцій: радість, здивування, жаль, розчарування, підозрілість, смуток, веселощі, байдужість, спокій, зацікавленість, впевненість, бажання допомогти, втома, хвилювання, ентузіазм.

2. Запитання для обговорення:

- Чи легко вам було виконувати дану вправу?
- Наскільки легко вдавалося вгадати емоцію щодо інтонацій?
- У реальному житті, наскільки часто в телефонній розмові ви з інтонації та перших слів розумієте, в якому настрої ваш співрозмовник?

Емоції, як інструмент для вирішення проблем (45 хвилин).

Вправа Мозковий штурм [50].

Мета: зрозуміти як емоції впливають на нашу діяльність.

1. Ведучий пропонує учасникам проаналізувати кілька ситуацій та поміркувати, які саме емоції й почуття вплинули на прийняття тих чи інших рішень людьми. Він розділяє учасників на три групи, кожній із яких дає картку з описом певної ситуації. Наприклад, одна з них може описувати чоловіка, який поспішає на важливу зустріч для підписання вигідного контракту, але потрапляє в аварію. У стресовій ситуації він вирішує залишити місце події аби не втрачати час, проте його звісно ж зупиняє поліція.

2. Ведучий просить учасників:

- Поставити себе на місце цієї людини.
- Описати свої емоції.
- Як емоційний стан вплинув на ваші вчинки?
- Як би склалася ситуація, якби ви вміли контролювати власні емоції?

Далі, після того, як учасники проаналізували ситуацію, ведучий просить їх переформулювати її таким чином, щоб емоції не завадили, а навпаки, допомогли їм вирішити ситуацію на власну користь.

Вправа Змінити – Уникнути – Прийняти [44].

Мета: допомогти юнакам набуту вмінь зниження стресів.

Матеріали: аркуш паперу та олівець для кожного учасника.

1. Ведучий зазначає, що у своєму житті кожна людина стикається з безліччю проблем і стресів. Існує точка зору, що це вічне зав'язування одних і розв'язання інших проблем.

2. Далі ведучий пропонує розділити аркуш паперу на 4 зони. Перша зона – це пусте віконце для короткого опису стресової ситуації, з 2-ої по 4-ту – зони для змінення, уникнення та прийняття ситуації відповідно. Перед тим як розпочати, ведучий ознайомлює учнів з поняттям стресу, типовими його фізичними ознаками та варіантами автоматичних думок, а також наслідками стресу для людини.

3. Далі кожен учасник записує типову для себе стресову ситуацію в підпункті «сценарій». Потім він розмірковує і записує, як він може змінити цю ситуацію, уникнути її або прийняти (по 5–6 пунктів у кожній зоні). Після цього вибирається найкращий варіант.

4. Обговорення результатів, зворотний зв'язок. Варіанти сценаріїв:

- у Змінити: (Як ви можете прибрати джерело стресу?).
- у Уникнути: (Як ви можете віддалитися від джерела стресу?).
- у Прийняти: (Як ви можете жити зі стресом?)

Обговорення результатів та підсумок (20 хвилин).

Рефлексія: кожен учасник повинен завершити вираз, який починається зі слів «Я тепер можу...» та поділитися враженнями від заняття, можливо у когось виникли запинання.

Домашнє завдання:

- продовжити ведення щоденника;
- поспостерігати за своїми рідними, друзями і намагатися подумки називати кожен помічену емоцію на їхньому обличчі;
- намагатися використовувати правильно сформульовані фрази для вираження своїх емоцій;
- продовжити розбір своїх установок про емоції, виписати все у зошит.

Заняття 7.

Тема: Розвиваємо здатність розуміти та аналізувати свої та чужі емоції.

Мета: розвинути вміння аналізувати свої та чужі емоції, а також відшліфувати своє вміння розуміти емоції близьких людей.

Час: 60 – 90 хвилин.

Вступ (20 хвилин).

Привітання, обговорення вражень учасників від попереднього заняття та перевірка його ефективності.

Обговорення домашнього завдання.

Мета: поспостерігати наскільки вдалося залучити групу до виконання домашніх завдань, проаналізувати їхню зацікавленість.

1. Ведучий з'ясовує:

- Які емоції вони найчастіше помічали на обличчях знайомих, друзів, звичайних перехожих?
- Чи легше вже дається заповнювати щоденник і чітко виявляти та називати свої емоції?

- Які нові установки щодо емоцій, учасники виявили у себе та у своїх близьких та друзів? Ділимося власними спостереженнями та розглядаємо варіанти зміни цих установок.

Вправа-розминка Головоломка [1; 9].

Мета: налаштування учасників на робочий лад.

1. Ведучий пропонує учасникам розділитися на дві групи, а потім зачитує загадки-головоломки. Виграла та група, яка після обговорення, дасть правильну відповідь.

«Під час припливу (загадка-жарт)». Неподалік берега стоїть корабель зі спущеною до води мотузковою драбиною вздовж борту. У драбини 10 сходинок. Відстань між сходами 30 см. Найнижча сходинка торкається поверхні води. Океан сьогодні дуже спокійний, але починається приплив, який піднімає воду за кожну годину на 15 см. Через скільки часу покриється водою третя сходинка мотузкової драбини?

Відповідь: вода не дійде до третьої сходинки, оскільки разом із водою підніметься і корабель з драбиною.

«Правда і брехня». В одній країні є два міста. У першому живуть лише люди, які завжди кажуть правду, в іншому – лише ті, хто завжди бреше. Всі вони ходять один до одного в гості, тобто в будь-якому з цих двох міст можна зустріти як чесну людину, так і брехуна. Припустимо, ви опинилися в одному з цих міст. Як, поставивши одне-єдине запитання першому зустрічному, визначити, до якого міста ви потрапили – у місто чесних чи місто брехунів?

Відповідь: потрібно просто запитати будь-кого: «А ви місцевий?». У місті Правда почуєш відповідь «так», у місті Брехня - «ні».

Робота з самоаналізом та емпатією (55 хвилин).

Хвилинка теорії [46].

Сьогодні ми обговоримо два важливі поняття: самоаналіз і емпатію. Самоаналіз – це процес розуміння себе, зокрема власних емоційних станів. Людина, яка займається самоаналізом, спостерігає за своїми думками, емоціями та тим, як вони взаємопов'язані. Вона шукає причинно-наслідкові

зв'язки між діями інших людей і своїми емоційними реакціями на ці дії. Все це дозволяє їй легко обробляти інформацію, яку вона отримує з навколишнього середовища і розуміти, яке емоційне забарвлення має для неї ця інформація. Однак розвинутий емоційний інтелект забезпечує не лише розуміння власних емоцій, а й здатність сприймати емоції інших людей. Це явище називається емпатією. Емпатія – це здатність співпереживати, поставити себе на місце іншої людини і щиро перейматися її почуттями. Тепер перейдемо до практичних вправ для закріплення теорії.

Техніка Зазирнути всередину [61].

Мета: навчитися аналізувати свій емоційний стан.

1. Ведучий пояснює, що джерелом емоцій можуть бути зовнішні події, а можуть і внутрішні стимули: «Якщо ви бачите, що певна емоція, яку ви зараз переживаєте, починає вас контролювати і повністю заповняти ваші думки, спочатку охолоньте. Потім почніть задавати собі такі питання:

- Як я відчуваю злість (іншу емоцію)?
- Чому я відчуваю злість?
- Чи були подібні переживання в мене раніше?
- Як часто я злюся?
- Чим злість мені допомагає?
- Чим і як злість мені заважає?

Розбір емоції дозволяє швидше зрозуміти справжню причину виникнення емоції і функцію, яку вона виконує».

2. Далі ведучий пропонує добровольцю на своєму прикладі проаналізувати нещодавню ситуацію, де він сильно переживав якусь негативну емоцію і розібрати її за вищевказаним алгоритмом. Далі це обговорюється всією групою.

Вправа Ціннісна колаж-карта [40].

Мета: особистісний самоаналіз, розвиток саморозуміння.

Матеріали: аркуш паперу, журнали, газети, роздруковані заготовки афірмацій, побажань, висловів відомих людей, ножиці та клей.

1. Ведучий пропонує учасникам зробити власний ціннісний колаж. Для цього всім необхідно полистати сторінки журналів, газет тощо та знайти зображення, слова чи фрази, які їм подобаються або викликають емоційний відгук. Вирізати їх та наклеїти в довільному порядку на великому аркуші паперу. Цей колаж буде відображати цінності учасників, важливі аспекти їхнього життя та те, що для них дійсно важливо, допоможе краще зрозуміти себе.

Вправа Відчутти себе іншою людиною [69].

Мета: розвиток емпатії (навчитися відчувати та розуміти емоційний стан інших людей).

Матеріали: аркуш паперу та ручка для кожного учасника.

1. Ведучий пропонує учасникам об'єднатися в трійки і написати діалог між трьома дійовими особами. Наприклад: жертва, задира, спостерігач або прискіпливий покупець, ранимий продавець та спостерігач. Можна вигадати свої варіанти. Кожен сценарій грається тричі і за кожного виконання учасники міняються ролями. Таким чином кожен грає ролі жертви, задираки та спостерігача.

2. Після завершення вправи, всі учасники діляться враженнями про свої думки, емоції та відчуття.

3. Підсумки вправи:

- Які емоції ви відчували, будучи жертвою?
- Які емоції ви відчували, будучи задирою?
- Які емоції ви відчували, будучи спостерігачем?
- Які висновки ви зробили після закінчення вправи?

Вправа Дублер [59].

Ціль: розвиток емпатії, навчитися розпізнавати істинні почуття іншої людини.

1. Ведучий просить групу поділитися на пари, де один з учасників буде спікером, а інший дублером. Першому потрібно вигадати (або згадати) якусь ситуацію, що викликає у нього позитивний відгук. Він буде розповідати про

неї, а дублер буде озвучувати емоційні переживання, які криються у фразах спікера. Дублер, який не знає ситуацію і які емоції переживає спікер, починає спочатку здогадуватися, а потім вже свідомо розпізнавати відчуття іншої людини. Якщо учасникам важко зрозуміти суть вправи, ведучий наводить приклад:

Спікер: «На наступному тижні я піду з друзями в квест-кімнату».

Дублер: «І я відчуваю себе від цього щасливим».

Спікер: «Моя мама готує найкращі в світі пироги».

Дублер: «Я в захваті, коли їх їм».

2. Далі учасники міняються місцями. Після цього уся група обговорює свої враження. Також можна задати додаткові питання:

- Як воно, бути спікером і чути від дублера його інтерпретацію ваших емоцій?

- Як воно, бути дублером і вгадувати справжню емоцію спікера?

- Що було найскладнішим?

- Які емоції було найскладніше розпізнати? Які легше?

Обговорення результатів та підсумок (15 хвилин).

Рефлексія: кожен учасник повинен завершити вираз, який починається зі слів «Я тепер усвідомлюю...» та поділитися враженнями від заняття, можливо у когось виникли запитання.

Домашнє завдання:

- спробуйте застосовувати техніку «Заирни всередину» протягом декількох днів. А також проаналізуйте, які почуття ви відчували за останній місяць частіше за інші? Що приносить вам найбільшу радість? Яких емоцій вам в житті не вистачає? Що вас найбільше засмучує в повсякденному житті? Та запишіть ці відповіді в зошит;

- намагайтеся емпатично комунікувати з близькими людьми та фіксувати зміни у ваших відносинах.

Заняття 8.

Тема: Управління своїми та чужими емоціями – це потужний інструмент для досягнення цілей

Мета: навчитися контролювати та управляти своїми й чужими емоціями.

Час: 60 – 90 хвилин.

Вступ (20 хвилин).

Привітання, обговорення вражень учасників від попереднього заняття та перевірка його ефективності.

Обговорення домашнього завдання.

Мета: перевірити наскільки учасникам вдалося навчитися аналізувати власні емоції та проявляти емпатію до оточуючих людей.

1. Ведучий просить групу поділитися своїм списком спостережень за своїми емоціями з попередніх завдань і обговорити враження.

2. Потім ведучий розпитує, кому вдалося залучити емпатію до свого повсякденного спілкування і що з цього вийшло.

Приборкуємо свої емоції (55 хвилин)

Хвилинка теорії [74].

Здатність керувати власними та чужими емоціями, зокрема вміння зменшувати інтенсивність негативних переживань як у себе, так і у співрозмовника, дозволяє людям залишатися розсудливими, швидко реагувати на непередбачені обставини та об'єктивно оцінювати події у своєму житті. Така людина стає менш вразливою до обману, провокацій чи маніпуляцій. Сьогодні ми ознайомимося з кількома вправами та техніками, які допоможуть кожному з вас оволодіти навичками управління емоціями.

Вправа Метод зупинки думки [100].

Мета: ця вправа допомагає усвідомити та перервати негативні чи самокритичні думки, які можуть перешкоджати асертивній (впевненій) поведінці.

1. Ведучий пропонує алгоритм дій для досягнення впевненості в собі, а також управління своїми емоціями:

- Усвідомлення. Коли ви опиняєтеся в ситуації, яка потребує впевненої відповіді, зверніть увагу на те, що ви думаєте. Часто негативні думки автоматично наповнюють наш розум. Наприклад, «Я не зможу це зробити» або «Мене не зрозуміють».

- Зупинка думки. Як тільки ви усвідомлюєте наявність негативної думки, подумки скажіть собі «Стоп!» (або уявіть знак зупинки). Це допоможе «перезавантажити» вашу думку та перервати ланцюжок негативного мислення.

- Заміна думок. Після того, як ви зупинили негативну думку, спробуйте замінити її більш позитивною чи реалістичною. Наприклад, замість «Я не зможу це зробити», скажіть собі «Я можу спробувати зробити це найкращим чином».

- Планування процесів. Замість того, щоб зациклюватися на страхах чи переживаннях, сконцентруйтеся на плануванні конкретних дій. Як ви можете висловити свою думку чи потребу? Які слова ви використовуєте? Візуалізуйте собі, як ви впевнено висловлюєтеся.

2. Далі ведучий пропонує практикувати цю техніку регулярно: «Спочатку це може здатися незручним або важким, але згодом ви почнете автоматично зупиняти негативні думки та замінювати їх на більш позитивні та продуктивні».

Техніка Магічне Але [9].

Мета: навчитися не заглиблюватися в переживання негативної емоції, а одразу перебивати її позитивним доповненням.

1. Ведучий пропонує згадати або вигадати якусь ситуацію, яка обов'язково засмутить кожного, а учасник справа повинен продовжити її починаючи з «але...» і перекрити позитивом. Наприклад: «Я сьогодні не зможу вийти погуляти ввечері з друзями, тому що робитиму домашнє завдання...», наступний продовжує: «...але післязавтра в мого однокласника день народження, і я нарешті розслаблюсь та відпочину». І треба продовжувати так, поки коло не замкнеться.

Вправа Обмежений простір [21].

Мета: розвинути здатність виходити із зони комфорту, працювати з обмеженнями і страхами, а також навчитися знаходити креативні рішення в складних ситуаціях.

Матеріали: папір, ручка, ножиці.

1. Ведучий пропонує намалювати квадрат на листочку і уявити, що це символізує поточні страхи учасників, обмеження або рамки, які заважають рухатися вперед. Потім уявити, що вони знаходяться в цьому просторі.

Запитання для обговорення:

- Що Ви відчуваєте, коли уявляєте себе всередині цього квадрату?
- Які обмеження Вас стримують зараз?
- Що є найбільш тривожним у перебуванні всередині цього простору?
- Чи можете ви знайти щось позитивне в цьому просторі?

2. Потім ведучий пропонує знайти спосіб розширити цей квадрат. Наприклад, додати нові елементи: домалювати двері чи вікна, вирізати отвори, додати кольорів. Це може бути метафоричне додавання знань, нових навичок чи підтримки від інших людей. Запитання для обговорення:

- Який елемент Ви хотіли би додати, щоб відчути свободу або підтримку?

3. Далі ведучий пропонує знайти дієве рішення: зробити уявний крок за межі квадрату. Запитання для обговорення:

- Що Ви відчуваєте, виходячи з цього простору?
- Які нові можливості Ви бачите, коли поза межами квадрату?

4. В кінці пропонується провести групове обговорення:

- Що ви зрозуміли про свої страхи чи обмеження під час вправи?
- Як ви можете використати це в реальному житті?

- Які практичні кроки ви готові зробити, щоб «розширити» свій «квадрат» у повсякденності?

Вправа Гасимо пожежу [8].

Мета: навчитися знижувати інтенсивність негативних емоцій співрозмовника.

1. Ведучий знайомить учасників із алгоритмом, який можна застосувати, щоб підтримати людину в стані переживання негативних емоцій і допомогти їй знизити їх інтенсивність:

- «Необхідно сісти або стати поруч зі співрозмовником і дати йому висловитися. Після цього слід поставити кілька додаткових запитань, при цьому уповільнюючи своє дихання, щоб співрозмовник міг відчути ваш спокій. Треба просто погоджуватися з його словами і ніби «піддакувати» йому. Важливо щиро визнати, що людина справді пережила неприємність, і ми розуміємо її почуття. Коли емоції трохи вгамовуються, варто виразити співчуття і підбадьорити співрозмовника, можливо, поділившись прикладом із власного досвіду, книги чи фільму, де подібна ситуація в решті-решт вирішилася позитивно».

2. Далі ведучий пропонує двом добровольцям з групи розіграти сценку, де один учасник буде скривдженим і потребуватиме, щоб його заспокоїли, а другий по описаному алгоритму працюватиме з його негативним емоційним станом.

3. В кінці пропонується провести групове обговорення.

Обговорення результатів та підсумок (15 хвилин).

Рефлексія: кожен учасник повинен завершити вираз, який починається зі слів «Я тепер користуюсь...» та поділитися враженнями від заняття, можливо у когось виникли запинання.

Домашнє завдання:

- спробувати декілька днів практикувати техніку «Магічне Але» в повсякденному житті.

Заняття 9.

Тема: Міжособистісні відносини - здатність встановлювати та підтримувати емоційно задовольняючі взаємини.

Мета: ознайомити з різними стратегіями поведінки в конфліктах, навчитися навичкам безконфліктного спілкування та зниження імпульсивності, розвиток комунікативних навичок.

Час: 60 – 90 хвилин.

Вступ (15 хвилин).

Привітання, обговорення вражень учасників від попереднього заняття та перевірка його ефективності.

Вправа Відповіді невпопад [49].

Мета: налаштування на робочий лад.

1. Ведучий пропонує учасникам пограти у вербальну гру: один учасник ставить іншому конкретне питання (з будь-якої області, можна побутової), той відповідає невпопад, тобто ніби відповідаючи зовсім на інше питання. Ведучий наводить приклади: -

- «Не підкажеш, яка зараз година?» – «Дякую, я вже пообідав».
- «Чи є життя на Марсі?» – «Мені подобаються мультики».
- «Скільки буде два плюс дев'ятнадцять?» – «Я лягаю спати об одинадцятій вечора».

2. Обговорення загальних вражень від вправи.

Обговорення домашнього завдання.

Мета: перевірити наскільки учасникам вдалося навчитися аналізувати власні емоції та проявляти емпатію до оточуючих людей.

1. Ведучий просить групу поділитися своїми результатами від виконання техніки «Магічне Але» чи допомогла вона у повсякденному житті долати труднощі, які виникали, з позитивом.

Безконфліктне спілкування (40 хвилин).

Хвилинка теорії.

Стратегії поведінки у конфлікті:

- Змагання: найменш ефективний, але найчастіше використовуваний спосіб поведінки у конфліктах, виявляється у прагненні домогтися задоволення своїх інтересів на шкоду іншому. Така тактика виправдана, коли вирішується справді щось важливе і значне, і будь-яка поступка серйозно зачіпає твою гідність і гідність твоїх близьких, представляє ризик твоєму добробуту, здоров'ю. Та постійна схильність до даної тактики може забезпечити тобі репутацію скандаліста та неприємної людини [68].

- Пристосування: отже, на противагу суперництву, ця стратегія – це нехтування своїх інтересів заради іншого. Ти можеш заперечити: з якого дива я повинен поступатися? Але в ряді випадків такий варіант поведінки є найбільш правильним. Наприклад, твоя мама ненавидить рок-музику і вважає її кошмарною. Чи варто намагатися переконати її та конфліктувати? Навіщо змушувати нервувати дорогу людину, яка тебе любить? Спробуй поступитись, включаючи музику тоді, коли мами немає вдома [54].

- Компроміс: це угода між учасниками конфлікту, яка досягнута шляхом взаємних поступок. Так, ти домовляєшся з батьками, що можеш приходити додому ввечері на годину пізніше за умови, що готуєш заздалегідь домашнє завдання, прибираєшся в кімнаті тощо. Компроміс вимагає від обох сторін чіткого дотримання зобов'язань. Адже порушення домовленості – саме собою привід для виникнення конфлікту, домовитися в якому буде значно складніше, бо втрачено довіру [99].

- Уникнення: для якого характерно відсутність прагнення до кооперації, так і відсутність тенденції до досягнення власних цілей. Ти вдаєш, що жодних розбіжностей не існує, все чудово. Така тактика вимагає часом незвичайної витримки. Однак нею (тактикою) можна скористатися в тому випадку, якщо предмет суперечки не має для тебе особливого значення (навіть чи варто доводити справу до конфлікту, якщо твій друг стверджує, що Роберт Паттінсон – актор усіх часів та народів, а тобі він не так вже і подобається). Але завжди використовувати цю тактику уникнення не варто. По-перше, це неабияке навантаження для психоемоційного стану: спроба загнати емоції всередину

може негативно позначитися на здоров'ї. По-друге, якщо вдавати, що все чудово, то конфліктна ситуація зберігається на невизначений термін [101].

- Співпраця або консенсус: коли учасники ситуації приходять до альтернативи, яка повністю задовольняє інтереси обох сторін. Це найбільш конструктивна поведінка в конфлікті. Ти розглядаєш свого суперника, як помічника у вирішенні проблеми, намагаєшся прислухатися до думки іншого, зрозуміти, як і чому він не згоден з тобою, отримати максимальну користь з його заперечень [101, 107].

Вправа Конфлікт [100].

Мета: програти вирішення конфліктних ситуацій з погляду різних стратегій поведінки, вибір найефективнішого.

1. Ведучий розподіляє учасників на 3 підгрупи, кожній з яких дається ситуація-приклад. Необхідно продумати вирішення ситуації.

Ситуація 1. Батьки відправляють тебе до магазину за картоплею, а ти хочеш грати у комп'ютерні ігри.

Ситуація 2. Твій друг має серйозні проблеми з математикою, тому він постійно просить у тебе списати домашнє завдання. І ти дозволяєш йому списувати. Але одного разу вчителька помітила, що в тебе та твого друга абсолютно однакові записи у зошиті. Вона викликала тебе і сказала, що якщо ще раз ти даси списати домашнє завдання, у тебе будуть великі неприємності.

Ситуація 3. Батьки вважають, що ти багато часу проводиш за комп'ютером і тому пізно лягаєш спати. Вони заборонили тобі займатися за комп'ютером і навіть почали забирати, виходячи з дому, шнур. Тебе це не влаштовує.

2. Обговорення кожної ситуації за наступною схемою:

- Хто опинився у виграші під час вирішення ситуації?
- Чи був їхній вибір вирішення конфліктної ситуації ефективним?
- Як ви вважаєте, яка була обрана стратегія поведінки вирішення цієї ситуації?

Вправа Позитивне переосмислення [91].

Мета: переосмислення конфліктних ситуацій та пошук позитивних аспектів.

1. Ведучий розділяє учасників на групи. Учасники обговорюють конфліктні ситуації, з якими вони стикалися. Завдання кожного учасника – знайти позитивні аспекти у таких ситуаціях, наприклад, можливості особистісного зростання, нові знання чи зміцнення відносин.

2. Ця вправа допомагає учасникам навчитися дивитися на конфлікти з іншого боку та усвідомлювати, що з них можна отримати користь.

Вправа Датський бокс [43].

Мета: Розвиток навичок зберігати контакт з партнером під час суперечки.

1. Цю гру виграли датчани, сумуючи довгими зимовими вечорами. Учасники розбиваються на пари і стають на відстані витягнутої руки. Потім рука притискається до руки партнера так, щоб мізинець був притиснутий до мізинця, безіменний – до безіменного і т. д. Учасникам необхідно стояти так, ніби вони прив'язані один до одного. Вісім пальців притиснути, а великі пальці входять у бій. Потрібно, щоб великий палець виявився зверху пальця партнера, інші залишалися притиснутими.

2. Можна провести кілька раундів. Після закінчення партнери повинні подякувати один одному за чесну гру.

3. Ведучий попереджає учасників, вони не прикладали фізичну силу в цій вправі, адже тут головне не сила, а спритність та увага.

Робота з експресивністю та негативними емоціями (15 хвилин).

Вправа Виставка [2; 4].

Мета: вибір найбільш прийнятної способу розрядки гніву і агресивності, розрядка від негативних емоцій.

1. Ведучий проговорює: «Сядьте зручніше, розслабтеся, глибоко вдихніть 3 – 4 рази і закрийте очі. Уявіть, що ви потрапили на невелику виставку. На ній виставлені фотографії людей, на яких ви розгнівані, які

викликають у вас злість, які вас образили або вчинили з вами несправедливо. Походіть цією виставкою, постарайтеся розглянути ці портрети, виберіть будь-який з них і зупиніться біля нього. Намагайтеся згадати якусь конфліктну ситуацію, пов'язану з цією людиною, і спробуйте в уяві побачити самого себе в цій ситуації. Уявіть, що ви говорите з цією людиною. Уявіть цю людину – вона робить те, що вас злить. А тепер уявіть, що в ході розмови вона зменшується в зрості, голос її стає все слабшим і слабшим, все невпевненішим. Зменшуйте його в зрості до тих пір, поки він не здасться вам менш значним та величним. А тепер поспостерігайте за вашою розмовою ніби збоку. Яким ви бачите себе? Як вам бачиться ситуація? Якщо ви закінчили вправу, дайте знак головою, 3 – 4 рази глибоко вдихніть і розплющіть очі».

2. Питання для обговорення:

- Поділіться із групою своїм досвідом.
- Що легко, що важко було зробити у цій вправі?
- Що сподобалося, що не сподобалося?
- На кому з галереї ви зупинилися цього разу?
- Яку ситуацію ви представили, розкажіть про неї?
- Як змінювався ваш стан у процесі вправи? Що ви відчуваєте тепер?

Покращення навичок комунікації (15 хвилин).

Вправа Детектив [62].

Мета: розвиток комунікативних навичок, розвиток уваги, відпрацювання вміння дослівно повторювати сказане партнером.

Матеріали: невеличкий м'ячик.

1. Ведучий пропонує учасникам зіграти у детектив, у якому кожен буде автором цього детективу. Ведучий вигадує першу фразу, наприклад: «Рано вранці міс Марпл почула телефонний дзвінок», після чого передає м'яч одному з учасників, який має продовжити складати цей детектив. Але перш ніж вимовити наступну фразу, він повинен точно повторити те, що сказав ведучий. Наступний учасник повинен буде повторити те, що сказав попередній, а потім вимовити свою фразу. І так по колу.

2. Питання для обговорення:

- Що було важче – скласти свою фразу чи повторювати чужу? Чому?
- Вам сподобалась чи не сподобалась ця вправа? Чому?
- Що корисного ви винесли собі після цієї вправи?

Обговорення результатів та підсумок (5 хвилин).

Групове обговорення: які набуті навички стали учасникам корисні та вони планують використовувати у майбутньому?

Домашнє завдання:

- спробувати декілька днів практикувати вправу «Виставка» в повсякденному житті.

Заняття 10.

Тема: Надання ресурсних технік, повторне тестування та підбиття підсумків, вирішення незакритих питань учасників, подяка.

Мета: навчання ресурсним технікам, підбиття підсумків, проведення повторного тестування, закриття всіх питань респондентів з приводу теми.

Час: 60 – 90 хвилин.

Вступ (15 хвилин).

Привітання, обговорення вражень учасників від попереднього заняття та перевірка його ефективності.

Обговорення домашнього завдання.

Мета: дізнатися, які інсайти з'явилися у групи після застосування вправи «Виставка».

1. Запитання для обговорення:

- Які враження від застосування техніки?
- Які емоційні зміни ви відчували під час виконання цього домашнього завдання?
- Чи будете користуватися нею в подальшому?

Ресурсні техніки (30 хвилин).

Вправа Кіно [30].

Мета: Розвиток уміння прогнозувати та актуалізувати свої життєві цілі.

1. Ведучий пропонує учасникам уявити, що про кожного з них зняли фільм, коли їм виповнилося 30 років. У них є можливість переглянути цей фільм зараз. Потрібно розповісти про себе, як про головного героя: як він виглядає, чим займається, де живе, його сімейний стан.

2. В обговоренні пропонується розповісти: чи сподобався фільм про себе, чи задоволені учасники успіхами свого головного героя? Може, їм щось хочеться змінити у сценарії фільму? Що для цього потрібно зробити?

3. Основне правило: не потрібно зупиняти учасників у висловлюванні, начебто, недосяжних бажань. Може, це дасть їм поштовх для саморозвитку: висловлене потаємне бажання часто і є таким поштовхом.

Техніки заспокоєння [25; 105].

Мета: зняття емоційної напруги, заспокоєння під час виникнення сильних негативних реакцій.

1. Ведучий пропонує декілька вправ на відпрацювання:

- тактильна стимуляція: вправа «Метелик» – сядьте в зручну позу, схрестіть руки на грудях і по черзі поплескуйте себе по плечах (плескання по лівому плечу – плескання по правому плечу і т. д.). Такі поплескування ви можете робити протягом 1-2 хвилин. Потім відпочиньте 30 секунд і зробіть ще пару таких підходів.

- візуальна стимуляція: почніть швидко рухати очима вправо та вліво протягом 1 хвилини. Після цього зробіть вдих і видих та оцініть свій стан у моменті. Потім відпочиньте 30 секунд і зробіть ще пару таких підходів.

- фізичні зусилля: упріться руками в стіну і штовхайте її з такою силою, якою тільки можливо, ніби намагаєтеся зрушити її з місця. Повторіть таку вправу кілька разів. Це допоможе скинути надмірну фізичну напругу, переключити мозок, нормалізувати адреналін та кортизол, які виробляє організм при сильних негативних емоційних станах.

- спокійне медитативне дихання: сконцентруйте дихання на кінчику носа та дихайте спокійно. Зосередьтеся лише на диханні. Думки почнуть блукати,

але треба повернутися на дихання. Це дозволить стабілізувати емоційний стан при сильних хвилюваннях чи агресії.

Повторення та закріплення (20 хвилин).

Вправа Закріплення матеріалу [88].

Мета: перевірити та закріпити знання.

1. Ведучий просить групу поділитися на чотири підгрупи та обрати кожній одну з тем, які були на попередніх заняттях. Після цього він дає час учасникам на підготовку, щоб кожна група коротко та своїми словами розповіла іншим групам про суть кожної сфери компетенцій, з яких складається емоційний інтелект, і поділилася своїм досвідом та досягненнями в опануванні вправ та технік, які використовувалися на відповідному занятті.

Вправа Активатор 3-2-1 [68].

Мета: дати можливість учасникам групи осмислити та проаналізувати знання та набутий досвід у групі.

1. Ведучий пропонує записати на аркуші паперу 3 ідеї, які вони будуть використовувати, 2 – нові інформації, 1 – дію, яку виконуватимуть негайно.

2. Цю схему можна повторювати час від часу після того, як попередня була успішно втілена в життя.

Спілкування з групою.

Мета: роз'яснити всі незрозумілі моменти, дати настанову на майбутнє.

Зворотній зв'язок

Мета: почути думку групи і зрозуміти наскільки корисними стали для них отримані знання.

1. Запитання для обговорення:

- З якими думками і емоціями ви підходите до завершення тренінгу?
- Що корисного ви винесли для себе з цього тренінгу?
- Яка вправа вам запам'яталася найбільше?
- Яку вправу ви успішно перенесли на своє повсякденне життя?
- Чи став корисним для вас щоденник емоцій?

Гарні враження від тренінгу (15 хвилин)

Вправа Безкоштовні поради [90].

Мета: поділитися позитивними емоціями, залишити приємний емоційний спогад про заняття. У результаті вправи члени групи одержують персональні рекомендації щодо використання набутих знань.

Матеріали: аркуші паперу та фломастери.

1. Кожен учасник бере аркуш паперу, у верхньому кутку підписує своє ім'я та передає аркуш сусіду праворуч. Той протягом хвилини записує на звороті – свої побажання та рекомендації стосовно використання набутих на тренінгу знань товаришу, листочок якого отримав. Потім, за сигналом ведучого, всі записки передаються далі праворуч – свої рекомендації і побажання додає черговий сусід. Так повторюється доти, доки кожен отримає листочок із рекомендаціями всієї команди.

2. Ведучий теж приймає участь.

Прощання (10 хвилин).

Вправа Оплески [5].

Мета: позитивне завершення тренінгу, створення в групі емоційного підйому, розуміння «закінченості» виконаної роботи.

1. Ведучий починає тихенько плескати в долоні, дивлячись на одного з учасників та поступово підходячи до нього. При цьому гучність оплесків посилюється. Коли учасник приєднується до оплесків ведучого, вони стають знову тихими. Потім цей учасник починає плескати разом із ведучим (спочатку тихо) вибирає із групи наступного, кому вони аплодують удвох уже голосно. Третій приєднується до попередніх і починає тихо, доки не вибере четвертого і т.д. Останньому учаснику аплодує вже вся група.

2. Рефлексія: кожен учасник повинен завершити вираз, який починається зі слів «Я зараз відчуваю себе як...» [61].

3.2. Результати формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Стюдента

Впровадивши програму психологічно-корекційного тренінгу розвитку емоційного інтелекту юнаків, було проведено контрольне тестування респондентів для визначення її ефективності. Під час проведення повторної діагностики були застосовані ті самі діагностики, які було використано на етапі проведення констатувального експерименту: діагностика «Тест емоційного інтелекту EQ» (Н. Холл); методика «Діагностика емоційної зрілості» (О.Я. Чебикін); тест «Чи конфліктна Ви особистість?»; тест «Оцінка комунікативного контролю в спілкуванні» (за М. Снайдером). Повторна діагностика батьків юнаків за допомогою експрес-теста «Стиль батьківського виховання» (за Р.В. Овчаровою) не проводилася, тому що вони не були учасниками тренінгу, ніякого впливу на їх стан не відбулося.

Повторна діагностика здійснювалась у групі юнаків кількістю 30 осіб, з якими проводились корекційно-розвивальні заняття, які були спрямовані на розвиток їх емоційного інтелекту.

Для того, щоб повторно оцінити рівень розвитку різних сторін емоційного інтелекту (ставлення до себе та до інших, здатності до спілкування, ставлення до життя та пошуки гармонії) була проведена діагностика «Тест емоційного інтелекту EQ» (Н. Холл). Після обробки відповідей респондентів, результати можна представити за допомогою гістограми (див. рис. 3.3).

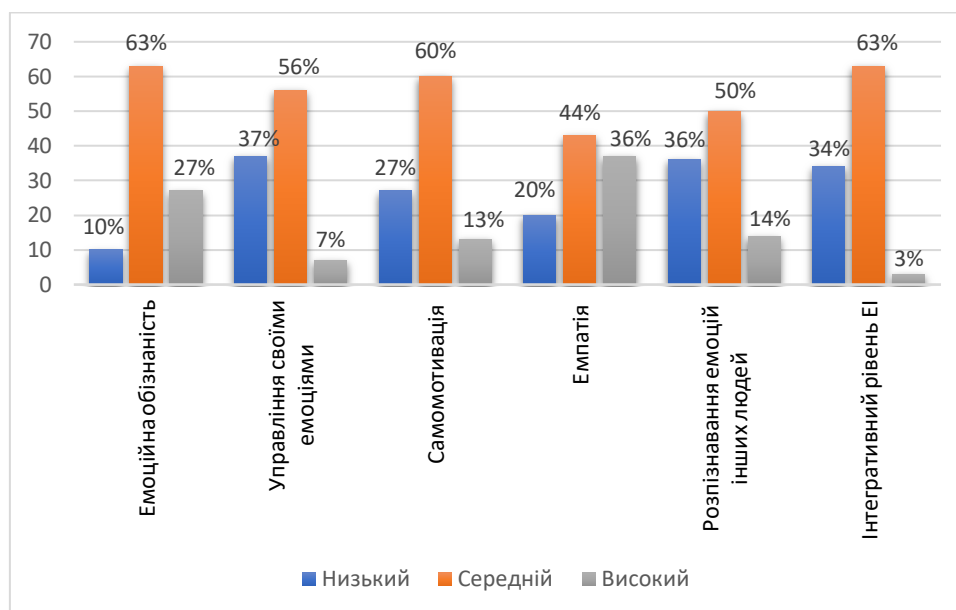


Рис. 3.3. Гістограма результатів повторної оцінки рівня емоційного інтелекту за методикою Н. Холла (після корекції)

При порівняльному аналізі первинної та повторної діагностики отримані такі результати:

- інтегративний рівень емоційного інтелекту виріс за рахунок збільшення середнього (63%) і високого (був виявлений у 1 юнака – 3 %) рівня;

- відбулося зростання середнього рівня по всім показникам, які входять до інтегративного показника емоційного інтелекту даної методики. Причому істотно зросли показники за рівнем управління своїми емоціями і розпізнаванням емоцій інших людей, а також самотивацією.

Під час повторної оцінки емоційної зрілості юнаків, яка проводилась за допомогою методики «Діагностика емоційної зрілості» (О.Я. Чебикін), було отримано такі результати (див. рис. 3.4 – 3.5).

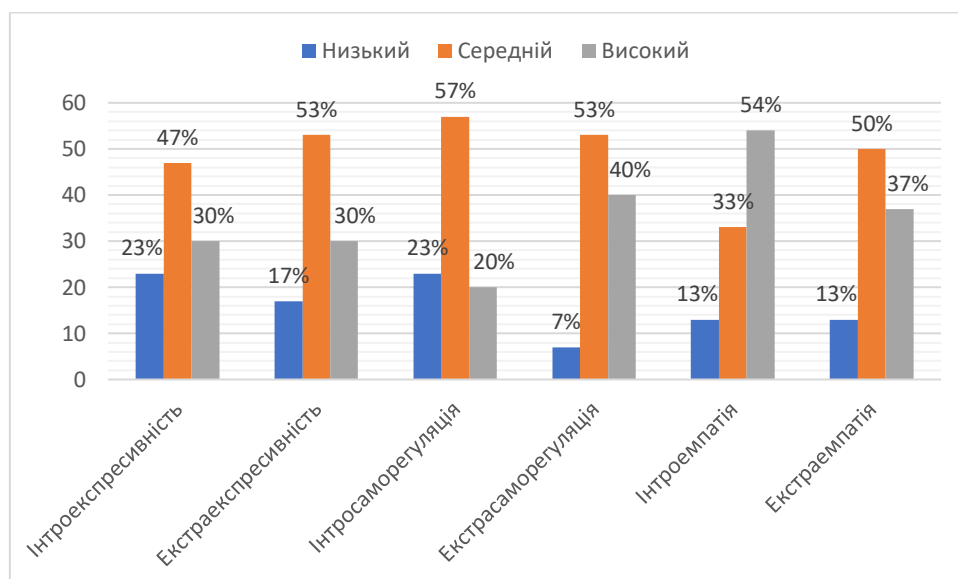


Рис. 3.4. Гістограма результатів повторної оцінки по підшкалам методики «Діагностика емоційної зрілості» (О.Я. Чебикін) (після корекції)

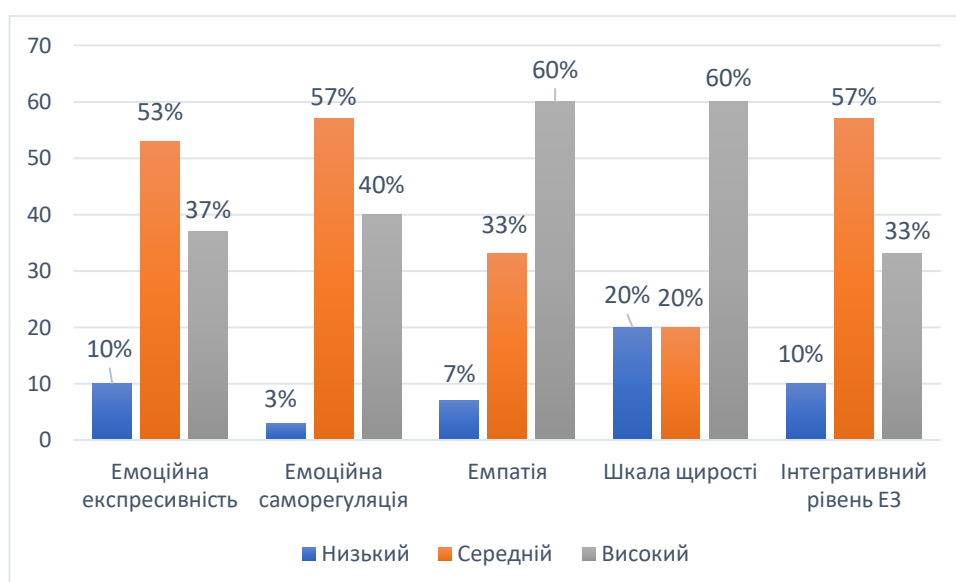


Рис. 3.5. Гістограма результатів повторної оцінки по основним шкалам емоційної зрілості та інтегративний показник ЕЗ (після корекції)

Грунтуючись на результатах, отриманих при дослідженні на контрольному етапі експерименту можна зробити наступний висновок, що всі показники емоційної зрілості вирости за рахунок зменшення низького і збільшення високого рівня. Внаслідок чого високий рівень інтегративного показника емоційної зрілості виріс з 17 % до 33 %.

Для повторного оцінювання рівня тактовності чи конфліктності юнаків був використаний тест «Чи конфліктна Ви особистість?». Результати представлені за допомогою сегментограми (див. рис. 3.6).

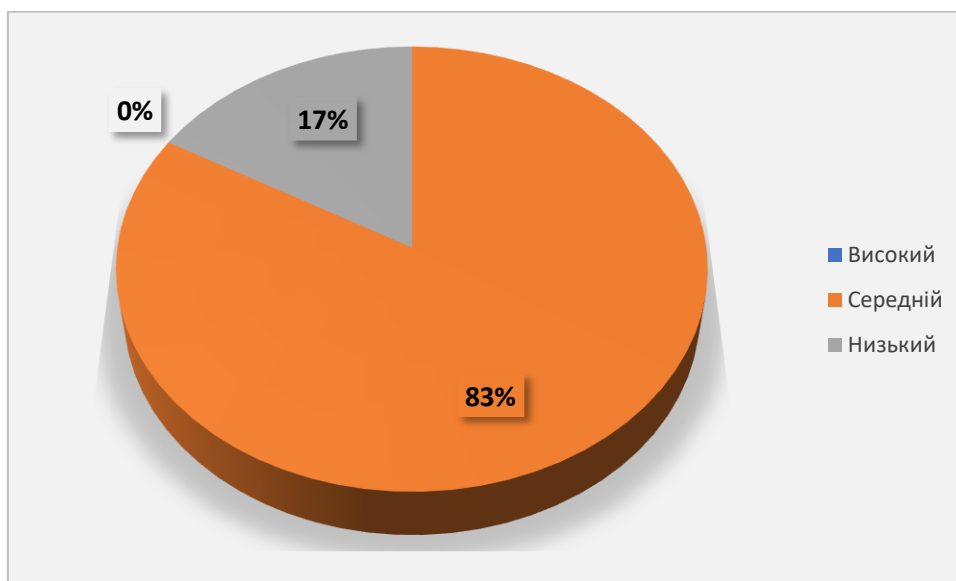


Рис. 3.6. Сегментограма результатів повторного оцінювання рівня конфліктності (після корекції)

Аналізуючи результати проведеного опитування, можна зробити висновок, що результати незначно поліпшилися за рахунок збільшення низького і середнього рівня конфліктності і зведення його високого рівня до нуля.

Покращення результатів спостерігається і після повторного тестування респондентів за методикою «Оцінка комунікативного контролю в спілкуванні» (за М. Снайдером) (див. рис. 3.7).

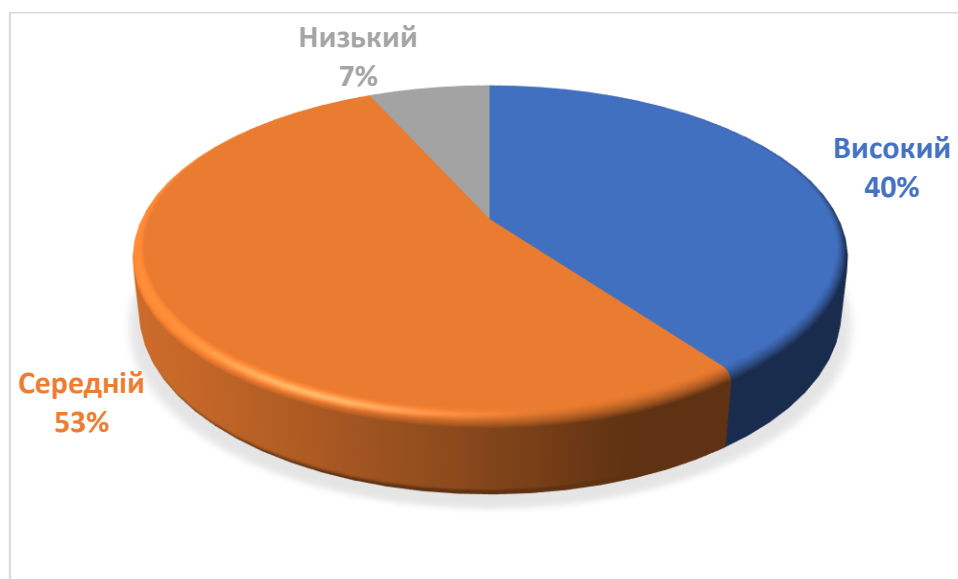


Рис. 3.7. Сегментограма результатів повторного оцінювання рівня комунікативного контролю в спілкуванні (після корекції)

Аналізуючи отримані повторні результати тестування, які показали респонденти після проведеного тренінгу, можна сказати, що всі показники змінилися на краще: високий і середній рівень зросли до 40 % і 53 % відповідно, низький рівень знизився до 7 %.

Підбиваючи підсумки проведеного емпіричного дослідження, виходячи з поданих результатів повторної діагностики, можна говорити про те, що реалізована програма розвитку емоційного інтелекту юнаків виявилася ефективною. Таким чином розроблений і впроваджений тренінг сприяв розвитку самосвідомості (знання того, що відчують юнаки та використання цих знань), саморегуляції (управління своїми емоціями, емоційна відхідливість), мотивації (використання емоційних переваг для спрямування діяльності до поставлених цілей), емпатії (розуміння почуттів іншої людини в формі співпереживання), соціальних навичок (хороше володіння емоціями у взаєминах), самоконтролю у спілкуванні (встановлення контактів, їх підтримка, здатність до контролю і регулювання поведінки в ході взаємодії) та навичок безконфліктного спілкування (вміння вирішувати конфлікти та домовлятися) тощо.

Для перевірки ефективності психокорекційної програми було проведено порівняння результатів двох вибірок (до психологічного тренінгу та після) з використанням t-критерію Стюдента для залежних вибірок.

Оскільки розміри вибірок не відрізняються, було застосовано спрощену формулу наближених розрахунків:

$$t = \frac{|M_1 - M_2|}{\sqrt{\frac{\sigma_1^2}{N_1} + \frac{\sigma_2^2}{N_2}}} \quad (3.1)$$

де M_1, M_2 - середнє арифметичне, σ_1, σ_2 - стандартне відхилення, а N_1, N_2 - розміри вибірок.

Кількість ступенів свободи розраховувались, як:

$$df = N_1 + N_2 - 2 \quad (3.2)$$

Для того, щоб оцінити динаміку змін у рівні розвитку емоційного інтелекту респондентів та його складових, було проведено розрахунок за вибірками методики «Тест емоційного інтелекту EQ» (Н. Холл).

Результат розрахунку представлено нижче (див. табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Динаміка результатів дослідження за методикою «Тест емоційного інтелекту EQ» (Н. Холл) після психокорекційної програми, n=30

Рівень розвитку по шкалам	Середні показники		Значення t-критерію Стьюдента
	До тренінгу	Після тренінгу	
1. Емоційна обізнаність			
Низький	23%	10%	1,699
Середній	57%	63%	
Високий	20%	27%	
2. Управління своїми емоціями			
Низький	63%	37%	2,314
Середній	30%	56%	
Високий	7%	7%	
3. Самомотивація			
Низький	38%	27%	1,511
Середній	49%	60%	
Високий	13%	13%	
4. Емпатія			
Низький	28%	20%	1,529
Середній	36%	44%	
Високий	36%	36%	
5. Розпізнавання емоцій інших людей			
Низький	51%	36%	1,604
Середній	35%	50%	
Високий	14%	14%	
Інтегративний рівень EI			
Низький	57%	34%	2,849
Середній	43%	63%	
Високий	0%	3%	

Після проходження тренінгу збільшилися всі показники середнього рівню загального емоційного інтелекту і його складових. Середній рівень інтегративного показника емоційного інтелекту до тренінгу складав 43 %, після – 63 %, також після впровадження розвиваючої програми у одного респондента був виявлений високий рівень емоційного інтелекту. Значення t -критерію Стюдента – 2,849 (інтегративний рівень EI), критичне значення t -критерію при цьому числі ступенів свободи (58) – 2,002, це свідчить про те що корекційна програма виявилась ефективною.

Отже, після проходження психокорекційної програми більшість респондентів має середній рівень емоційного інтелекту, на противагу переважання низького рівня до тренінгу.

Встановлені певні відмінності між результатами першого та другого тестування за методикою «Діагностика емоційної зрілості» (О.Я. Чебикін). Отримані результати представлені нижче (див. табл. 3.3).

Таблиця 3.3

**Динаміка результатів дослідження за методикою «Діагностика емоційної зрілості» (О.Я. Чебикін) після психокорекційної програми,
n=30**

Рівень розвитку по шкалам	Середні показники		Значення t-критерію Стьюдента
	До тренінгу	Після тренінгу	
1. Емоційна експресивність			
Низький	23%	10%	1,825
Середній	47%	53%	
Високий	30%	37%	
2. Емоційна саморегуляція			
Низький	20%	3%	2,014
Середній	63%	57%	
Високий	17%	40%	
3. Емпатія			
Низький	13%	7%	1,943
Середній	47%	33%	
Високий	40%	60%	
Інтегративний рівень ЕЗ			
Низький	17%	10%	2,484
Середній	66%	57%	
Високий	17%	33%	

Після проходження тренінгу збільшилися показники високого рівня інтегративного показника емоційної зрілості: до тренінгу – 17 %, після – 33 %. За рахунок цих змін відповідно знизилися значення низького і середнього рівня цього показника (значення t-критерію Стьюдента – 2,484), це свідчить про те що корекційна програма виявилась ефективною.

Отже, після тренінгу більша кількість респондентів здатна розуміти, виражати і керувати своїми емоціями та взаємодіяти з іншими людьми у здоровий і конструктивний спосіб.

Для встановлення користі тренінгової програми було повторно проведено тест «Чи конфліктна Ви особистість?», порівняно результати першого та другого тестування за допомогою t-критерію Стьюдента для залежних вибірок (див. табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Динаміка результатів дослідження за тестом «Чи конфліктна Ви особистість?» після психокорекційної програми, n=30

Рівень конфліктності	Середні показники		Значення t-критерію Стьюдента
	До тренінгу	Після тренінгу	
Низький	23%	17%	2,170
Середній	70%	83%	
Високий	7%	0%	

Отже, з даної таблиці видно, що після тренінгового впливу середній рівень конфліктності збільшився з 70 % до 83 % (значення t-критерію Стьюдента – 2,170). Це означає, що робота над підвищенням рівня емоційного інтелекту у юнаків дала свої результати, в наслідок чого покращились базові принципи толерантності до інших, уміння чути і слухати, заохочення до співпраці та конструктивного вирішення конфліктів.

Для перевірки ефективності психокорекційної програми було проведено повторну діагностику самоконтролю респондентів у спілкуванні за допомогою методики «Оцінка комунікативного контролю в спілкуванні» (за М. Снайдером) та співставлено результати першого та другого тестування з використанням t-критерію Стьюдента для залежних вибірок (див. табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Динаміка результатів дослідження після проведення тренінгу за методикою «Оцінка комунікативного контролю в спілкуванні» (за М. Снайдером), n=30

Рівень комунікативного контролю	Середні показники		Значення t-критерію Стьюдента
	До тренінгу	Після тренінгу	
Низький	20%	7%	2,997
Середній	47%	53%	
Високий	33%	40%	

Аналізуючи отримані результати, можна зробити висновок, що в результаті апробації тренінгової програми серед опитаних юнаків підвищився середній і високий рівень комунікативного контролю в спілкуванні: до тренінгу – 47 % і 33 %, після тренінгу – 53 % і 40 % відповідно. Значимість t-критерію Стьюдента становить 2,997, що вказує на статистично значущу динаміку показника та говорить про ефективність корекційної роботи.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Отже, була розроблена тренінгова програма, яка включала десять зустрічей за участю всіх респондентів-юнаків. Корекційні заняття були спрямовані на розвиток усіх компонентів емоційного інтелекту відповідно до моделі емоційного інтелекту Д. Гоулмана, Дж. Мейера та П. Селовея. У тренінгу використовувалися найефективніші методи взаємодії з учасниками, а також вправи й техніки, які покликані сприяти підвищенню рівня їхнього емоційного інтелекту. Після завершення тренінгової програми респондентам було запропоновано пройти повторне тестування за чотирьома методиками, які були обрані на етапі констатувального експерименту.

Результати формувального експерименту, проведеного після тренінгу, свідчать про істотні зміни у респондентів, зокрема:

- інтегративний рівень емоційного інтелекту виріс за рахунок збільшення середнього (63%) і високого (був виявлений у 1 юнака – 3 %) рівня. Також відбулося зростання середнього рівня по всім показникам, які входять до інтегративного показника емоційного інтелекту тесту EQ Холла. Причому істотно зросли показники за рівнем управління своїми емоціями і розпізнаванням емоцій інших людей, а також самотивацією;

- всі показники емоційної зрілості виростили за рахунок зменшення низького і збільшення високого рівня. Внаслідок чого високий рівень інтегративного показника емоційної зрілості виріс з 17 % до 33 %;

- знизився до 0 % високий рівень конфліктності юнаків;

- підвищився рівень комунікативного контролю в спілкуванні: високий і середній рівень зросли до 40 % і 53 % відповідно, низький рівень знизився до 7 %.

Таким чином розроблений і впроваджений тренінг сприяв розвитку самосвідомості (знання того, що відчувають юнаки та використання цих знань), саморегуляції (управління своїми емоціями, емоційна відхідливість), мотивації (використання емоційних переваг для спрямування діяльності до

поставлених цілей), емпатії (розуміння почуттів іншої людини в формі співпереживання), соціальних навичок (хороше володіння емоціями у взаєминах), самоконтролю у спілкуванні (встановлення контактів, їх підтримка, здатність до контролю і регулювання поведінки в ході взаємодії) та навичок безконфліктного спілкування (вміння вирішувати конфлікти та домовлятися) тощо.

Для порівняння результатів констатувального та формувального експериментів і для рішення питання про те, чи відрізняються середні значення статистично вірогідно один від одного, було використано t -критерій Стьюдента.

Показник t -статистичне за кожною методикою більший за табличне значення, саме тому можна зробити висновок про те, що впроваджена програма призвела до підвищення рівня емоційного інтелекту юнаків.

ВИСНОВКИ

Емоційний розвиток особистості – складний і багатоаспектний процес, який виражається в удосконаленні здатності до емоційного регулювання, у формуванні індивідуальних відмінностей в емоційних реакціях на зовнішні ситуації та внутрішні процеси. При вивченні емоційного інтелекту та його впливу на розвиток юнаків особливої уваги необхідно приділяти проблемі впливу родини на його формування. Адже спілкування в родині завжди проходить на емоційній основі, а відсутність емоційного контакту з близькими призводить до порушень у формуванні особистості дитини та емоційного інтелекту зокрема. Успішна та доброзичлива комунікація в сім'ї, дбайливе та поважне ставлення батьків до дітей є важливим аспектом, який впливає на розвиток емоційного інтелекту останніх.

Проведене дослідження дозволило зробити наступні висновки:

1. Здійснено теоретико-методологічний аналіз зарубіжних та вітчизняних джерел із проблеми емоційного інтелекту.

Проблема емоційного інтелекту відображена в дослідженнях зарубіжних та вітчизняних вчених: Д. Гоулман (теорія емоційної компетентності), Дж. Майєр, П. Саловей, Д. Карузо (теорія емоційно-інтелектуальних здібностей), Н. Холл (теорія емоційного інтелекту), Р. Бар-Он (некогнітивна теорія емоційного інтелекту), Х. Вайсбах, У. Дакс (емоційний інтелект як уміння «інтелектуально керувати своїм емоційним життям»), О.П. Лящ (емоційний інтелект розуміється як інтелектуальна здатність), С.П. Дерев'янка (структура емоційного інтелекту включає комунікативний, гностичний та евристичний рівень). Отже, загалом концепція емоційного інтелекту підкреслює взаємозв'язок між емоційними та інтелектуальними процесами. Емоційний інтелект визначається як здатність, що включає розуміння та управління своїми емоціями та інших людей.

2. Проаналізована специфіка становлення особистості в юнацькому віці, зокрема особливості формування та розвитку емоційного інтелекту

притаманні цьому віковому періоду.

Юнацький вік вважається особливо «емоційно насиченим», емоційні порушення, що виникають у цей період, мають далекосяжні наслідки, тому розвиток емоційної сфери юнаків має велике значення для їх психоемоційного та соматичного здоров'я. В цей час юнаки прагнуть до самопізнання, встановлення життєвих цілей і пошуку сенсу свого існування. Тому розвиток емоційної обізнаності, самоконтролю, емпатії та соціальних навичок забезпечує успішну інтеграцію в суспільство та майбутню професійну діяльність. Емоційний інтелект є ключовим фактором, який впливає на особистісний розвиток юнаків, їхню здатність до самопізнання, побудову міжособистісних стосунків та адаптацію до соціальних умов.

3. Визначений вплив стилю батьківського виховання і батьківських установок на формування та розвиток емоційного інтелекту.

Особливе місце у формуванні емоційного інтелекту юнаків належить родині, де вони навчаються емоційним та соціальним навичкам, які і є основою їх емоційного інтелекту. Дослідники виділяють різні стилі сімейного виховання, такі як авторитарний, авторитетний, ліберальний, індифферентний (нехтуючий). Кожен з цих стилів має свої особливості і може впливати на розвиток емоційних навичок та поведінку дитини. Вплив сімейного виховання та батьківських установок може мати як позитивний, так і негативний вплив. Тільки в рамках співпраці батьків зі своїми дітьми можливе формування розвинутого емоційного інтелекту, як базової навички необхідної для успіху в дорослому житті. В рамках такого стилю виховання батьки приділяють увагу не тільки розвитку інтелектуальних і вольових якостей, а і розвитку емоційної сфери юнаків.

4. Підібрано методики та проведено емпіричне дослідження:

- діагностика «Тест емоційного інтелекту EQ» (Н. Холл);
- методика «Діагностика емоційної зрілості» (О.Я. Чебикін);
- тест «Чи конфліктна Ви особистість?» ;
- тест «Оцінка комунікативного контролю в спілкуванні» (за

М. Снайдером);

- експрес-тест «Стиль батьківського виховання» (за Р.В. Овчаровою).

Дослідження впливу родини на емоційний інтелект юнаків здійснювалось на базі Броварського ліцею № 7 з використанням сервісу для проведення опитування Google Forms, які розсилались за допомогою різних месенджерів. В опитуванні приймали участь 30 респондентів віком від 15 до 17 років та їх батьки (для одного тестування).

У результаті емпіричного дослідження було констатовано наступні результати:

- високий інтегративний рівень емоційного інтелекту не був виявлений у жодного респондента, натомість у переважної кількості досліджуваних – 57 % – виявлений низький рівень розвитку емоційного інтелекту, тобто вони мають низьку здатність керувати власною поведінкою за допомогою керування своїми емоціями;

- наявність у більшості респондентів низького рівня управління своїми емоціями та розпізнавання емоцій інших людей;

- дослідження «Емпатії», як складової частини емоційного інтелекту, по двом методикам показало, що досліджувані мають високий рівень емпатії. Вони здатні краще за інших зрозуміти емоційний стан іншої людини за допомогою співпереживання, проникнення в її суб'єктивний світ та готові надати підтримку;

- у 66 % опитаних виявлений середній інтегративний рівень емоційної зрілості, що свідчить про те, що більшість юнаків можуть достатньо непогано справлятися з неприємностями, досягати успіхів у навчанні та підтримувати близькі відносини;

- більшість юнаків мають середній рівень конфліктності (70 %) та самоконтролю у спілкуванні (47 %).

- констатовано, що серед батьків респондентів більшість надає перевагу демократичному стилю виховання (співпраця).

Аналіз результатів емпіричного дослідження показав деякі проблеми в

розвитку емоційного інтелекту досліджуваних, натомість виявлений переважаючий серед батьків стиль виховання сприяє гармонійному розвитку юнаків і їх емоційної сфери.

5. На основі результатів констатувального експерименту була розроблена та апробована програма соціально-психологічного тренінгу із забезпечення ефективності розвитку емоційного інтелекту юнаків, як ключового фактора майбутнього професійного і життєвого успіху.

Метою тренінгу був розвиток емоційного інтелекту юнаків шляхом покращення розуміння емоцій та їх впливу на якість життя. Для проведення тренінгу були використані активні та інтерактивні методи взаємодії з юнаками, вправи, які були націлені на ознайомлення респондентів з різноманітним світом емоцій та моделлю емоційного інтелекту Д. Гоулмана, Дж. Мейера, П. Селовея, та на подальший розвиток складових емоційного інтелекту в рамках окреслених завдань програми.

6. Проведено формувальний експеримент та на основі отриманих результатів оцінено ефективність корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики.

Встановлено, що після тренінгу у більшості респондентів покращились всі показники емоційного інтелекту, його рівень з переважаючого низького рівня виріс до середнього і високого рівнів. На ефективність проведених тренінгів вказує розрахований показник t-Ст'юдента, який виявився більший за табличне значення, а відтак розроблена програма призвела до збільшення рівня емоційного інтелекту юнаків. Таким чином можна стверджувати, що психокорекційна програма є ефективною та може застосовуватися для роботи з юнаками з метою покращення їх емоційного інтелекту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Августюк М.М. Методичні поради до підвищення рівня емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти. Острог : Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2022. 94 с.
2. Андрушко Я.С. Основи психологічного тренінгу та психокорекція. Л. : Львівська політехніка, 2021. 236 с.
3. Анопрієнко О.В. Сім'я як чинник виникнення психоемоційних порушень підлітків. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 12. 2012. Вип. 37 (61). С. 171-174.
4. Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: навч. посіб. Харків : ХНАДУ, 2015. 315 с.
5. Афоніна О. І. Емоційна зрілість особистості: практичні проблеми психологічної діагностики. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія : Педагогіка і психологія*. 2013. Т. 21, вип. 19. С. 16-22.
6. Байсара Л.І. Множинність виявлення інтелекту: навчальний посібник. Дніпропетровськ: ДНУ, 2010. 96 с.
7. Бех І.Д. Зростаюча особистість у перетворювальному просторі виховних настанов. *Управління освітою*. 2018. № 10. С. 6-17.
8. Білова М.Е. Навчально-методичний посібник з спецкурсу «Соціально-психологічний тренінг». Одеський національний університет імені. І.І. Мечникова, 2015. 113 с.
9. Білова М.Е. Спецпрактикум з соціально-психологічного тренінгу. [Електронний ресурс] : електрон. метод. рекомендації до практичних занять та самостійної роботи для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 «Психологія». Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2024. 30 с.
10. Білоус О.В. Вікова психологія: навчальний посібник. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с.

11. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: курс лекцій. Київ: МАУП, 2001. 96 с.
12. Бондарчук О.І. Сім'я як осередок соціалізації дитини: проблеми соціальної захищеності дітей в ринкових умовах. Київ : АЛД, 1998. 165 с.
13. Булгакова О.Ю., Азаркіна О.В. Теоретичні основи вивчення дитячо-батьківських стосунків у психологічних дослідженнях. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2020. №3. С. 100-104.
14. Вавілова А.С. Вплив стилів батьківського виховання на рівень тривожності молодших школярів. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2021. № 2. С. 123-128.
15. Варій М.Й. Загальна психологія: підр. [для студ. вищ. навч. закл.]. К. : Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
16. Варій М.Й. Психологія особистості: навч. пос. К. : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
17. Васлюян О.К., Москаленко В.Л., Новохатня К.А. Вчимося керувати емоціями: тренінгова програма для дівчат-підлітків. Київ, 2016. 84 с.
18. Власова О.І. Педагогічна психологія. К. : Либідь, 2005. 400 с.
19. Вовчик-Блакитна О.О. Індивідуальні особливості емоційного розвитку дитини: стратегії педагогічного супроводу. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 4. С. 1-3.
20. Волкова Н.П. Педагогіка: навч. посіб. К. : Академвидав, 2007. 616 с.
21. Вольнова Л.М. Профілактика девіантної поведінки підлітків: навч.-метод. посібник до спецкурсу «Психологія девіацій» для студентів спеціальності «Соціальна педагогіка» у двох частинах. Ч. II. Практична частина. – 2-ге вид., перероб і доповн. К., 2016. 193 с.
22. Главник О. Технологія тренінгу. К. : Главник, 2005. 112 с.
23. Гончарова Н.О., Горбенко Ю.Л., Калюжна Ю.І. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці: навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів. Полтава, 2018. 342 с.
24. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків : Віват, 2020. 512 с.

25. Гоулман Д. Соціальний інтелект. Харків : Клуб Сімейного дозвілля, 2020. 400 с.
26. Грузинська І.М. Теоретичні аспекти проблеми емоційного інтелекту в юнацькому віці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. № 5. С. 88-95.
27. Грушинська Н. Емоційний інтелект в сучасних умовах. *Причорноморські економічні студії*. 2018. Вип. 33. С. 27-30.
28. Денисенко А.О., Дорошенко К.О. Батьківська любов як один з ведучих чинників у процесі виховання. *Наука і освіта*. Одеса, 2007. № 1-2. С. 7-10.
29. Денисенко А.О., Кузін Є.Д. Особливості дитячо-батьківських стосунків в сім'ях з підлітками. *Наука і освіта*. Одеса, 2007. № 8-9. С. 35-38.
30. Дерев'янко С.П., Лавренко С.А. Методичні засоби діагностики емоційного інтелекту у дітей. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. Львів, 2020. Вип. 7. С. 23–29.
31. Дерев'янко С.П. Психологія емоційного інтелекту: навчально-методичні рекомендації. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2023. 80 с.
32. Духневич В.М. Прикладні питання технологій підготовки та проведення когнітивно орієнтованих тренінгів спілкування: метод. рек. Київ : Міленіум, 2014. 83 с.
33. Євтух М.Б., Лузік Е.В., Ладогубець Н.В., Ільїна Т.В. Педагогічна психологія : підручник. Київ : Кондор, 2015. 420 с.
34. Журавльова Л.П. Психологія емпатії : Монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.
35. Заброцький М.М. Основи вікової психології : навч. посіб. Тернопіль : Богдан, 2003. 112 с.
36. Заброцький М.М., Шапошникова Ю.Г. Педагогічна психологія. Лекції : навч. посібник. Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2017. 144 с.

37. Заїка В.М. Вплив дисгармонійних дитячо-батьківських стосунків на виникнення адиктивних схильностей в підлітковому віці як соціальна проблема. Ужгород : Говерла, 2023. 54 с.
38. Зарицька В.В. Емоційний інтелект: аналіз наукових теорій. *Теорія і практика сучасної психології*. 2010 р. Випуск 1. С. 17-22.
39. Звягінцева М., Сіткарь В. Вплив батьківського виховання на розвиток емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку: теоретичний аспект. *Магістерський науковий вісник*. 2021. № 38. С. 92-97.
40. Івашнюва С.В. Практичний poradник. Як підготувати та провести ефективний тренінг. Харків : Ранок, 2019. 80 с.
41. Кабанцева А.В. Підтримка дитини в умовах емоційного напруження: навчально-методичний посібник. Київ : КВІЦ, 2018. 136 с.
42. Карпенко Є.В. Вікова та педагогічна психологія : Актуальні студії сучасних українських учених : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт, 2014. 152 с.
43. Карпенко Є.В. Основи психотренінгу : навчальний посібник. Дрогобич: Просвіт, 2015. 78 с.
44. Книш А. Є. Емоційний інтелект лідера у сфері бізнесу : навчальний посібник. К. : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 40 с.
45. Компанець Н.М., Коваль-Бардаш Л.В. Включення дітей з особливими потребами у соціальне середовище: особливості формування комунікації та подолання поведінкових розладів: навчально-методичний посібник. Київ, 2020. 137 с.
46. Кононець М.О. Психологія конфлікту: Методичні рекомендації до виконання самостійної роботи для студ. усіх спец. денної та заочної форми навчання. К. : ІВЦ Видавництво «Політехніка», 2014. 44 с.
47. Коpecь Л.В. Психологія особистості: навч. посіб. К. : Вид. дім «Києвомогилянська академія», 2007. 460 с.
48. Корнієнко І.О., Алмаші С.І. Методологія проведення тренінгів: курс лекцій з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання спеціальності 053 «Психологія». Мукачево : МДУ, 2016. 60 с.

49. Котик Т.М. Нова українська школа: теорія і практика формування емоційного інтелекту в учнів початкової школи: навчально-методичний посібник для вчителів початкової школи. Тернопіль : Астон, 2020. 192 с.
50. Кравченко Т.В. Життєві сценарії сім'ї та їхній вплив на соціальний розвиток особистості. *Педагогіка і психологія*. 2012. № 1. С. 62-64.
51. Кротенко В.І., Заставна І.С. Вплив стилю сімейного виховання на формування акцентуацій характеру у підлітків. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*. 2014. Вип. 28. С. 290-293.
52. Кузнєцов М.А., Діомідова Н.Ю. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів студентів в умовах іспиту. Харків: «Діса плюс», 2017. 189 с.
53. Кутішенко В.П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій): навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2010. 128 с.
54. Лемак М.В., Петрищева В.Ю. Психологу для роботи : діагностичні методики : збірник. Ужгород : Вид. Олександри Гаркуші, 2011. 616 с.
55. Ліфарєва Н.В. Психологія особистості. К. : Центр навчальної літератури, 2003. 240 с.
56. Максименко С.Д. Загальна психологія: підручн. Вінниця: Нова книга, 2006. 540 с.
57. Максьом К.В. Емоційний інтелект: основні концептуальні підходи та структурна модель соціально-психологічного феномену. *Актуальні проблеми психології*. 2018. № 6 (14). 348-355.
58. Марінушкіна О.Є., Замазій Ю.О. Порадник практичного психолога. Х.: Вид. група «Основа», 2007. 240 с.
59. Матійків І.М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник. К. : Педагогічна думка, 2012. 112 с.
60. Матійків І., Якимів А., Черняк Т. Основи тренерської майстерності: навч. метод. посіб. Львів : Компанія «Манускрипт», 2012. 392 с.

61. Мединська Ю.Я. Проблема віктимності у контексті емоційного інтелекту особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. Львів, 2013. № 3. С.191-201.

62. Мілютіна К.Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: навч. посіб. К. : МАУП, 2004. 192 с.

63. Москалець В.П. Психологія особистості [текст] навчальний посібник. К. : Центр учбової літератури, 2013. 262 с.

64. Назарчук Н.В. Психологічний аналіз моделей емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №3. С. 61-65.

65. Науменко О.С. Соціальний та емоційний інтелект як складові соціальної обдарованості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. VI. Психологія обдарованості*. Випуск 8. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. С. 147-155.

66. Ніколаєв Л.О., Чижма Д.М. Тренінгові технології у розвитку емоційного інтелекту як компоненту особистісної зрілості здобувачів вищої освіти. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33, № 3. С. 34-40.

67. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект; концептуалізація феномену, основні функції. К. : Вища школа, 2003. 127 с.

68. Носенко Е.Л., Четверик А.Г. Курс лекцій з дисципліни «Теорія емоційного інтелекту» із завданнями для самоконтролю. Бурчак, 2016. 113 с.

69. Носенко Е.Л., Четверик-Бурчак А.Г. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху: моногр. К.: Вид-во «Освіта України», 2016. 182 с.

70. Опанасюк І. В. Вплив засобів арт-терапії на розвиток емоційного інтелекту старшокласників. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Додаток 2 до Вип. 35, Том I (13) : Тематичний випуск

«Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання». К. : Гнозис, 2015. 444 с.

71. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія. Вид-во «Академвидав», 2005. 448 с.

72. Павелків Р.В. Вікова психологія: підручник. Вид. 2-е, стер. К. : Кондор, 2015. 469 с.

73. Панок В.Г. Теоретико-методологічні проблеми застосування виховних технологій з погляду прикладної психології. *Педагогіка і психологія*. 2014. № 4. С. 21-29.

74. Періг І.М. Практикум з психології: психодіагностичні методики для самопізнання. Тернопіль : СМП «Тайп», 2017. 116 с.

75. Помиткіна Л.В., Злагодух В.В., Хімченко Н.С., Погорільська Н.І. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.

76. Ракітянська Л. Становлення та розвиток поняття «емоційний інтелект»: історико-філософський аналіз. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика (серія: педагогічні науки)*. 2018. Випуск № 3-4 С. 36-42.

77. Ремшмідт М. Підлітковий та юнацький вік: проблеми становлення особистості. Дніпро : Світ, 2014. 320 с.

78. Савонова Г.І. Розвиток емоційного інтелекту в закладі загальної середньої освіти. Лисичанськ, 2021. 70 с.

79. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: навчальний посібник. К. : Академвидав, 2005. 360 с.

80. Савчин М.В. Педагогічна психологія: [навчальний посібник]. К. : Академвидав, 2006. 424 с.

81. Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. Вікова психологія: навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

82. Скиба С.А., Дмитришин М.В. Вплив батьківських концепцій та поведінки на формування негативного «Я-образу» та заниженої самооцінки у дітей: Монографія. Івано-Франківськ : НАІР, 2023. 100 с.

83. Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. Загальна психологія: підручник. К. : Либідь, 2005. 464 с.
84. Собченко О.М. Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості. *Наука. Релігія. Суспільство*. 2010. №4. С. 85-87.
85. Солохіна Л.О., Гуляєва Х.А. Дослідження особливостей батьківських установок матерів з різним рівнем особистісної зрілості. *Особистість, суспільство, закон*. 2020. №1. С. 96-99.
86. Столярченко О.Б. Психологія особистості: навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
87. Титаренко Т.М. Сучасна психологія особистості. К. : Марич, 2009. 232 с.
88. Токарева Н.М., Шамне А.В. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Київ, 2017. 548 с.
89. Ушакова І.М. Вікова психологія: курс лекцій. Х. : НУЦЗУ, 2016. 123 с.
90. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Луцьк : ВежаДрук, 2015. 364 с.
91. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання. К. : Центр навчальної літератури, 2019. 250 с.
92. Федяєва В.Л. Сімейне виховання в історичній ретроспективі (друга половина XIX – XX століття): монографія. Херсон: РІПО, 2010. 348 с.
93. Фролова Г.С. Наукові підходи до визначення феномену «емоційний інтелект». *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №1. С. 107-111.
94. Фурман В. Психологічні практики розвитку емоційного інтелекту особистості. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Випуск 10. С. 186-192.
95. Чебікін О.Я. Методичні рекомендації до практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Психологія

емоційної регуляції діяльності»: метод. реком. Одеса : Університет Ушинського, 2021. 24 с.

96. Чебикін О.Я., Павлова І.Г. Становлення емоційної зрілості особистості. Одеса : СВД Черкасов, 2009. 238 с.

97. Чебикін О.Я., Сінельнікова Т.В. Психологічні основи тренінгових технологій: монографія. ПНЦ НАПН України. Одеса : ТОВ Лерадрук, 2013. 229 с. 52

98. Чепмен Г. П'ять ознак доброї сім'ї. Львів: Свічадо, 2014. 270 с.

99. Шевенко А.М. Методичне забезпечення відбору учнівської молоді до вищих навчальних закладів педагогічного профілю: метод. реком. К., 2016. 157 с.

100. Шевчук П., Фенрих П. Інтерактивні методи навчання: навч. посібник. Цецін : WSAP, 2005. 170 с.

101. Широн Ю. О. Тест емоційного інтелекту MSCEIT: опис, валідація та адаптація. *Галицький економічний вісник*. Т. : ТНТУ, 2022. Том 74, № 1. С. 141-151.

102. Яблонко В.Я. Психолого-педагогічні основи формування особистості : навч. пос. К. : Центр учбової літератури, 2008. 220 с.

103. Яблонська Т.М. Актуальні проблеми досліджень сучасної сім'ї в Україні. *Український соціум*. 2004. № 2 (4). С. 80-84.

104. Якубова Ю.М. Батьків не обирають...: Проблеми відповідального батьківства в сучасній Україні. Київ : АЛД, 1997. 185 с.

105. Яценко Т.С., Калашник І.В., Чернуха І.О. Арт-терапевтичні технології в роботі психолога. К. : Марич, 2009. 68 с.

106. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання: навчальний посібник. К. : Вища школа, 2004. 697 с.

107. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): Навчально-методичний посібник. Вінниця : Вид-во «Діло», 2019. 105 с.

108. Bar-On R. The Bar-On Emotional Quotient Inventory: Technical Manual. Toronto : Multi-Health Systems, 1997.
109. Martinez-Pons M. Parental inducement of emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*. Vol. 18(1). 1998. № 99. P. 3-23.
110. Matthews G., Zeidner M., Roberts R.D. Development and schooling of emotional intelligence. In G. Matthews, M. Zeidner & R.D. Roberts (Eds.). *Emotional intelligence. Science & myth*. 2002. P. 419-466.
111. Salovey P., Mayer J.D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*. 1990. № 9. P. 185-211.
112. Zeidner M., Matthews G., Roberts R.D., MacCann C. Development of emotional intelligence: Towards a multi-level investment model. *Human Development*. 2003. Vol. 46. P. 69-96.

Діагностика «Тест емоційного інтелекту EQ» (Н. Холл)

Інструкція. Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Дайте першу відповідь, що спала Вам на думку, виходячи з вашого ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); переважно не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали) Не намагайтеся створити заздалегідь приємне чи неприємне про Вас враження. Невимушено висловлюйте свою думку.

Пам'ятайте, що поганих чи хороших відповідей не існує.

Тестовий матеріал:

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск від інших.
4. Я здатний спостерігати зміни своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.

Продовження Додатку А

15. Я адекватно реаую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативних почуттів і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливе для підтримки «гарної форми».
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на потреби інших людей.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

Опитувальник "Діагностика емоційної зрілості" (О.Я. Чебикін)

Інструкція. Опитувальник містить 42 твердження, призначених для вивчення особливостей Вашої емоційної сфери. Вашим завданням є дати відповідь на кожне запитання. Якщо Ви згодні з твердженням, дайте відповідь «Так» (+), якщо не згодні, то – «Ні» (-).

Не гайте часу на обдумування, відповідайте швидко, дайте першу відповідь, що спала Вам на думку. Не намагайтеся створити заздалегідь приємне чи неприємне про Вас враження. Невимушено висловлюйте свою думку. Пам'ятайте, що поганих чи хороших відповідей не існує.

Текст опитувальника:

1. Чи можна сказати, що про Ваші почуття красномовно вказує Ваше обличчя?
2. Ваша стурбованість позначається на Ваших знайомих?
3. Чи переключаєтеся Ви під час спілкування з одного настрою на інший (наприклад, з веселого на серйозний та навпаки)?
4. Чи можна стверджувати, що у процесі спілкування з людьми Ви навчилися управляти їхніми емоціями?
5. Чи часто Вам випадає бачити прояв інтересу оточуючих до Ваших дій?
6. Чи завжди Вам допомагає Ваша жестикуляція, рухи рук, коли Ви про щось розповідаєте?
7. Чи здатні Ви вдало наслідувати (пародіювати) обличчя та рухи?
8. Чи завжди Ви розумієте гумор інших?
9. Вам подобається, коли Вас критикують?
10. Чи легко Ви переймаєтесь настроєм інших?
11. Чи часто Ви відчуваєте жалість до людей?
12. Чи здатні Ви примусити себе заспокоїтися, якщо Ви сильно схвильовані?
13. Чи впливає зміна Вашого голосу на присутніх?
14. Чи можна стверджувати, що Ви маєте авторитет серед товаришів?

Продовження Додатку Б

15. Чи приємно Вам, коли Вас хвалять?
16. Чи завжди Ви співпереживаєте з літературними героями?
17. Чи відчуваєте Ви перед початком роботи, навчання млявість або апатію?
18. Чи співпереживають з Вами ті, хто знає Вас, коли Ви того бажаєте?
19. Чи попросите Ви знизити оцінку на екзамені, якщо вважатимете, що її завищено?
20. Чи завжди Ваша посмішка та сміх захоплюють присутніх?
21. Чи здійснюєте Ви підготовку свого стану словами наказу самому собі, або вдаєтеся до інших прийомів, коли розпочинаєте відповідальну роботу?
22. Чи настають у Вас зміни биття серця, ритму, дихання, слюзовиділення тощо, коли Ви бачите гостро драматичні або позитивно вирішені ситуації?
23. Чи здатні Ви зберегти своє обличчя безстрастним, коли сильно схвильовані?
24. Чи є серед Ваших знайомих такі, хто Вам не подобається?
25. Чи підвищуєте Ви голос, коли розмовляєте з людиною, яка Вас розсердила?
26. Чи можна сказати, що Вам завжди довіряють на роботі, навчанні?
27. Чи у змозі Ви своїм поглядом привернути увагу присутніх?
28. Чи можуть присутні за Вашим обличчям визначити Ваш настрій?
29. Чи часто Ваші розповіді хвилюють, викликають інтерес у присутніх?
30. Чи скриваєте Ви свої хвилювання на роботі (навчанні)?
31. Чи вірите Ви в забобони в будь-чому (хоч би подумки)?
32. Чи змогли б Ви порозумітися жестами з людиною, яка не знає Вашої мови?
33. Чи завжди Ви говорите правду, не зважаючи на те, що Вам іноді це не вигідно?

Продовження Додатку Б

34. Чи можете Ви стверджувати, що відчуваєте і добре розумієте настрій присутніх, коли спілкуєтесь з ними?
35. Чи виконуються швидко Ваші вказівки, побажання?
36. Чи часто люди, які оточують Вас, виявляють інтерес до того, що Ви робите?
37. Чи виникають у Вас утруднення, коли є потреба привернути до себе увагу?
38. Чи впливає Ваш зовнішній вигляд на присутніх?
39. Чи помітно для інших, коли яка-небудь подія виводить Вас із рівноваги?
40. Чи здатні Ви допомогти заспокоїтися людині, якщо в неї неприємності?
41. Коли під час спілкування Ви перевтілюєтесь, чи помітно це для присутніх?
42. Чи часто позначається Ваш настрій на інших?

Тест «Чи конфліктна Ви особистість?»

Інструкція: прочитайте уважно кожне з наведених нижче запитань та оберіть один із запропонованих варіантів відповіді.

Запитання:

1. В громадському транспорті почалася суперечка на підвищених тонах. Якою буде Ваша реакція?

А. Не беру участі.

Б. Стисло висловлююсь на захист сторони, яку підтримую.

В. Активно втручаюся, «викликаючи вогонь на себе».

2. Чи виступаєте Ви на зборах з критикою керівництва?

А. Ні.

Б. Тільки в разі, якщо маю на те вагомі підстави.

В. Критикую з будь-якого питання не тільки керівництво, а й тих, хто його захищає.

3. Чи часто Ви сперечаєтесь з друзями?

А. Тільки, якщо ці люди не образливі.

Б. Лише з принципових питань.

В. Суперечки – моя стихія.

4. Уявіть, Ви стоїте в черзі. Як Ви реагуєте, якщо хтось намагається пройти без черги?

А. Обурююсь в душі, але мовчу: собі дорожче.

Б. Роблю зауваження.

В. Проходжу вперед і починаю спостерігати за порядком.

5. Вдома на обід подали недосолену страву, Ваша реакція?

А. Не буду піднімати шум через дрібниці.

Б. Мовчки візьму сільницю.

В. Висловлюся не соромлячись, не підбираючи слів.

Продовження Додатку В

6. Якщо на вулиці чи у транспорті Вам наступили на ногу?

А. З обуренням подивлюся на кривдника.

Б. Сухо зроблю зауваження.

В. Висловлюся, не стримуючись у виразах.

7. Якщо хтось з близьких купив річ, яка Вам не сподобалася?

А. Промовчу.

Б. Обмежуся коротким тактовним коментарем.

В. Влаштую скандал.

8. Не повезло в лотереї. Як Ви до цього поставитеся?

А. Постараюся здаватися байдужим, але в душі дам слово ніколи більш не брати в ній участь.

Б. Не приховую досаду, але поставлюсь до того, що відбулося, з гумором, пообіцявши взяти реванш.

В. Програш надовго зіпсує настрій.

**Тест «Оцінка комунікативного контролю в спілкуванні» (за М.
Снайдером)**

Інструкція. Уважно прочитайте десять пропозицій, що описують реакції на деякі ситуації. Кожне з них ви повинні оцінити як вірно або невірно стосовно себе.

Запитання:

1. Мені здається важко наслідувати звички інших людей.
2. Я би, мабуть, зміг (змогла) зваляти дурня, щоб привернути увагу або потішити оточуючих.
3. З мене міг би вийти непоганий актор (акторка).
4. Іншим людям іноді здається, що я переживаю щось більш глибоко, ніж це є насправді.
5. В компанії я рідко опиняюся в центрі уваги.
6. В різних ситуаціях і в спілкуванні з різними людьми я часто поводжуся абсолютно по-різному.
7. Я можу відстоювати тільки те, в чому я щиро переконаний(а).
8. Щоб досягти успіху у справах і у стосунках із людьми, я прагну бути таким, яким мене хочуть бачити
9. Я можу бути доброзичливим із людьми, які мені неприємні.
10. Я не завжди такий, яким здаюся.

Експрес-тест «Стиль батьківського виховання» (за Р.В. Овчаровою)

Інструкція. З чотирьох варіантів відповіді виберіть найкращий для вас.

Текст опитувальника:

1. Чим, на вашу думку, в більшій мірі визначається характер людини – спадковістю або вихованням?
 - А. Переважно вихованням.
 - Б. Поєднанням вроджених задатків і умов середовища.
 - В. Головним чином вродженими задатками.
 - Г. Ні тим, ні іншим, а життєвим досвідом.
2. Як ви ставитеся до думки про те, що діти виховують своїх батьків?
 - А. Це гра слів, софізм, що має мало відношення до дійсності.
 - Б. Абсолютно з цим згоден.
 - В. Чи готовий з цим погодитися за умови, що не можна забувати і про традиційну роль батьків як вихователів своїх дітей.
 - Г. Важко відповісти, не замислювався про це.
3. Яке з суджень про виховання ви знаходите найбільш вдалим?
 - А. Якщо вам більше нічого сказати дитині, скажіть йому, щоб він пішов умитися (Едгар Хоу).
 - Б. Мета виховання – навчити дітей обходитися без нас (Ернст Легуве).
 - В. Дітям потрібні не повчання, а приклади (Жозеф Жубер).
 - Г. Навчи сина слухняності, тоді зможеш навчити і всього іншого (Томас Фуллер).
4. Чи вважаєте ви, що батьки повинні просвіщати дітей в питаннях статі?
 - А. Мене ніхто цьому не вчив, і їх саме життя навчить.
 - Б. Вважаю, що батькам слід в доступній формі задовольняти виникає у дітей інтерес до цих питань.

Продовження Додатку Д

В. Коли діти досить подорослішають, необхідно буде завести розмову і про це. А в шкільному віці головне – подбати про те, щоб захистити їх від проявів аморальності.

Г. Звичайно, в першу чергу це повинні зробити батьки.

5. Чи слід батькам давати дитині гроші на кишенькові витрати?

А. Якщо попросить, можна і дати.

Б. Найкраще регулярно видавати певну суму на конкретні цілі і контролювати витрати.

В. Доцільно видавати деяку суму на певний термін (на тиждень, на місяць), щоб дитина сама навчалася планувати свої витрати.

Г. Коли є можливість, можна інший раз дати йому якусь суму.

6. Як ви вчините, якщо дізнаєтеся, що вашу дитину образив однокласник?

А. Засмучусь, постараюся втішити дитину.

Б. Відправлюся з'ясовувати стосунки з батьками кривдника.

В. Діти самі краще розберуться в своїх відносинах, тим більше що їх образи тривають недовго.

Г. Поясню дитині, як їй краще себе вести в таких ситуаціях.

7. Як ви поставитеся до лихослів'я дитини?

А. Постараюся довести до її розуміння, що в нашій родині, та й взагалі серед порядних людей, це не прийнято.

Б. Лихослів'я треба припиняти в зародку! Покарання тут необхідно, а від спілкування з невихованими однолітками дитину надалі треба захистити.

В. Подумаєш! Всі ми знаємо ці слова. Не треба надавати цьому значення, поки це не виходить за розумні межі.

Г. Дитина має право висловлювати свої почуття, навіть у той спосіб, який нам не до душі.

8. Дочка-підліток хоче провести вихідні на дачі у подружки, де збереться компанія однолітків під час відсутності батьків. Відпустили б ви її?

Продовження Додатку Д

А. Ні в якому разі. Такі збіговиська до добра не доводять. Якщо діти хочуть відпочити і повеселитися, нехай роблять це під наглядом старших.

Б. Можливо, якщо знаю її товаришів як порядних і надійних хлопців.

В. Вона цілком розумна людина, щоб самій прийняти рішення. Хоча, звичайно, в її відсутність буду трохи турбуватися.

Г. Не бачу причини забороняти.

9. Як ви відреагуєте, якщо дізнаєтеся, що дитина вам збрехала?

А. Постараюся вивести її на чисту воду і присоромити.

Б. Якщо привід не надто серйозний, не стану надавати значення.

В. Засмучуся.

Г. Спробую розібратися, що її спонукало збрехати.

10. Чи вважаєте ви, що подаєте (будете подавати) дитині гідний приклад?

А. Безумовно.

Б. Намагаюся.

В. Сподіваюся.

Г. Не знаю.

←

Відповіді

Відповіді

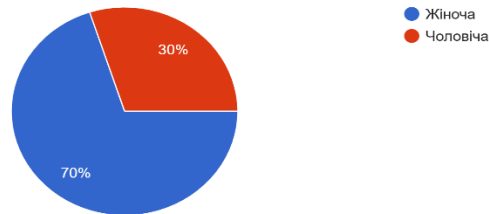
Відповіді форми (1)

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	Позначка часу	1. В громадському транспорті почалася супер...	2. Чи виступаєте Ви на ...	3. Чи часто Ви спереча...	4. Уявіть, Ви стоїте в ч...	5. Вдома на обід подаг...	6. Якщо на вулиці чи у...	7. Якщо хтось з близьк...	8. Не дозволю в лотере...	Результат
2	19.10.2024 20:03:04	А. Не беру участі.	Б. Тільки в разі, якщо »	Б. Лише з принципови...	Б. Роблю зауваження.	А. Не буду піднімати ш...	А. З обуренням поди...	А. Промовчу.	Б. Не приховую досад...	
3	19.10.2024 20:11:15	А. Не беру участі.	Б. Тільки в разі, якщо »	Б. Лише з принципови...	Б. Роблю зауваження.	Б. Мовчки візьму сіль...	Б. Сухо зроблю зауваж...	Б. Обмежусь коротким	Б. Не приховую досад...	
4	20.10.2024 18:52:34	А. Не беру участі.	Б. Тільки в разі, якщо »	Б. Лише з принципови...	Б. Роблю зауваження.	Б. Мовчки візьму сіль...	Б. Сухо зроблю зауваж...	Б. Обмежусь коротким	А. Постараюся здават...	
5	20.10.2024 19:13:45	Б. Стигло висловлююся на захист сторони, як	А. Ні.	А. Тільки, якщо ці люди	В. Проходжу вперед і п	Б. Мовчки візьму сіль...	Б. Сухо зроблю зауваж...	А. Промовчу.	А. Постараюся здават...	
6	21.10.2024 18:41:33	А. Не беру участі.	В. Критикую з будь-як...	Б. Лише з принципови...	Б. Роблю зауваження.	А. Не буду піднімати ш...	А. З обуренням поди...	А. Промовчу.	А. Постараюся здават...	
7	22.10.2024 12:12:15	А. Не беру участі.	А. Ні.	Б. Лише з принципови...	Б. Роблю зауваження.	Б. Мовчки візьму сіль...	А. З обуренням поди...	А. Промовчу.	Б. Не приховую досад...	
8	22.10.2024 12:14:26	А. Не беру участі.	Б. Тільки в разі, якщо »	Б. Лише з принципови...	Б. Роблю зауваження.	В. Висловлюся не сор...	А. З обуренням поди...	В. Влаштую скандал.	А. Постараюся здават...	
9	22.10.2024 12:14:39	А. Не беру участі.	А. Ні.	Б. Лише з принципови...	В. Проходжу вперед і п	Б. Мовчки візьму сіль...	Б. Сухо зроблю зауваж...	А. Промовчу.	А. Постараюся здават...	
10	22.10.2024 12:32:21	А. Не беру участі.	Б. Тільки в разі, якщо »	Б. Лише з принципови...	Б. Роблю зауваження.	Б. Мовчки візьму сіль...	Б. Сухо зроблю зауваж...	Б. Обмежусь коротким	А. Постараюся здават...	
11	22.10.2024 21:09:48	А. Не беру участі.	Б. Тільки в разі, якщо »	Б. Лише з принципови...	Б. Роблю зауваження.	Б. Мовчки візьму сіль...	Б. Сухо зроблю зауваж...	Б. Обмежусь коротким	Б. Не приховую досад...	
12	22.10.2024 23:23:54	А. Не беру участі.	Б. Тільки в разі, якщо »	А. Тільки, якщо ці люди	А. Обурююся в душі, ал	Б. Мовчки візьму сіль...	Б. Сухо зроблю зауваж...	Б. Обмежусь коротким	А. Постараюся здават...	
13	22.10.2024 23:28:03	А. Не беру участі.	Б. Тільки в разі, якщо »	А. Тільки, якщо ці люди	Б. Роблю зауваження.	Б. Мовчки візьму сіль...	А. З обуренням поди...	А. Промовчу.	А. Постараюся здават...	
14	22.10.2024 23:29:27	А. Не беру участі.	В. Критикую з будь-як...	Б. Лише з принципови...	Б. Роблю зауваження.	А. Не буду піднімати ш...	Б. Сухо зроблю зауваж...	А. Промовчу.	В. Програш надовго зіг	
15	23.10.2024 06:53:19	А. Не беру участі.	Б. Тільки в разі, якщо »	Б. Лише з принципови...	Б. Роблю зауваження.	Б. Мовчки візьму сіль...	Б. Сухо зроблю зауваж...	Б. Обмежусь коротким	А. Постараюся здават...	
16	23.10.2024 07:45:45	Б. Стигло висловлююся на захист сторони, як	Б. Тільки в разі, якщо »	Б. Лише з принципови...	Б. Роблю зауваження.	Б. Мовчки візьму сіль...	Б. Сухо зроблю зауваж...	Б. Обмежусь коротким	Б. Не приховую досад...	
17	24.10.2024 12:34:39	А. Не беру участі.	А. Ні.	Б. Лише з принципови...	Б. Роблю зауваження.	Б. Мовчки візьму сіль...	А. З обуренням поди...	А. Промовчу.	А. Постараюся здават...	
18	09.11.2024 14:49:28	В. Активно втручаюся, «викликаючи вогонь не	В. Критикую з будь-як...	Б. Лише з принципови...	В. Проходжу вперед і п	Б. Мовчки візьму сіль...	Б. Сухо зроблю зауваж...	Б. Обмежусь коротким	Б. Не приховую досад...	
19	09.11.2024 14:51:51	Б. Стигло висловлююся на захист сторони, як	Б. Тільки в разі, якщо »	Б. Лише з принципови...	Б. Роблю зауваження.	Б. Мовчки візьму сіль...	Б. Сухо зроблю зауваж...	Б. Обмежусь коротким	В. Програш надовго зіг	
20	09.11.2024 14:54:04	А. Не беру участі.	А. Ні.	А. Тільки, якщо ці люди	А. Обурююся в душі, ал	А. Не буду піднімати ш...	А. З обуренням поди...	А. Промовчу.	А. Постараюся здават...	

Відповіді							
11	22.10.2024 21:09:48	A. Не беру участі.	B. Тільки в разі, якщо »	B. Лише з принципови.	B. Роблю зауваження.	B. Мовчки візьму сіль»	B. Сухо зроблю зауваж
12	22.10.2024 23:23:54	A. Не беру участі.	B. Тільки в разі, якщо »	A. Тільки, якщо ці люди	A. Обурююсь в душі, ал	B. Мовчки візьму сіль»	B. Сухо зроблю зауваж
13	22.10.2024 23:28:03	A. Не беру участі.	B. Тільки в разі, якщо »	A. Тільки, якщо ці люди	B. Роблю зауваження.	B. Мовчки візьму сіль»	A. З обуренням подивл
14	22.10.2024 23:29:27	A. Не беру участі.	B. Критичну з будь-як	B. Лише з принципови.	B. Роблю зауваження.	A. Не буду піднімати ш	B. Сухо зроблю зауваж
15	23.10.2024 06:53:19	A. Не беру участі.	B. Тільки в разі, якщо »	B. Лише з принципови.	B. Роблю зауваження.	B. Мовчки візьму сіль»	B. Сухо зроблю зауваж
16	23.10.2024 07:45:45	B. Стигло висловлююсь на захист сторони, як	B. Тільки в разі, якщо »	B. Лише з принципови.	B. Роблю зауваження.	B. Мовчки візьму сіль»	B. Сухо зроблю зауваж
17	24.10.2024 12:34:39	A. Не беру участі.	A. Ні.	B. Лише з принципови.	B. Роблю зауваження.	B. Мовчки візьму сіль»	A. З обуренням подивл
18	09.11.2024 14:49:28	B. Активно втручаюся, «викликаючи вогонь не	B. Критичну з будь-як	B. Лише з принципови.	B. Проходжу вперед і п	B. Мовчки візьму сіль»	B. Сухо зроблю зауваж
19	09.11.2024 14:51:51	B. Стигло висловлююсь на захист сторони, як	B. Тільки в разі, якщо »	B. Лише з принципови.	B. Роблю зауваження.	B. Мовчки візьму сіль»	B. Сухо зроблю зауваж
20	09.11.2024 14:54:04	A. Не беру участі.	A. Ні.	A. Тільки, якщо ці люди	A. Обурююсь в душі, ал	A. Не буду піднімати ш	A. З обуренням подивл
21	09.11.2024 14:55:56	A. Не беру участі.	A. Ні.	A. Тільки, якщо ці люди	A. Обурююсь в душі, ал	A. Не буду піднімати ш	A. З обуренням подивл
22	09.11.2024 14:57:16	A. Не беру участі.	B. Тільки в разі, якщо »	A. Тільки, якщо ці люди	B. Роблю зауваження.	A. Не буду піднімати ш	A. З обуренням подивл
23	09.11.2024 14:58:51	A. Не беру участі.	B. Тільки в разі, якщо »	A. Тільки, якщо ці люди	A. Обурююсь в душі, ал	B. Мовчки візьму сіль»	A. З обуренням подивл
24	09.11.2024 15:00:32	A. Не беру участі.	A. Ні.	B. Лише з принципови.	A. Обурююсь в душі, ал	A. Не буду піднімати ш	A. З обуренням подивл
25	09.11.2024 15:01:51	A. Не беру участі.	A. Ні.	B. Лише з принципови.	A. Обурююсь в душі, ал	A. Не буду піднімати ш	A. З обуренням подивл
26	09.11.2024 15:03:23	A. Не беру участі.	A. Ні.	A. Тільки, якщо ці люди	A. Обурююсь в душі, ал	A. Не буду піднімати ш	A. З обуренням подивл
27	09.11.2024 15:19:21	B. Стигло висловлююсь на захист сторони, як	B. Тільки в разі, якщо »	A. Тільки, якщо ці люди	B. Роблю зауваження.	B. Мовчки візьму сіль»	B. Сухо зроблю зауваж
28	09.11.2024 15:22:32	A. Не беру участі.	A. Ні.	A. Тільки, якщо ці люди	A. Обурююсь в душі, ал	B. Мовчки візьму сіль»	B. Сухо зроблю зауваж
29	09.11.2024 15:24:20	B. Стигло висловлююсь на захист сторони, як	B. Тільки в разі, якщо »	B. Лише з принципови.	B. Роблю зауваження.	A. Не буду піднімати ш	A. З обуренням подивл
30	09.11.2024 15:26:26	A. Не беру участі.	A. Ні.	A. Тільки, якщо ці люди	A. Обурююсь в душі, ал	B. Мовчки візьму сіль»	B. Сухо зроблю зауваж
31	09.11.2024 15:27:40	A. Не беру участі.	B. Тільки в разі, якщо »	A. Тільки, якщо ці люди	A. Обурююсь в душі, ал	A. Не буду піднімати ш	A. З обуренням подивл

Узагальнені дані за відповідями респондентів у Google-формі експрес-тест «Стиль батьківського виховання» (за Р.В. Овчаровою)

Стать
30 відповідей



1. Чим, на вашу думку, в більшій мірі визначається характер людини - спадковістю або вихованням?

30 відповідей



2. Як ви ставитеся до думки про те, що діти виховують своїх батьків?

30 відповідей



3. Яке з суджень про виховання ви знаходите найбільш вдалим?

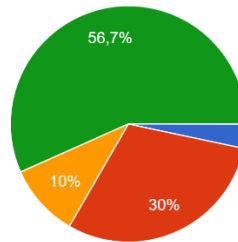
30 відповідей



Продовження Додатку Є

4. Чи вважаєте ви, що батьки повинні просвіщати дітей в питаннях статі?

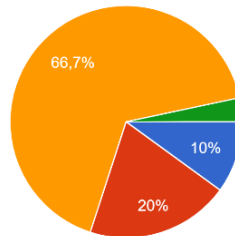
30 відповідей



- А. Мене ніхто цьому не вчив, і їх саме життя навчить.
- Б. Вважаю, що батькам слід в доступній формі задовольняти інтерес, що виникає у дітей до цих п...
- В. Коли діти досить подорослішають, необхідно буде завести розмову і про це. А в шкільному віці головне - под...
- Г. Звичайно, в першу чергу це повинні зробити батьки.

5. Чи слід батькам давати дитині гроші на кишенькові витрати?

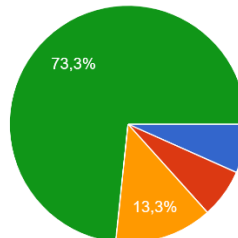
30 відповідей



- А. Якщо попросить, можна і дати.
- Б. Найкраще регулярно видавати певну суму на конкретні цілі і контролювати витрати.
- В. Доцільно видавати деяку суму на певний термін (на тиждень, на місяць), щоб дитина сама навчався планувати свої витрати.
- Г. Коли є можливість, можна інший раз дати йому якусь суму.

6. Як ви вчините, якщо дізнаєтеся, що вашу дитину образив однокласник?

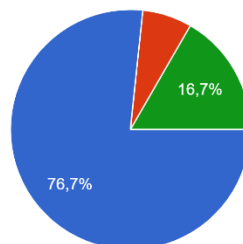
30 відповідей



- А. Засмучусь, постараюся втішити дитину.
- Б. Відправлюся з'ясувати стосунки з батьками кривдника.
- В. Діти самі краще розберуться в своїх відносинах, тим більше що їх образи тривають недовго.
- Г. Поясню дитині, як їй краще себе вести в таких ситуаціях.

7. Як ви поставитеся до лихослів'я дитини?

30 відповідей

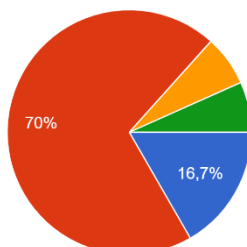


- А. Постараюся довести до її розуміння, що в нашій родині, та й взагалі серед порядних людей, це н...
- Б. Лихослів'я треба припиняти в зародку! Покарання тут необхідно, а від спілкування з невихованими одн...
- В. Подумаєш! Всі ми знаємо ці слова. Не треба надавати цьому значення,...
- Г. Дитина має право висловлювати свої почуття, навіть у той спосіб, яки...

Продовження Додатку Є

8. Дочка-підліток хоче провести вихідні на дачі у подруги, де збереться компанія однолітків під час відсутності батьків. Відпустили б ви її?

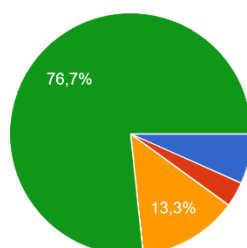
30 відповідей



- А. Ні в якому разі. Такі збіговиська до добра не доводять. Якщо діти хочуть відпочити і повеселитися, нехай роблять це під наглядом старших.
- Б. Можливо, якщо знаю її товаришів як порядних і надійних хлопців.
- В. Вона цілком розумна людина, щоб самій прийняти рішення. Хоча, звичайно, в її відсутність буду трохи...
- Г. Не бачу причини забороняти.

9. Як ви відреагуєте, якщо дізнаєтеся, що дитина вам збрехала?

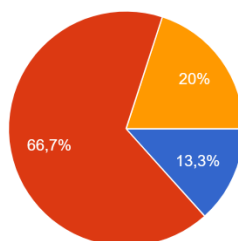
30 відповідей



- А. Постараюся вивести її на чисту воду і присоромити.
- Б. Якщо привід не надто серйозний, не стану надавати значення.
- В. Засмучуся.
- Г. Спробую розібратися, що її спонукало збрехати.

10. Чи вважаєте ви, що подаєте дитині гідний приклад?

30 відповідей



- А. Безумовно.
- Б. Намагаюся.
- В. Сподіваюся.
- Г. Не знаю.