

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

Допущено до захисту

Завідувач кафедри
д. психол. н., доцент Ю. О. Асєєва

(підпис)

«____» _____ 2024 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Зі спеціальності _____ 053 Психологія _____
(шифр та найменування спеціальності)

За освітньою програмою _____ «Психологія» _____
(назва освітньої програми)

На тему: **«ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В
ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ»**

Виконавець:

студентка 4 курсу 41 групи ФЕУП

_____ Пелин Ганна Іванівна
/підпис/

Науковий керівник

Кандидат психологічних наук,

старший викладач кафедри МППП

_____ Яцишина Анастасія Миколаївна
/підпис/

Одеса 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. Теоретичні засади вивчення гендерних особливостей емоційного інтелекту в підлітковому віці.....	7
1.1. Психологічна характеристика дітей підліткового віку.....	7
1.2. Емоційний інтелект особистості та особливості його прояву в підлітковому віці.....	10
1.3. Гендерні особливості розвитку особистості в підлітковому віці.....	19
Висновки до першого розділу.....	27
РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ.....	28
2.1. Діагностичний інструментарій дослідження та його характеристика.....	28
2.2. Аналіз та інтепретація отриманих даних долідження емоційного інтелекту в підлітковому віці.....	31
2.3. Методичні рекомендації психологам та соціальним педагогам щодо вивчення гендерних особливостей дітей підліткового віку.....	37
Висновки до другого розділу.....	46
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	49
ДОДАТКИ.....	54

ВСТУП

Обґрунтування вибору теми дослідження. У змінному соціальному контексті виявилось, що характеристики статевої приналежності поступово стають менш відокремленими і все більше переплітаються, що відзначається багатьма психологами. Особливу увагу викликає вивчення емоційний інтелект сучасних хлопців і дівчат, особливо з урахуванням зміни статевої ролі, яка впливає на напрямок інтелектуального розвитку особистості, не обов'язково маючи визначальне значення в біологічних аспектах цього процесу. Таким чином, однією з найактуальніших та складних проблем у сучасній психологічній науці є вивчення емоційного інтелекту у хлопців і дівчат, особливо у період їхньої молодості, формування людини як особистості, саме у підлітковому віці.

Тобто, на сьогоднішній складність полягає у розбіжності поглядів щодо того, наскільки емоційні вияви залежать від гендерної приналежності та віку людини. Аналіз наукових досліджень, присвячених психологічним аспектам інтелекту, підтверджує, що цей феномен психіки вивчається різними галузями наукового знання, такими як біологія, психологія, філософія, і термінологія може відрізнятися в залежності від конкретної галузі. Так, у біології емоції розглядаються як психічні стани та процеси у людини і вищих тварин; в психології емоції розглядаються як загальна активна форма переживання організмом своєї життєдіяльності; у філософії емоції розглядаються як відносно короткочасні переживання, пов'язані зі ставленням людини до ситуацій, що виникають, або можливих ситуацій та її діяльності.

У межах означених галузей дослідження даного явища здійснювалось цілим рядом зарубіжних та вітчизняних психологів. У зарубіжній психології проблемами вивчення емоційного інтелекту займалися Й.Ф. Гербарт, Я.А. Коменський, Ж.Ж. Руссо та ін.. Серед представників вітчизняних психологів науковий інтерес виявляли такі вчені, як: С.Л. Рубінштейн, І.Б. Дмитрович, А.С. Макаренко, К.Д. Ушинський та ін.. У психологічних словниках та

підручниках інтелект, як правило, розглядаються як це багатогранна та складна когнітивна (розумова) здатність, яка охоплює різні здібності до навчання, міркування, вирішення проблем і адаптації до нових ситуацій. [20]

Враховуючи вищенаведене, можна зауважити, що специфіка вивчення емоційного інтелекту переважно спрямована на діагностику та особливості його прояву в підлітковому віці. Також це ставить перед собою завдання виділити загально психологічні чинники, що впливають на виникнення різниці емоційного інтелекту, і знаходити способи їх корекції. Проте питання, пов'язане з впливом гендерної приналежності на емоційний інтелект, залишається відкритим і на даний момент. Це свідчить про необхідність комплексного дослідження цього явища в контексті гендерних особливостей прояву у хлопчиків і дівчат, що є важливим аспектом гармонійного особистісного та професійного розвитку особистості.

Поточна ситуація підкреслює актуальність проблеми та потребу у дослідженні гендерних відмінностей у проявах емоційного інтелекту. Це обумовлює вибір теми нашого дослідження: "Гендерні особливості емоційного інтелекту в підлітковому віці".

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити гендерні особливості емоційного інтелекту в підлітковому віці.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні наукові джерела зарубіжних та вітчизняних дослідників, що стосуються гендерних особливостей емоційного інтелекту в підлітковому віці.
2. Проаналізувати гендерний аспект розвитку особистості в підлітковому віці.
3. Підібрати психодіагностичний інструментарій та з його допомогою дослідити гендерні особливості емоційного інтелекту дітей в підлітковому віці.
4. Провести емпіричне дослідження дітей підліткового віку.

5. Розробити на основі результатів теоретичного аналізу та експериментального дослідження рекомендації психологам та соціальним педагогам щодо процесу формування гендерних особливостей в підлітковому віці.

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект особистості в підлітковому віці.

Предмет дослідження – гендерні особливості емоційного інтелекту в підлітковому віці.

Методи дослідження. Для досягнення мети та поставлених завдань дослідження використовувалися наступні методи: теоретичні (вивчення та систематизація теоретичних джерел), практичні (спостереження, опитування, бесіда, психолого-педагогічний експеримент) та метод статистичної обробки даних (метод поперечного зрізу, методи математичної статистики). У психодіагностичний комплекс увійшли: 1) адаптована психодіагностична методика С. С. Бем «Маскулінність-фемінність»; 2) «Методика діагностики «перешкод» у встановленні емоційних контактів» за В. В. Бойко; 3) Методика оцінки емоційного інтелекту (Опитувальник EQ Н. Холла).

Вибірку склали 30 осіб 14 років (із них 15 осіб жіночої статі та 15 осіб чоловічої статі). Всі респонденти є діти підліткового віку, які ходять до школи у м. Одеса.

Аналіз досліджень та публікацій. Емоційний інтелект актуальна тема розглядаєма у віковій та педагогічній психології. Більшість найвідоміших вітчизняних (С.Л. Рубінштейна, І.Б. Дмитровича, А.С. Макаренка, К.Д. Ушинського) та зарубіжних (Й.Ф. Гербарта, Я.А. Коменського, Ж.Ж. Руссо) дослідників, що торкалися цього питання.

Практичне значення

- результати дослідження можуть бути використані як додаткове джерело інформації про гендерні особливості емоційного інтелекту особистості, що може бути корисним для психологів у їх практичній роботі. Крім того, ці знання можуть бути корисними під час викладання загальної та

вікової психології майбутнім психологам, допомагаючи їм набути більш глибокого розуміння психічних особливостей хлопчиків і дівчат.

– розроблені методичні рекомендації стосовно гендерних особливостей дітей в підлітковому віці.

Структура роботи. Зміст дипломної роботи складається зі вступу, двох розділів (теоретичного і практичного), висновків, списку використаних джерел, у кількості 55 джерел. Загальний обсяг роботи становить 87 сторінок. Основний зміст викладено на 48 сторінок. Робота містить 9 таблиць та 3 рисунків, 4 додатків.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Психологічна характеристика дітей підліткового віку

Проблема, яку ми досліджуємо, пов'язана з віковою психологією. У цій галузі психології вік розглядається як конкретний період, що характеризується певним ступенем психічного розвитку індивіда та його розвитку як особистості. Цей підхід враховує сукупність закономірних фізіологічних і психологічних змін, які не залежать від індивідуальних особливостей. Одним із ключових аспектів вікової психології є періодизація росту та розвитку організму, яка ґрунтується на комплексі морфологічних і функціональних особливостей організму.

Аналізуючи чисельні дослідження, розвиток людини можна умовно розділити на кілька основних періодів: новонароджений (від народження до 10 днів); грудний вік (від 10 днів до 1 року); раннє дитинство (від 1 до 3 років); перше дитинство (від 4 до 7 років); друге дитинство: для дівчат - від 8 до 11 років, для хлопчиків - від 8 до 12 років; підлітковий вік: для дівчат - від 12 до 15 років, для хлопчиків - від 13 до 16 років; юнацький вік: для дівчат - від 16 до 20 років, для хлопчиків - від 17 до 21 року; перший період зрілого віку: для жінок і чоловіків - від 22 до 35 років; другий період зрілого віку: для жінок - від 36 до 55 років, для чоловіків - від 36 до 60 років; похилий вік: для жінок - від 56 до 74 років, для чоловіків - від 61 до 74 років; старечий вік: від 75 до 90 років; довгожителі: 90 років і старші. [23]

У кожному з цих періодів є свої власні особливості. Якщо взяти саме підлітковий вік, то цей вік характеризується як третій світ, що існує між другим дитинством та юнацьким віком. Однією з важливих мотиваційних

аспектів у цьому віці є з'ясування свого місця у житті, формування світогляду, пізнавальної діяльності та самосвідомості.

У цьому віковому періоді центральними новоутвореннями є самовизначення особистості щодо вибору професії. Юні люди активно шукають себе у різних видів діяльності, планують свій майбутній соціальний статус та шляхи досягнення.

Поняття "самовизначення" подібне до концепції "ідентичності", яку розробив американський вчений Е. Еріксон, що описує юність як період кризи ідентичності, коли молодим людям необхідно вирішити суперечності між вже сформованими уявленнями про світ, власні можливості та діяльність, узгодити ці уявлення між собою та перейти до їх практичного застосування. Ідентичність допомагає особистості сприймати неперервність між минулим, майбутнім та теперішнім часом.

Слід зазначити, що ідентичність - це психосоціальна конструкція, що визначає тотожність особистості у різноманітні її переконань про світ та визначає систему цінностей, ідеалів і принципів життя. Ідентичність вважається важливою для психічного здоров'я, оскільки особистість, яка не визначила своє покликання, вважається "втраченою".

Формування ідентичності зазвичай відбувається на чотирьох етапах:

- початковий етап, коли ідентичність є невизначеною і характеризується нечіткістю, коли особистість ще не сформувала систему цінностей та не розуміє своїх навичок та здібностей;
- етап передчасної ідентичності, коли людина зробить професійний або особистісний вибір, керуючись авторитетною особистістю;
- варіант мораторії, коли молоді люди свідомо обирають професійний шлях без допомоги інших;
- варіант зрілої ідентичності, коли особистість переходить до практичної реалізації професійного вибору, підіймається по кар'єрним сходам та розвивається у своїй діяльності.

І. С. Кон вважав, що процес самовизначення завершується лише тоді, коли особистість перевіряє свої вибори у практичних ситуаціях та життєвих обставинах. [24]

Підлітковий вік - це період, коли людина усвідомлює себе як унікальну особистість з відносно необмеженими можливостями, власними здібностями, уміннями, думками, поглядами та цінностями.

З точки зору В. Штерна, який вважав, що одну з ключових ролей у формуванні особистості відіграють цінності, оскільки вони визначають типи людської особистості, такі як теоретичний, економічний, естетичний, політичний, релігійний та соціальний. Соціальна ситуація розвитку впливає на формування особистості через спрямованість на самостійність та дорослість. Механізмами саморегуляції та саморозвитку є саме самосвідомість. Давайте розглянемо структуру самосвідомості через аналіз її компонентів. [16, с. 307]

Існують також елементи структури самосвідомості, які включають: власну тотожність - усвідомлення особистістю свого унікального ідентичного "Я"; образ «Я» - уявлення про себе, як особистість, яке включає фізичні, психологічні та соціальні аспекти; психічні якості і можливості - усвідомлення власних здібностей, рис характеру та інших психологічних аспектів; соціально-моральна самооцінка - оцінка себе з погляду соціальних та моральних норм.

З вищенаведеного можна сказати, що аналіз самосвідомості буде неповним, якщо не враховувати психологічну готовність, яка включає такі компоненти, як здатність та потреба у взаємодії з соціумом; здатність та потреба у творчій діяльності; уміння теоретично мислити та орієнтуватися в життєвих ситуаціях; здатність до рефлексії, яка є передумовою критичного осмислення самого себе та готовності до праці.

Аналізуючи підходи Ж. Піаже, підлітковий вік є часом розвитку гіпотетико-дедуктивного мислення, здатністю абстрагуватися та формулювати альтернативні гіпотези. З'явлення формального мислення відзначається узагальненням їх як суб'єктів пізнання та новим методом

вирішення завдань, який включає організацію фактів, формулювання та обґрунтування гіпотез. [20]

Фізіологічний аспект також впливає на успішність інтелектуальної діяльності та стиль мислення. Особливість нервової системи грає ключову роль: люди з сильною руховою нервовою системою навчаються краще в умовах навантажень порівняно з тими, у кого нервова система слабка.

У підлітковому віці сприймання стає самостійним інтелектуальним процесом, оскільки особистість глибоко аналізує свою внутрішню поведінку, можливості, думки та відносини з оточуючими. Пам'ять також набуває специфічної спеціалізації, стає більш планомірною та продуктивною, і можна помітити індивідуальні домінуючі види пам'яті в цьому віці. Розвиток особистості та вольових якостей дозволяє юнакам і дівчатам без труднощів тривалий час концентруватись на пізнавальних завданнях, не відволікаючись, як це може бути у попередні періоди. Саме у підлітковому віці є унікальні особливості, пов'язані з психологічним розвитком. На цьому етапі особистість активно засвоює професійні навички, що є результатом професійного самовизначення. [33, с. 211]

Цей період також відзначається формуванням світогляду та прийняттям рішень щодо майбутньої професійної діяльності. Важливим аспектом юнацького віку є вступ у доросле життя, де особистість поступово стикається з новими викликами, відповідальністю та можливостями для особистісного та професійного зростання.

1.2. Емоційний інтелект особистості та особливості її прояву в підлітковому віці

Наступним ми спробуємо розглянути питання, чи обумовлюється емоційний інтелект особливостями підлітковому віку. Емоційний інтелект є важливим аспектом психічного розвитку, оскільки вона відображає ставлення особистості до різних життєвих ситуацій, явищ та подій.

Підлітковий вік, як перехідний етап від дитинства до дорослості, може мати великий вплив на емоційний стан особистості. Під час цього періоду підлітки зазнають значних змін у своєму житті, таких як вибір професії у майбутньому, формування власної ідентичності, відносини з оточуючими та багато іншого. Ці зміни можуть призводити до збудження та емоційного напруження. Підлітковий вік є періодом інтенсивних фізіологічних, психологічних та соціальних змін, що відображається у багатьох аспектах їхнього життя. Різні теорії розвитку надають різний акцент на цей період, проте загальна характеристика підліткового віку включає наступні аспекти:

- статеве дозрівання та пошук ідентичності: у психоаналітичних теоріях особлива увага приділяється процесам статевого дозрівання та формування ідентичності, коли підліток намагається зрозуміти та прийняти свою статеву роль і власну особистість;
- розвиток когнітивних здібностей: в когнітивних теоріях відзначається зростання абстрактного мислення та розвиток інтелектуальних здібностей, що дозволяє підліткам аналізувати складніші поняття та проблеми;
- соціальна самостійність: підлітки починають розвивати більшу незалежність від батьків та дорослих, формують власні соціальні зв'язки та набирають досвіду вирішення проблем власного життя;
- підвищена емоційність: в цьому віці часто спостерігається підвищена емоційна чутливість та нахил до ризикованої поведінки, що пов'язано зі змінами у розвитку мозку та соціальним середовищем;
- сприйняття самого себе та оцінка дорослими: підлітки зазнають впливу оцінок та очікувань дорослих щодо їхньої особистості та здібностей, що може впливати на їхнє самопочуття та самооцінку. У цей період підлітки активно досліджують світ навколо себе та власний внутрішній світ, що є важливим етапом їхнього розвитку. [36]

Також важливо враховувати, що під час підліткового віку розвиваються та змінюються нервова система та фізіологічні процеси, що також може впливати на емоційну стабільність. Наприклад, збудливість та різкі зміни

настрою можуть бути характерними для підліткового віку через фізіологічні зміни в організмі.

Отже, питання про емоційну сферу підлітків та молоді є дуже важливим для розуміння їхнього психічного розвитку та допомагає врахувати їхні потреби та виклики, з якими вони зіштовхуються на цьому етапі життя.

Враховуючи чисельні дослідження, великої кількості зазнають складні та стресові ситуації, які можуть викликати різноманітні емоції в особистості. Політичні конфлікти, військові дії, природні катастрофи, пандемія коронавірусу та інші події можуть стати причиною стресу, тривоги та печалі для багатьох людей.

Важливо мати ефективні методи психологічної підтримки та допомоги для осіб, які зазнають негативних емоцій внаслідок таких ситуацій. Розвиток психодіагностичного інструментарію дозволяє фахівцям краще розуміти та оцінювати емоційний стан людей та надавати їм адекватну допомогу.

Деякі вчені такі, як: К. Ізард, Р. Лазарус, В.М. М'ясищев та інші, внесли значний вклад у розвиток теорій та методів дослідження емоційного інтелекту. Їхні дослідження допомагають розуміти розвиток інтелекту, його вплив на психічне та фізичне здоров'я людини, а також сприяють розробці ефективних методів психологічної підтримки та терапії. [42]

Отже, важливо розуміти, що треба продовжувати дослідження в галузі емоційної психології та розвивати методи психологічної підтримки, щоб допомогти особистості впоратися зі стресовими ситуаціями та негативними емоціями.

Аналізуючи підходи С. Л. Рубінштейна, які вказують на те, що емоції є не лише пізнавальними процесами, але й важливими складовими афективної сфери людини. Це означає, що емоції не лише відображають знання про явища, але й відображають відповідне ставлення до них, що робить емоційний інтелект важливим для повноцінного функціонування особистості.

Емоційна реакція на інтерес грає важливу роль як у еволюційному розвитку цивілізації, так і в індивідуальному розвитку кожної людини. Інтерес

спонукає людину до дії, допомагає зосередитися, зберегти увагу і зусилля для досягнення мети. Він є важливим стимулом для пізнання, розвитку мислення та пам'яті.

Проте важливо зазначити, що емоційні реакції та поведінка підлітків не можуть бути пояснені лише змінами у гормональному фоні. Справді, соціальні фактори та умови виховання також впливають на їхню емоційну стабільність і поведінку. Індивідуально-типологічні особливості грають значну роль у формуванні емоційної реакції підлітків на події навколо.

У підлітковому віці відбувається складний процес дорослішання, який супроводжується різкими фізичними, психологічними та соціальними змінами. Втрата дитячого статусу та реалізація нових обов'язків і очікувань можуть викликати емоційну напруженість і конфлікти в підлітків. Цей період також супроводжується почуттям самотності, пошуку власної ідентичності та прагненням досягнути статусу дорослої особистості.

Отже, емоційна реакція підлітків на інтерес є складною і залежить від багатьох факторів, включаючи біологічні, соціальні та психологічні аспекти їхнього розвитку.

Різноманітні напрями до розуміння емоційного інтелекту підходять до класичного біхевіоризму, де вважається, що поняття "емоція" не є достатньо значущим і використовує термін "активація" для пояснення емоційних процесів. Що торкається, З. Фрейда, який розглядав емоції як головну силу психічного життя, що ґрунтується на інстинктивних відчуттях. Отже, різні психологічні школи надають важливість емоційному інтелекту та розглядають їхнє місце у психічній діяльності людини з різних точок зору. [33, с. 214]

Якщо брати у розгляд гуманістичну психологію, що розвивалася у другій половині XX століття, де є основний акцент на внутрішній світ особистості та вільне розкриття її переживань. Вона вбачає емоції як складову невід'ємну частину психічного життя, що виникає внаслідок взаємодії людини з навколишнім середовищем та її внутрішніми почуттями.

Аналізуючи наукові дослідження, на початку XX століття праці Дж. Вотсона та П. Жане висвітлювали емоційний інтелект, як реакцію організму на зовнішні подразники. Якщо розглядати концепцію П. Жане, емоції були розглянуті як результат нездатності особистості адаптуватися до певних ситуацій. Ці реакції були розглянуті як функціонально значущі для саморегуляції та виживання.

Отже, різні психологічні підходи мають свої власні трактування про походження та природу емоцій. Гуманістичний підхід більш схильний розглядати емоції як внутрішні переживання, в той час як біхевіористичний підхід більше акцентується на зовнішніх проявах емоцій та їх функціональному значенні для поведінкової адаптації.

Ваші спостереження щодо особливостей емоційного відображення відображають ключові аспекти емоційного інтелекту:

- ставлення до предметної діяльності, де емоції відображають не лише об'єктивні якості предмета, але й значення цих якостей для суб'єкта. Це може бути що предмет, який може викликати радість у однієї людини, може викликати страх у іншої;
- форма переживання, де емоції відображаються у формі переживання, а не в образній формі, як це може бути у випадку з пізнавальними процесами;
- психофізіологічний характер, де емоції мають як психічний, так і фізіологічний компоненти. Вони виявляються через афективне хвилювання (психічний аспект) та органічні вияви, такі як зміни в серцевому ритмі, диханні, гормональному фоні тощо.

Усі перераховані аспекти допомагають зрозуміти складність та різноманітність емоційних реакцій та їх важливість для сприйняття та реагування на світові події. [35]

Слід відмітити, підлітковий вік - це період інтенсивних змін у фізичному, психічному та емоційному розвитку особистості. Емоційна напруженість та реактивність в цей період можуть бути пояснені не лише

фізіологічними аспектами, такими як гормональні зміни, але й соціальними та психологічними факторами.

Жіночий організм, наприклад, чутливіше реагує на гормональні коливання, пов'язані з менструальним циклом, що може впливати на емоційний стан. Такі явища, як депресія, дратівливість, тривожність, можуть бути пов'язані з фізіологічними процесами, які відбуваються у жіночому організмі. У хлопчиків, хоча й не так виразно, також можна спостерігати подібні емоційні реакції, зокрема в період пубертатного зростання. [1]

Однак емоційні реакції та поведінка підлітків не можуть бути пояснені лише фізіологічними факторами. Вони також залежать від соціального середовища, умов виховання та індивідуальних особливостей кожної особистості. Наприклад, спосіб, яким батьки реагують на емоційні вияви своїх дітей, може впливати на формування їхнього емоційного розвитку.

Отже, важливо розглядати емоційний розвиток підлітків з урахуванням всіх цих аспектів: фізіологічних, соціальних та психологічних.

Дослідження щодо специфіки емоційного інтелекту допомагають зрозуміти його важливість у психічному житті людини. Ось кілька ключових аспектів:

Зміст відображення: емоції відображають ставлення людини до певних явищ, подій або обставин. Вони можуть виражати позитивні або негативні переживання від цих явищ;

Форма вияву: емоції виявляються у формі переживань, які можуть бути виражені через вираз обличчя, мову тіла, тон голосу та інші способи;

Характер та структура: кожна емоція має свій власний характер та структуру, які відрізняються від інших. Наприклад, радість може мати інші вияви та впливи, ніж смуток чи гнів;

Вплив на пізнавальну діяльність: емоції впливають на спрямованість та реакції людини на навколишній світ. Вони можуть регулювати увагу, концентрацію та спосіб сприйняття інформації.

Узагальнюючи вищенаведене, класифікація емоцій на позитивні та негативні дає загальне уявлення про їхню спрямованість, але важливо також розуміти, що кожна емоція має свої унікальні властивості та впливи на психічний стан людини. Підлітковий вік є чутливим періодом у житті людини, коли відбуваються значні зміни у фізіології, психіці та емоційному стані. Гормональні зміни, які відбуваються в організмі підлітка, можуть мати значний вплив на його емоційний стан та поведінку. Наприклад, менструальний цикл у дівчат може викликати коливання настрою та емоційну нестабільність. Одночас, емоційний розвиток підлітків також залежить від багатьох інших факторів, таких як соціальне середовище, виховання, взаємодія з ровесниками та батьками. Спосіб, яким батьки реагують на емоційні вияви своїх дітей, може впливати на їхній емоційний стан та внутрішній світ. Наприклад, підтримка та розуміння з боку батьків може допомогти підліткам подолати стресові ситуації та змінити свій емоційний стан на позитивний.

Таким чином, розуміння емоційного розвитку підлітків потребує комплексного підходу, який враховує фізіологічні, соціальні та психологічні аспекти їхнього життя.

Спілкування з однолітками відіграє надзвичайно важливу роль у розвитку підлітка. Це не лише спосіб обміну інформацією, але й специфічний канал для виявлення себе, розкриття власних почуттів і переживань, а також для отримання підтримки та розуміння. У спілкуванні з однолітками підліток відчуває себе більш рівноправним і вільним, що сприяє розвитку його самосвідомості та соціальних навичок.

Положення рівності серед однолітків створює сприятливу атмосферу для розвитку взаєморозуміння та взаємодопомоги. Це дозволяє підліткам відчувати себе частинами спільної групи, де вони можуть вільно висловлювати свої думки та почуття. [5, с. 7]

Навіть несвідоме або "егоїстичне" спілкування підлітків має свої позитивні аспекти, оскільки воно сприяє розвитку соціальних навичок,

навичок конфліктного вирішення та самовираження. Крім того, спілкування з однолітками допомагає підліткам відчувати себе частиною групи, що є важливим для їхнього емоційного благополуччя та самопідтримки.

Підлітковий вік є періодом значних змін у соціальних та емоційних відносинах. Спілкування з однолітками стає важливим елементом життя підлітків з кількох причин.

По-перше, спілкування з однолітками допомагає підліткам розвивати власну ідентичність та уявлення про світ. Підлітки активно обмінюються думками, досвідом та інформацією, що допомагає їм формувати свої власні погляди та переконання.

По-друге, спілкування з однолітками відіграє важливу роль у соціалізації та розвитку соціальних навичок. Вони вчаться взаємодіяти з різними людьми, розвивають навички спілкування та вирішення конфліктів.

По-третє, спілкування з однолітками допомагає підліткам відчувати себе частиною групи та отримувати підтримку та підтвердження своїх почуттів і емоцій. Це сприяє розвитку їхнього емоційного благополуччя та допомагає їм подолати внутрішні труднощі.

Отже, спілкування з однолітками відіграє ключову роль у розвитку підлітків, допомагаючи їм розвивати соціальні навички, формувати власну ідентичність та отримувати підтримку та розуміння з боку своїх ровесників.

Аналізуючи наукові джерела, можна виділити що опис різних типів емоцій відображає їхню різноманітність та вплив на психічний стан людини. Якщо розглянути кожну емоцію, то можна виділити:

- **стенічні та астеничні емоції:** Стенічні емоції мотивують людину до виконання певних дій, вони можуть надихати на активність та продуктивність. Наприклад, ентузіазм, рішучість, впевненість. З іншого боку, астеничні емоції можуть зневажати енергію та мотивацію людини, призводячи до відчуття втоми, безнадійності або роздратування;

- **організуючі та дезорганізуючі емоції:** Організуючі емоції сприяють регулюванню психічної діяльності та поведінки, спонукаючи людину до

здійснення певних дій у відповідь на актуальні потреби. Наприклад, зацікавленість, мотивація, енергія. Дезорганізуючі емоції, навпаки, можуть порушувати цю регуляцію та викликати хаос або непослідовність у поведінці;

- настрій: це емоційний стан, який може тривати певний час і впливає на загальний тон сприйняття дійсності. Він може бути позитивним, негативним або нейтральним;

- пристрасті: це сильні, стійкі почуття, що займають центральне місце в увазі та діяльності людини, диктуючи її вчинки та рішення. Наприклад, любов, пасія, захоплення. Пристрасті можуть мати значний вплив на життя та поведінку особистості, вони можуть бути як позитивними, так і негативними. [16, с. 330]

Якщо поділити, класифікацію джерел емоційних переживань, яку ми наводили вище, можна описати короткий огляд кожної з них: 1) Фізіологічні потреби: Емоції, що можуть виникати внаслідок задоволення або незадоволення фізіологічних потреб, таких як їжа, сон, вода тощо; 2) Контакт з іншими людьми: Соціальні взаємодії з іншими людьми можуть викликати різні емоційні реакції, включаючи радість, страх, роздратування або щастя; 3) Пізнання довкілля: Отримання нової інформації або розуміння навколишнього світу може сприяти виникненню емоцій, таких як цікавість, захоплення або занепокоєння. 4) Самопізнання: Самопізнання, розуміння своїх власних почуттів, думок і потреб, може призвести до виникнення емоцій, таких як задоволення від досягнень або розчарування в себе. 5) Спогади про минуле: Пам'ять про минулі події і досвід може викликати різні емоційні реакції, від ностальгії до туги або смутку; 6) Мрії про майбутнє: Плани, сподівання та бажання щодо майбутнього можуть стимулювати різні емоційні відчуття, від радості до тривоги або нетерпіння.

Щодо емоційного інтелекту особистості, який вказує на різноманітність емоційних характеристик, які можуть бути притаманні людині. Ці характеристики можуть варіюватися від індивіду до індивіду і впливати на спосіб, яким людина реагує на різні ситуації та події у своєму житті.

1.3. Гендерні особливості розвитку особистості в підлітковому віці

Аналізуючи різницю між термінами "sex" та "gender" це є важливим і часто використовується в наукових дослідженнях, особливо в контексті вивчення взаємозв'язку біологічних та соціокультурних аспектів статевої ідентичності:

- стать ("sex"): це біологічний аспект статевої ідентичності, який базується на фізіологічних, гормональних і генетичних відмінностях між чоловіками і жінками. Стать визначається при народженні і включає анатомічні ознаки, такі як наявність чи відсутність статевих органів, а також гормональний профіль;

- гендер ("gender"): це соціокультурний аспект статевої ідентичності, який визначається соціальними ролями, очікуваннями, нормами та стереотипами, пов'язаними зі статтю у конкретному суспільстві. Гендер включає у себе виявлення особистості, самоідентифікацію, вираження гендерної приналежності та поведінку, яка сприймається як "чоловіча" або "жіноча" у відповідності з культурними конвенціями. [11]

Зазначені вищенаведені терміни, дозволяють відрізнити біологічні аспекти статі від соціокультурних аспектів гендерної ідентичності, що є важливим у розумінні складності статевих відносин у суспільстві.

В галузі досліджень, стать розглядається як біологічний аспект є сталим і не змінним фактором, який визначається при народженні. Однак соціокультурні чинники можуть суттєво впливати на сприйняття та прийняття статі людиною. Суспільні норми, культурні очікування та стереотипи можуть впливати на те, як людина сприймає себе та свою стать, а також як вона поводить у відповідності з цими очікуваннями.

Якщо аналізувати історичні дослідження, можна сказати що чоловіки мали більше можливостей і доступу до освіти та культурних ресурсів, що дозволило їм впливати на формування загальних культурних норм і стереотипів. Однак сучасне суспільство зростає в усвідомленні важливості

різноманітності та включеності, і все більше звертає увагу на дослідження впливу гендерних чинників на різні аспекти життя та культури. [14]

Можна відмітити, що статево-рольова соціалізація включає в себе різноманітні елементи, які формуються в процесі взаємодії індивіда з суспільством та культурою. Основними елементами цієї соціалізації є:

- статева ідентифікація: статева ідентифікація визначається як усвідомленням себе як чоловіка чи жінки;
- статеве маркування: це суспільні сигнали та символи, які вказують на стать особи;
- статево-рольові уявлення: це уявлення про те, як повинна поводитися чоловіча чи жіноча особа, які ролі вони повинні виконувати;
- статево-рольові цінності і переваги: це відповідність соціальних норм та цінностей статевим ролям;
- статеві ролі: це конкретні функції та обов'язки, які суспільство вважає відповідними для чоловіків і жінок;
- статево-рольова орієнтація: це уподобання та ідентифікація зі статевими ролями;
- статево-рольова поведінка: це спосіб, яким індивід виражає свою статеву ідентичність через свої дії та взаємодії з оточуючими.

Щодо поєднання чоловічої та жіночої ролей, психологи розглядають їх як гнучкі конструкції, які можуть варіюватися в залежності від соціокультурного середовища та індивідуальних особливостей кожної людини. Маскулінність і фемінність розглядаються як континуум, а не як жорсткі категорії, тому що кожна людина може виявляти різні характеристики, що відображають як маскулінність, так і фемінність. [19]

Так, фемінність і маскулінність впливають на формування особистості як філогенетично обумовлені властивості психіки, а також як соціокультурні утворення. Ці характеристики, закладені ще з моменту утворення зиготи, відображаються у психологічних особливостях кожної людини, визначаючи її сприйняття себе та своїх статевих ролей.

Проаналізувавши чисельні дослідження, можна охарактеризувати статеву ідентичність як спосіб сприйняття себе як представника певної статі, що найважливішим компонентом статевої свідомості, яка формується впродовж життя і може бути впливом як біологічних факторів, так і соціокультурним середовищем. Соціальним проявом статевої ідентичності є статеві ролі, які визначають очікувані психологічні, емоційні та поведінкові характеристики для кожної статі у конкретному суспільстві.

Так, формування психологічної статі включає в себе освоєння певної поведінки, емоційних проявів, установок і уявлень, що пов'язані зі статевою роллю. Цей процес також включає оволодіння статевою ідентичністю, тобто усвідомленням себе як представника певної статі і включенням себе до цієї статевої групи.

Оточення впливає на формування психологічної статі, встановлюючи очікувану поведінку для представників кожної статі. Ці очікувані психологічні характеристики представлені у вигляді статево-рольових стереотипів маскулінності і фемінності. Зміст цих стереотипів може залежати від рівня розвитку суспільства, поділу праці, культури, релігії та традицій. [25]

У той же час, статево-рольові стереотипи представляють собою очікувані манери і типи поведінки, які суспільство вважає більш прийнятними для представників однієї статі порівняно з іншою. Ці стереотипи формуються в процесі соціалізації дитини через засвоєння суспільного досвіду, включаючи спостереження за статевими ролями у різних сферах життя, включаючи сім'ю, школу та мас-медіа.

Говорячи про відмінності у поведінці хлопчиків і дівчат, де усвідомлюється стать і відчувається необхідність виконувати певні соціальні ролі та обов'язки, які суспільство призначає чоловікам і жінкам. Ці уявлення про статеві ролі визначають статеву самосвідомість дитини і впливають на її поведінку та стосунки з іншими.

Здатність вивчення варіацій у здібностях та інших психологічних характеристиках у чоловіків і жінок допомагає краще зрозуміти різноманітні

аспекти людської природи та соціальних взаємодій. Багато досліджень свідчать про те, що психологічні відмінності між статями можуть бути спричинені як біологічними, так і соціальними чинниками, а також їх взаємодією. [19]

Узагальнюючи чисельні дані з цієї проблеми, статево-рольова соціалізація грає ключову роль у формуванні усвідомлення особистістю своєї статі та вміння користуватись нею. Цей процес включає засвоєння ролей, цінностей, форм поведінки і діяльності, які відповідають очікуванням суспільства щодо чоловіків і жінок.

Отже, необхідно зазначити, що існують значні індивідуальні відмінності серед чоловіків і жінок, і важливо не узагальнювати психологічні характеристики на основі статевих стереотипів. Вивчення цих відмінностей допомагає краще розуміти різноманітність людського досвіду та сприяє розвитку більш комплексного та інклюзивного підходу до психологічної науки.

Так, психологічні особливості чоловіків і жінок мають глибокі корені у їхній еволюційній і культурній історії. Хоча фізіологічно чоловіки і жінки можуть бути різними, психологічні різниці часто виникають зі складної взаємодії між біологічними та соціокультурними чинниками.

Стосовно виявлення емоційності та чутливості у юнаків може бути результатом культурного впливу, який підтримує або пригнічує вияв емоційності в чоловіків. Однак важливо враховувати, що ці риси можуть мати еволюційне походження, відображаючи природні стратегії, необхідні для виживання і розмноження у певних умовах середовища.

Характеристика і складові емоційного інтелекту. Для розкриття змісту поняття «емоційний інтелект» науковці також використовують значну кількість тлумачень.

Емоційний інтелект описується як здатність особистості розуміти, виражати та контролювати свої власні емоції, а також ефективно спілкуватися з іншими, розуміючи їхні емоції та адекватно реагуючи на них. Це включає в

себе точність в оцінці і вираженні емоцій, розуміння їхнього походження та впливу на поведінку, а також уміння керувати ними. Основна увага приділяється також вмінню спілкуватися з іншими, враховуючи їхні емоції та прагнення забезпечити гармонійні міжособистісні відносини. [23]

Багато дослідників розглядають емоційний інтелект як підструктуру соціального інтелекту. Однак деякі вважають, що емоційний інтелект охоплює більше аспектів, ніж лише соціальний інтелект.

Незважаючи на відмінності в поглядах на їхню сутність, важливо зазначити, що як емоційний, так і соціальний інтелект мають велике практичне значення для людини, оскільки вони оперують соціальною, практичною, особистісною та емоційною інформацією і можуть бути використані в різних сферах діяльності.

Щодо характеристики і складових емоційного інтелекту, науковці використовують різні тлумачення для розкриття цього поняття.

Розглянемо, які суттєві характеристики, загальні та специфічні ознаки емоційного інтелекту зафіксували науковці в цьому понятті.

Засновники концепції сутності емоційного інтелекту П. Селовей та Дж. Меєр трактували його як сукупність ментальних здібностей до розуміння власних емоцій і емоцій інших людей, тобто виокремлювали внутрішньо-особистісний та міжособистісний компоненти. До такої сукупності здібностей було віднесено сприйняття та розуміння емоцій, використання їх для

стимуляції мислення, а також керування емоціями (див. Рис. 1.1)

Сприйняття емоцій	Використання емоцій	Розуміння емоцій	Керування емоціями
• здатність сприймати емоції інших людей відповідно до міміки, жестів зовнішнього вигляду, поведінки, голосу; • здатність ідентифікувати власні емоції	• здатність активувати своє мислення, стимулювати творчість, використовуючи емоції; • здатність контролювати свої почуття, бажання.	• здатність визначати причину емоції; • розпізнавати зв'язок між думками та емоціями; • визначати перехід до іншої емоції; • передбачати розвиток емоції; • інтерпретувати емоції у стосунках, розуміти складні почуття.	• здатність приборкувати, пробуджувати і спрямовувати власні емоції та емоції інших людей для досягнення мети; • здатність зважати на емоції під час виконання різного роду завдань, прийняття рішень і вибору поведінки.

Рис. 1.1. Модель емоційного інтелекту (за П. Селовеєм та Дж. Метром)

Інтерес до розуміння складових емоційного інтелекту виник через важливість цього поняття для успішної адаптації та функціонування людини у різних аспектах життя. Дослідження емоційного інтелекту дозволяють краще зрозуміти, які саме ментальні процеси та здібності допомагають людині розпізнавати, розуміти, виражати та регулювати свої та чужі емоції. Ось деякі ключові аспекти, які вивчаються в рамках досліджень емоційного інтелекту:

- розпізнавання емоційних виразів: Це вміння розпізнавати емоції в інших людей через їхні вирази обличчя, тіла, мови та інших сигналів;
- розуміння емоцій: Ця здібність полягає в усвідомленні причин та наслідків емоцій, як у власному випадку, так і в інших;
- виразність емоцій: Це здатність виражати свої емоції адекватно та ефективно, щоб вони були зрозумілі оточуючим;
- регуляція емоцій: Це вміння ефективно керувати власними емоціями, включаючи здатність стримувати негативні емоції та підтримувати позитивний стан;
- емпатія: Це вміння відчувати та розуміти емоції та переживання інших людей та відповідно реагувати на них;

- соціальна компетентність: Це здатність ефективно спілкуватися, вирішувати конфлікти та встановлювати та підтримувати відносини з іншими людьми. [25]

I. М. Андрєєва запропонувала інтегративну модель емоційного інтелекту, яка включає три основні структурні компоненти:

- інтелект індивіда (емоційний інтелект як «можливість»): Цей компонент відображає базові здібності особистості в галузі емоційного інтелекту. Він визначає, наскільки ефективно людина може розпізнавати, розуміти та керувати своїми власними емоціями, а також виявляти емпатію та взаємодіяти з іншими людьми з врахуванням їхніх емоційних станів;

- інтелект суб'єкта діяльності (інтегративний емоційний інтелект як когнітивно-особистісне утворення): Цей компонент відображає спроможність особистості використовувати свої емоційні здібності у різних життєвих ситуаціях та контекстах діяльності. Він включає у себе не лише когнітивні аспекти розуміння та регуляції емоцій, але й особистісні якості, такі як самоконтроль, емоційна стабільність та гнучкість у вираженні емоцій;

- інтелект особистості (інтегративний емоційний інтелект у взаємозв'язку з іншими особистісними властивостями): Цей компонент відображає взаємодію емоційного інтелекту з іншими аспектами особистості, такими як самосвідомість, мотивація, цінності, ставлення до себе та інші. Він розглядається як сукупність різноманітних особистісних якостей, які впливають на виявлення та розвиток емоційного інтелекту.

Формування емоційного фундаменту дитячої особистості відбувається під впливом різноманітних емоційних реакцій на зовнішні та внутрішні чинники. Широта емоційного репертуару свідчить про різноманітність інтересів, потреб та бажань дитини дошкільного віку, а також про її активну життєву позицію.

Педагогічний процес повинен бути компетентно організованим і спрямованим на готовність педагогів до поглибленої роботи щодо формування емоційного розвитку дітей. Це означає мотивацію дітей відкрито виражати

свої почуття, розвиток соціальних емоцій та мотивів, які сприяють налагодженню міжособистісних стосунків з дорослими та однолітками.

Важливим етапом у вихованні дітей підліткового віку є розвиток їхнього емоційного інтелекту та надання їм зразків поведінки у різних життєвих ситуаціях. Це створить міцний фундамент базових якостей особистості для подальшого дорослого життя. Розвиваючи емоційний інтелект дітей, педагоги допомагають їм краще розуміти себе та оточуючий світ, виявляти емпатію та співчуття, керувати власними емоціями та будувати здорові взаємини з іншими.

Узагальнення цих аспектів допомагають краще розуміти, як емоційний інтелект впливає на поведінку, соціальні відносини, роботу та багато інших аспектів життя людини.

Дослідження взаємозв'язку між фемінністю та маскулінністю особистості важливо для розуміння їх впливу на розвиток особистості в різний віковий період. Це допомагає виявити, які аспекти психологічної статі впливають на формування різних особистісних рис і як ці риси можуть змінюватися з віком. [44]

Висновки до першого розділу

У першому розділі дослідження було проведено теоретичний аналіз результатів наукових досліджень, спрямований на розуміння гендерних особливостей емоційного інтелекту особистості в підлітковому віці, який було викладено у вітчизняній та зарубіжній літературі. В цьому контексті було визначено наступні аспекти:

Виявлено, що на сучасному етапі існує значна кількість наукових досліджень, спрямованих на розгляд питань формування самосвідомості, ідентичності та психологічної готовності в підлітковому віці, що свідчить про актуальність даної теми.

Розкрито сутність понять, пов'язаних з досліджуваною проблемою, таких як "емоційна сфера", "ідентичність", "настрій", "пристрасть", "стать", "гендер", "статева ідентичність" та інші. Це допомогло у чіткому визначенні та розумінні понять, що використовуються у подальшому аналізі.

Отже, враховуючи наведене у першому розділі, надало загального огляду теоретичного базису, необхідного для подальшого розгляду гендерних особливостей емоційного інтелекту особистості в підлітковому віці.

Проаналізовано та узагальнено основні гендерні особливості, які впливають на емоційний інтелект у підлітковому віці. Стать – це біологічна характеристика людини, яка визначається генетичними особливостями будови клітин, анатомо-фізіологічними характеристиками і функціями репродукції. Гендер – це соціально-психологічна характеристика, що визначає психологічну ідентичність людини як чоловіка або жінки.

Фемінність характеризується підвищеною емоційністю, чутливістю та орієнтацією на фемінні ідеали. Маскулінність включає в себе риси, способи поведінки та ролі, які загалом сприймаються як притаманні хлопчикам у конкретному суспільстві і визначеному історичному контексті.

РОЗДІЛ II

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Діагностичний інструментарій дослідження та його характеристика

Розглянуте дослідження ґрунтується на теоретичних концепціях щодо емоційного інтелекту, розроблених видатними зарубіжними науковцями, такими як Д. Гоулман, Дж. Мейєр, П. Саловей, Р. Бар-Он, а також вітчизняними дослідниками, серед яких О.М. Леонтьєв, Д. Люсін, І.М. Андрєєва і М.А. Холодна. Також ми враховуємо праці, що стосуються суб'єктивного відчуття самотності, авторами яких є І. Ялом, Е. Фромм та Дж. Янг, а також вітчизняні вчені: Є.М. Осін, О.В. Неумоева-Колчеданцева, Д.О. Леонтьєв та С.Г. Корчагіна. [5, с. 5-7]

Для дослідження зв'язку між емоційним інтелектом та суб'єктивним відчуттям самотності ми обрали групу осіб у віці 14 років, які навчаються у дев'ятому класі. Всього було опитано 30 осіб, з них 15 дівчат та 15 хлопців.

Для проведення емпіричного дослідження виявлення зв'язку емоційного інтелекту та суб'єктивного відчуття самотності у підлітків, нами було використано наступний ряд методик:

1. «Методика діагностики «перешкод» у встановленні емоційних контактів» за В. В. Бойко.

Методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту в спілкуванні за В. В. Бойком дозволяє визначити домінування однієї зі стратегій психологічного захисту в спілкуванні (миролюбства, уникнення, агресії) чи присутність їх однаковою мірою в поведінці респондента. Звернення до цієї методики допоможе визначити чинники комунікативних бар'єрів, пов'язані зі стратегіями взаємодії.

2. Адаптована психодіагностична методика С. С. Бем «Маскулінність-фемінність».

Мета методики: діагностика психологічної статі, визначення ступеня андрогінності, маскулінності та фемінності особистості. Маскулінність (від лат. «masculus» – чоловічий) – комплекс тілесних, психічних і поведінкових особливостей, що розглядаються як чоловічі [50].

Фемінність (від лат. femininum – жіночий) – комплекс тілесних, психічних і поведінкових особливостей, що розглядаються як жіночі [50]; модель поведінки і сукупність психічних якостей жіночого тендера (ніжність, вірність, милосердята ін.), які формуються та приписуються соціокультурним середовищем.

Андрогінність визначається консолідація в людини відносно порівну фемінних і маскулінних рис. Людина, в якій визначено андрогінність, вирізняється тим, що достатньо успішно та на досить високому рівні поєднує в собі традиційні жіночі та чоловічі якості, притамані для її соціокультурного оточення. Андрогінію в психології особистості трактують як індивідуальну властивість, що не має зв'язку з розладами статевого розвитку, статевої і гендерної ідентичності або статево-рольової орієнтації [50].

Опитувальник містить 60 тверджень. Методика включає інструкцію, бланк для відповідей, рекомендації з обробки та інтерпретації результатів.

За кожний збіг із ключем нараховується 1 бал. Потім визначають показники фемінності (F) і маскулінності (M) з наступних виразів:

$$F = \text{Сума балів за фемінністю} / 20;$$

$$M = \text{Сума балів за маскулінністю} / 20.$$

$$\text{Основний індекс визначають як: } IS = (F - M) / 2,322.$$

Якщо індекс IS знаходиться у межах від -1 до +1, то роблять висновок про андрогінність. Якщо індекс $IS < -1$, це свідчить про маскулінність, а якщо індекс більший +1 ($IS > 1$) – про фемінність. При цьому, у випадку, коли $IS < -2,025$ говорять про яскраво виражену маскулінність, а якщо $IS > -2,025$ – про яскраво виражену фемінність [43].

3. Методика оцінки емоційного інтелекту (опитувальник EQ Н. Холла.

Методика призначена для виявлення здатності розуміти стосунки особистості, що проявляються в емоціях, і керувати емоційною сферою на основі ухвалення рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

- *емоційна обізнаність* – це усвідомлення і розуміння своїх емоцій, для чого потрібне постійне поповнення власного словника емоцій. Люди з високою емоційною обізнаністю краще розуміють свій внутрішній стан;
- *управління своїми емоціями* – це емоційна відхідливість, емоційна гнучкість тощо, іншими словами, довільне управління своїми емоціями;
- *самотивація* – довільне керування власною поведінкою шляхом управління емоціями;
- *емпатія* – це розуміння емоцій інших людей, вміння співпереживати актуальному емоційному стану партнера по взаємодії, а також готовність надати підтримку; вміння зрозуміти стан людини за мімікою, жестами, відтінками мовлення, позою;
- *розпізнання емоцій інших людей* – розуміння емоційного стану інших людей та вміння впливати на нього.

За кожною шкалою вираховувалася сума балів з урахуванням знаку відповіді («+» або «-»). Що більша додатна сума балів, то більш виражений відповідний емоційний прояв. Сума балів за всіма шкалами складала показник емоційного інтелекту.

Окрім визначення парціального рівня інтелекту (14 і більше – високий, 8-13 – середній, 7 і менше – низький), визначається інтегральний рівень емоційного інтелекту з врахуванням домінуючого знаку (70 і більше – високий, 40-69 – середній, 39 і менше – низький).

2.2. Аналіз та інтепретація отриманих даних дослідження емоційного інтелекту в підлітковому віці

Для встановлення зв'язку між гендерними особливостями емоційного інтелекту і підлітків, ми спочатку порахували та проаналізували усі отримані результати кожного з тридцяти респондентів за трьома методиками (Див. Додаток 1, Додаток 2, Додаток 3).

«Методика діагностики «перешкод» у встановленні емоційних контактів» (В. В. Бойко), Див. (Додаток 1), яка спрямована на вивчення особливостей встановлення емоційних контактів та діагностику невміння керувати емоціями; неадекватного прояву емоцій; негнучкості, нерозвиненості, невиразності емоцій; домінування негативних емоцій; небажання зближуватися з людьми на емоційній підставі

Досліджувані отримали бланки тестів і таку інструкцію: «На бланку №1 Вам пропонуються питання, на які потрібно буде відповісти «так» чи «ні». На бланку №2 дайте відповідь знаком «+» проти тих визначень, які відповідають Вашому уявленню про себе». У ході емпіричного дослідження були отримані результати за двома методиками. За результатами першої методики «Методика діагностики «перешкод» у встановленні емоційних контактів» В.В. Бойко, нами було виділено найбільш складні особливості емоційного спілкування у підлітковому віці.

Таблиця 1.1.

Результати середніх значень діагностичних показників по групі за методикою «Діагностики «перешкод» у встановленні емоційних контактів»

В.В. Бойко

Показник	Перешкоди				
Середнє значення	1	2	3	4	5
	2,24	2,56	1,84	1,64	1,96

Примітки: 1 – невміння керувати емоціями; 2 – неадекватний прояв емоцій; 3 – негнучкість, нерозвиненість, невиразність емоцій; 4 –

домінування негативних емоцій; 5 – небажання зближуватися з людьми на емоційні основи

Виходячи з вищенаведеної Табл. 1.1., до найбільш виражених перешкод за результатами дослідження відносяться: «невміння керувати емоціями, дозувати їх» тобто (втихомирювати негативні чуттєві реакції) та «неадекватний прояв емоцій».

За другою психодіагностичною методикою, яка адаптована С. С. Бем «Маскулінність-фемінність» Див. (Додаток 2) можна стверджувати, що спектр запитань в ній, пропонує повний спектр рис характеру, та розцінює їх, як головний рушій гендеру. Але на сьогоднішній день, кордони «жіночого та чоловічого» є більш розмитими, і оцінка цих рис може вносити корективи при об'єктивному аналізі. Провівши методику на респондентах, ми отримали такі результати:

Таблиця 2.1.

Показники за опитувальником С.С. Бем «Маскулінність-фемінність»

№	Стать	Основний ідекс	Гендер
1	чоловіча	-0,347	Андрогінність
2	чоловіча	0,349	Андрогінність
3	чоловіча	-0,696	Андрогінність
4	чоловіча	0,571	Андрогінність
5	чоловіча	0,000	Андрогінність
6	чоловіча	-0,347	Андрогінність
7	чоловіча	-0,116	Андрогінність
8	чоловіча	-0,580	Андрогінність
9	чоловіча	0,116	Андрогінність
10	чоловіча	0,000	Андрогінність
11	чоловіча	-0,464	Андрогінність
12	чоловіча	0,464	Андрогінність

13	чоловіча	0,348	Андрогінність
14	чоловіча	-0,348	Андрогінність
15	чоловіча	0,116	Андрогінність
16	жіноча	-0,324	Андрогінність
17	жіноча	0,232	Андрогінність
18	жіноча	-0,581	Андрогінність
19	жіноча	-0,232	Андрогінність
20	жіноча	0,581	Андрогінність
21	жіноча	0,579	Андрогінність
22	жіноча	0,231	Андрогінність
23	жіноча	0,116	Андрогінність
24	жіноча	0,464	Андрогінність
25	жіноча	0,348	Андрогінність
26	жіноча	-0,580	Андрогінність
27	жіноча	0,347	Андрогінність
28	жіноча	-0,231	Андрогінність
29	жіноча	-0,580	Андрогінність
30	жіноча	-0,320	Андрогінність

На рисунку 2.1. зображено отримані результати дослідження за методикою С.С. Бем, кількістю 30 осіб, 15 чоловічою статті, 15 жіночої статті.



Рис. 2.1. Результати підлітків за опитувальником С.С. Бем «Маскуліність-фемінність»

З наведених результатів ми бачимо, що у 100% респондентів спостерігається андрогінний тип, це може пояснюватися саме підлітковим віком респондентів, максималістичними виявами поведінки, пошук свого «Я» та взагалі процесом само ідентифікації гендеру.

Згідно з третьої методики Оцінки емоційного інтелекту (опитувальник EQ) було отримано результати групових показників, які наведені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Групові показники за тестом EQ Н.Холла

Рівень Шкала	Низький		Середній		Високий	
	Кіл-сть підлітків	%	Кіл-сть підлітків	%	Кіл-сть підлітків	%
Управління своїми емоціями	7	23,3	3	10,1	2	6,6
Емоційна обізнаність	5	16,6	12	40,1	9	30,1
Самомотивація	10	33,3	3	10,1	11	36,6

Емпатія	6	20,1	5	39,8	4	13,3
Управління емоціями інших людей	2	6,7	7	54,5	4	13,3

Отже, з поданої таблиці можна зрозуміти, що щодо управління своїми емоціями та управління емоціями інших людей переважає низький рівень, який становить 23,3% для кожної з шкал. Щодо емоційної обізнаності результати розділилися майже порівну між середнім та високими рівнями, з відповідними показниками 40,1% та 30,1%. У контексті самотивації більшість респондентів продемонструвала високий рівень, а саме 36,6%. Натомість, за шкалою емпатії переважає середній рівень, який становить 39,8%. Детальнішу інформацію можна знайти на рисунку 2.1.

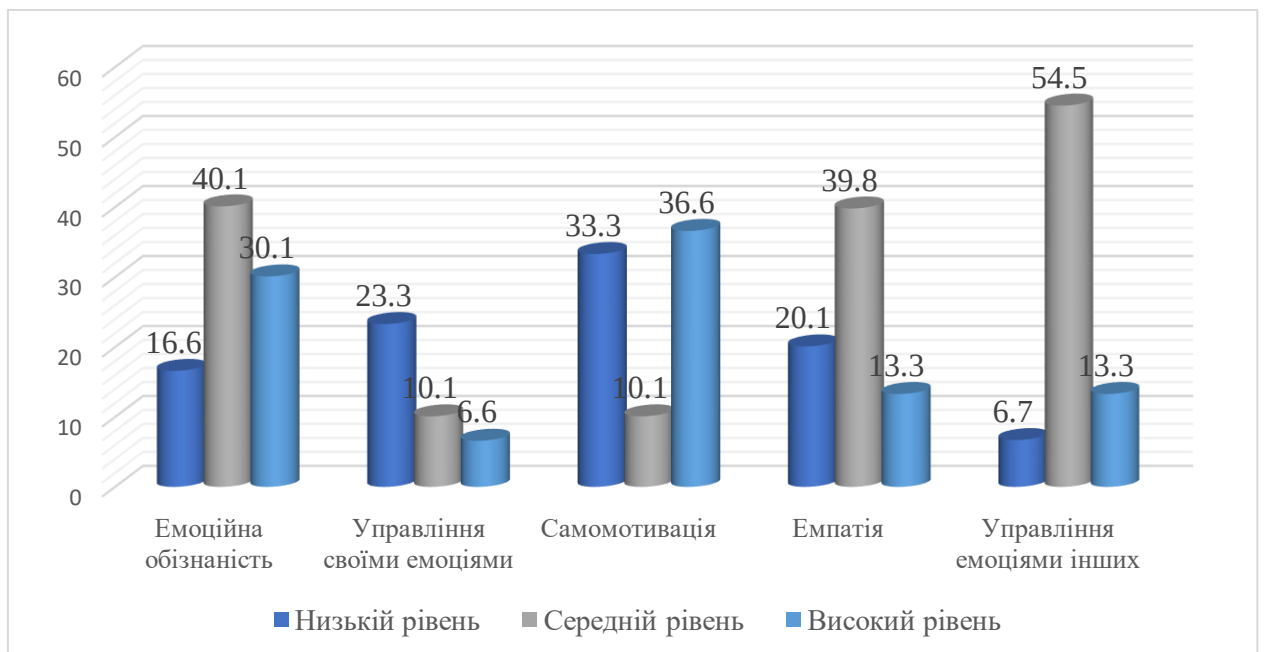


Рис. 2.1. Групові показники за тестом EQ Н.Холла

За рисунком 2.1. ми бачимо, що рівні "емоційної обізнаності" поділилися майже порівну між середнім і високим рівнями - відповідно 40,1% та 30,1%. Це означає, що більшість учасників групи мають добре розуміння своїх емоцій та не знаходять складнощів у їх ідентифікації, назві та інтерпретації. Ті, хто показав низький рівень емоційної обізнаності, мають значні проблеми з

розумінням емоцій, вираженням своїх переживань продуктивно і розрізнянням їх від тих, що перешкоджають взаємодії з навколишнім середовищем. У підлітків, які мають середній рівень, спостерігається певне поліпшення у розумінні свого внутрішнього світу та емоційного розпізнавання, але вони також не до кінця оволоділи цими навичками. Низький рівень був зафіксований у 16,6% опитаних, що свідчить про їхню не здатність ефективно оцінювати інтенсивність своїх емоцій, навіть визначати їх тип та вплив на свою поведінку. Крім того, ці підлітки важко можуть розпізнавати стани, в яких перебувають інші люди, і інтерпретувати їхні переживання, оскільки досягли низького рівня розвитку емоційної обізнаності.

Шкала "управління своїми емоціями" вказує на те, що більшість групи володіє низьким рівнем – 23,3% респондентів мають базові знання з нездатністю стримувати непотрібні емоційні вирази. У них не завжди вдається контролювати себе в потрібний момент. Для 23,3% підлітків управління власними емоціями є слабким моментом, і практично неможливо справлятися з собою, діяти не під впливом своїх почуттів. Цим особам варто працювати над поліпшенням своїх навичок, щоб зменшити вплив внутрішніх переживань на їхні відносини з оточуючими. Нарешті, 6,6% опитаних виявили високий рівень управління своїми емоціями, що свідчить про розвинений внутрішньо особистісний інтелект, що допомагає їм вирішувати будь-які проблемні ситуації з використанням спокійного та розсудливого емоційного підходу.

На шкалі "самотивація" значно переважає високий рівень – 36,6%, що, ймовірно, пов'язано з тим, що наші респонденти - підлітки. Їм вдається мотивувати себе для встановлення нових цілей і досягнення їх, надихаючись внутрішньою мотивацією. Свідомість їхніх справжніх потреб є та планується у майбутньому, тобто "це потрібно саме мені, бо я цього дійсно хочу". Частіше за все для таких підлітків мотивацією служать зовнішні чинники - оцінки, похвала від батьків або вчителів, затвердження з боку друзів і т. д. У 10,1%

опитаних існує певне уявлення про справжню ціль, але не завжди стає стимулом для втілення планів у життя. Тим часом у 33,3% самомотивація перебуває на низькому рівні, з такими показниками підлітки здатні йти до своєї мети навіть у зустрічі з перешкодами, реалізовувати свої бажання, і при цьому не звертати уваги на зовнішні чинники. Ця група може підтримувати свої сили лише внутрішньою похвалою.

Цікаво, що за шкалою "емпатія" найвищий показник спостерігається у групи з середнім рівнем – 39,8%, що свідчить про те, що майже половина наших учасників володіє здатністю розпізнавати емоції інших людей, оцінювати їх стан за жестами та мімікою, а також виражати співчуття та розуміння. На другому місці за цією шкалою знаходиться низький рівень – 20,1%, що також є досить низьким результатом. Цім респондентам важко бути добрими співрозмовниками, надійними друзями та опорою для близьких людей у потрібний момент. Іноді вони можуть мати недоліки у розпізнаванні справжніх почуттів оточуючих, що може перешкоджати їм правильно їх інтерпретувати. Високий рівень спостерігається у 13,3% опитаних, що свідчить про те, що ця група розвинула в собі здатність розуміти почуття інших і можливо менше зацікавлена в проблемах власному житті, більше фокусуючись на інших.

Щодо шкали "управління емоціями інших", більшість респондентів 54,5% демонструє середній рівень цієї здатності. В деяких випадках вони можуть зрозуміти емоційний стан іншої людини і відповідати на нього, але іноді це важко. У 13,3% підлітків ця здатність виявляється на низькому рівні, їм складно впливати на почуття інших, іноді вони просто відсторонюються або ігнорують цей аспект спілкування. Але для 13,3% опитаних здатність зрозуміти та керувати емоціями інших людей є легким завданням, адже вони володіють високим рівнем цієї навички та продовжують вдосконалюватися в цьому напрямку.

2.3. Методичні рекомендації, психологам та соціальним педагогам щодо вивчення гендерних особливостей дітей підліткового віку

Практичні рекомендації ґрунтуються на результатах наших теоретичних та емпіричних досліджень і враховують такі аспекти, як: недостатнє розуміння явища гендеру; випадки булінгу серед однолітків на підставі їхньої гендерної ідентичності; низький рівень емоційного інтелекту, нерівність у відношенні до осіб з певною гендерною ідентичністю.

Ми вважаємо, що наші методичні рекомендації допоможуть підліткам краще зрозуміти питання гендерної ідентифікації та розвинути емоційний інтелект у підлітковому віці.

Отже, ми розробили тренінгову програму яка складається з шести сесій (зустріч), на яких беруть участь відібрані підлітки. Кожна зустріч спрямована на розвиток всіх аспектів емоційного інтелекту відповідно до ієрархічної моделі Дж. Мейера та П. Селовея. Ми використали найбільш ефективні методи взаємодії з аудиторією та застосували різноманітні вправи та техніки, спрямовані на підвищення рівня емоційного інтелекту учасників.

Нижче, наведено структуру тренінгу розвитку емоційного інтелекту у підлітків має такий план, метою якого є комплексний розвиток всіх аспектів емоційного інтелекту підлітків за моделлю Дж. Мейера та П. Селовея.

Завдання занять:

- Пояснення ієрархічної моделі емоційного інтелекту та її складових, а також обговорення важливості EQ у сучасному житті та кар'єрі;
- Розвиток навичок ідентифікації та вираження емоцій;
- Вдосконалення вмінь використання емоцій для підвищення ефективності мислення та діяльності;
- Розвиток самоаналізу та емпатії як складових емоційного інтелекту;
- Навчання контролю та управління власними та чужими емоціями.

Методи:

Для проведення занять, можна використовувати активні та інтерактивні методи взаємодії з підлітками. Вони обрані з урахуванням специфіки аудиторії, її потреб і мети занять, які будуть проводитися. До них відносяться:

1. Ресурсні вправи: Ці вправи спрямовані на створення довірливої атмосфери, підготовку до занять та побудову зв'язку між учасниками;
2. Інтерактивні міні-лекції: Надання базової інформації про кожен складову емоційного інтелекту та його загальний контекст через активну взаємодію з групою;
3. Рольові ігри: Ці ігри ґрунтуються на певній ситуації або проблемі, де учасники через міжособистісну взаємодію розробляють нові рішення, роблять висновки та розвивають аналітичні навички;
4. Модерація: Ведучий розділяє учасників на групи, де вони виконують завдання, після чого відбувається спільне обговорення та підведення підсумків.

Крім того, після кожного заняття повинна проводитися рефлексія (зворотний зв'язок), а підлітки отримувати домашні завдання, які включали самодіагностику.

Опис тренінгових занять:

Тренінгова програма включає в себе 6 зустрічей. Перша зустріч – це ввідна, на ній треба познайомитися з групою, створити довірливу атмосферу завдяки спеціальним вправам і ознайомити підлітків з ієрархічною моделлю емоційного інтелекту Дж. Мейера та П. Селовея . Починаючи з другої зустрічі і до п'ятої включно, треба працювати над розвитком складових емоційного інтелекту, а саме: над вмінням ідентифікувати та виражати емоції, використовувати емоції для підвищення ефективності мислення та діяльності, покращенням емпатії та самоаналізу, а також над виробленням контролю та управління своїми та чужими емоціями. Остання зустріч мала на меті логічне завершення тренінгової програми: відповіді на незакриті питання учасників, проведення повторного тестування, а також вправи на викликання позитивних емоцій, які б в подальшому асоціювалися у підлітків з проходженням нашого

тренінгу розвитку емоційного інтелекту.

Також паралельно із тренінгами треба надавати приватні консультації за запитами для більш тісної взаємодії з підлітками, кращого розуміння їхніх емоційних станів та для підвищення ефективності роботи і отримання бажаного результату.

У нижченаведеній таблиці описано план тренінгових занять. Повна програма занять представлена у додатках Див. (Додаток 4)

Табл. 3.1.

План заняття першої зустрічі

<i>Тема заняття</i>	<i>Мета заняття</i>	<i>Завдання заняття</i>	<i>Структура зустрічі</i>
Зустріч № 1 «Що криється в серені EQ?»	Познайомитися з групою, встановити довірливу атмосферу, розповісти що таке емоційний інтелект та чому так важливо його розвивати.	1. Провести знайомство в цікавій формі та встановити довірливу атмосферу в групі. 2. Надати інформацію про правила, які повинен дотримуватися кожен учасник. 3. Сформувати уявлення про емоційний інтелект та познайомити учасників з моделлю емоційного інтелекту, за якою будуть проходити наступні зустрічі.	1. Знайомство в ігровій формі, вправа на зближення. Встановлення правил поведінки в групі. 2. Основний блок: інформаційна частина, вправа на закріплення матеріалу. 3. Домашнє завдання №1. Рефлексія – зворотній зв'язок.

У таблиці 3.1. наведено план першої тренінгової зустрічі. Основною метою цієї зустрічі – це ознайомлення учасників як з тренером, так і між

собою, а також створення приємної атмосфери в групі та зняття напруги і невпевненості. Ці цілі можуть бути досягнуті за допомогою різноманітних вправ, спрямованих на сприяння спільності, а також установлення чітких правил взаємодії в групі. Після цього учасників треба ввести в інформаційний блок, де вони матимуть можливість поглиблено ознайомитися з ієрархічною моделлю емоційного інтелекту. Після вивчення матеріалу ми перевіримо розуміння та закріпили отримані знання в свідомості учасників. Завершальним етапом стане надання домашнього завдання: учасникам запропоновано буде вести "щоденник емоцій", щоб вони могли систематично фіксувати та відстежувати зміни свого емоційного стану протягом декількох днів. Крім того, обов'язковою складовою кожної зустрічі є проведення рефлексії та забезпечення зворотного зв'язку.

Табл. 3.2.

План заняття другої зустрічі

<i>Тема заняття</i>	<i>Мета заняття</i>	<i>Завдання заняття</i>	<i>Структура зустрічі</i>
Зустріч № 2 «Привіт, я – емоція. Поміть та назви мене»	Навчитися ідентифікувати, називати та виражати емоції.	1. Перевірити виконання домашнього завдання та обговорити цікаві моменти 2. Розповісти про механізм ідентифікації емоцій. 3. За допомогою вправ навчитися спостерігати за людьми, помічати вираження емоцій, ідентифікувати та називати їх. 4. Сформувані вміння правильно виражати свої емоції.	1. Вітання та обговорення домашнього завдання №1. 2. Основний блок: інформаційна частина, проходження вправ та технік для досягнення мети зустрічі. 3. Домашнє завдання №2. Рефлексія – зворотній зв'язок.

Очікуваним результатом другої тренінгової зустрічі є досягнення цілі, яка буде поставлена на початку заняття. Під час інтерактивної міні-лекції треба перевірити рівень знань підлітків щодо різних видів емоцій та подробиць про базові емоції, які визначив Пол Екман []. Для розвитку здатності розпізнавати та виражати емоції ми використовували різноманітні вправи та техніки, спрямовані на навчання учасників ідентифікувати та називати свої та чужі емоції, а також правильно їх виражати. Показ домашнього завдання №1 дозволить нам оцінити, як проходить процес переживання емоцій для кожного учасника групи, а обговорення показало готовність до самовдосконалення. Наступне домашнє завдання мало на меті поглиблення знань про внутрішні почуття та увагу до емоцій оточуючих. Також, ми закликали підлітків продовжувати вести щоденник емоцій, щоб ще краще розуміти свій емоційний стан. Рефлексія дала можливість оцінити, що саме, на думку учасників, вони навчилися протягом другого заняття.

Табл. 3.3.

План заняття третьої зустрічі

<i>Тема заняття</i>	<i>Мета заняття</i>	<i>Завдання заняття</i>	<i>Структура зустрічі</i>
Зустріч № 3 «Емоція – твій помічник»	Навчитися використовувати емоції як засіб для підвищення ефективності мислення та діяльності.	1. Обговорення домашнього завдання. 2. Розібратися в функціях емоцій та зрозуміти їх позитивний вплив на діяльність. 3. Переосмислити свої установки з приводу емоцій. 4. Навчитися використовувати емоції для вирішення проблем.	1. Вітання та обговорення домашнього завдання №2. 2. Основний блок: інформаційна частина, проходження вправ та технік для досягнення мети зустрічі. 3. Домашнє завдання №3. Рефлексія – зворотній зв'язок.

Метою зустрічі-екватору є розвинення вміння всіх учасників групи ефективно використовувати свої емоції на власну користь. Для досягнення цієї мети ми надали досить обширну теоретичну базу, пояснивши функції емоцій та їх позитивний вплив на людську діяльність. Потім ми провели вправи, спрямовані на внутрішню роботу з емоціями, зосереджуючись на їхніх корисних аспектах. Домашнє завдання №3 має за мету стимулювати учасників більше спостерігати за собою та занурюватися в процес розвитку їхніх емоційних виявів та переживань.

Табл. 3.4.

План заняття четвертої зустрічі

<i>Тема заняття</i>	<i>Мета заняття</i>	<i>Завдання заняття</i>	<i>Структура зустрічі</i>
Зустріч № 4 «Проаналізуй себе та ближнього»	Розвинути вміння аналізувати свої та чужі емоції, а також відшліфувати своє вміння розуміти емоції близьких людей.	1. Обговорення домашнього завдання. 2. Розібратися в поняттях самоаналіз та емпатія. 3. Навчитися прислухатися до своїх емоцій та емоцій оточуючих.	1. Вітання та обговорення домашнього завдання №3. 2. Основний блок: інформаційна частина, проходження вправ та технік для досягнення мети зустрічі. 3. Домашнє завдання №4. Рефлексія – зворотній зв'язок.

Зустріч на тему "Проаналізуй себе і ближнього" була спрямована на розвиток важливих емоційних компетенцій - самоаналізу та емпатії особистості. Під час цього заняття ми намагалися допомогти учасникам зрозуміти власні емоційні реакції та сприймання інших людей. Спочатку ми обговорювали результати попереднього домашнього завдання, щоб побачити, які установки щодо емоцій підлітки змогли виявити серед свого оточення та який вплив це має на них особисто. Потім, за допомогою вправ і технік,

учасники намагалися аналізувати свій власний емоційний стан і розвивати емпатію, щоб краще розуміти почуття та переживання інших людей. Домашнє завдання №4 має на меті впровадити учасників у повсякденне життя звичку емпатичного слухання, а також застосування техніки "Заирни всередину", щоб звернути їхню увагу на свої власні почуття та емоційні стани протягом кожного дня.

Табл. 3.5.

План заняття п'ятої зустрічі

<i>Тема заняття</i>	<i>Мета заняття</i>	<i>Завдання заняття</i>	<i>Структура зустрічі</i>
Зустріч № 5 «Управління емоціями – інструмент для досягнення цілей»	Навчитися контролювати та управляти своїми й чужими емоціями.	1. Обговорити домашнє завдання. 2. Зрозуміти чому вміння управляти своїми та чужими емоціями важливе для кожної людини. 3. Навчитися працювати з власними та чужими негативними емоціями.	1. Вітання та обговорення домашнього завдання №4. 2. Основний блок: інформаційна частина, проходження вправ та технік для досягнення мети зустрічі. 3. Домашнє завдання №5. Рефлексія – зворотній зв'язок.

Тренінгова зустріч №5 спрямована на розвиток останньої складової емоційного інтелекту - вміння керувати своїми та чужими емоціями. Під час інтерактивної міні-лекції ми обговорили важливість вміння сучасної людини справлятися зі своїми емоціями та як це може приносити переваги. Для досягнення цієї мети ми використали різноманітні техніки та вправи, щоб допомогти учасникам навчитися розробляти стратегії контролю над власними емоціями та знижувати інтенсивність емоцій, які вони відчують у спілкуванні з іншими. Домашнє завдання №5 призначене для тренування

групи у здатності не поглиблюватися у свої емоції, а замість цього переносити їх у відповідне русло.

Наприкінці зустрічі ми повідомляємо підліткам, що наша тренінгова програма наближається до завершення. Ми закликаємо їх підготувати питання стосовно нашої теми на наступну зустріч, будь то ті, які ми не встигли охопити, або ті, на які не було отримано відповіді. Також ми закликаємо їх прийти на останню зустріч з гарним настроєм.

Табл. 3.6.

План заняття шостої зустрічі

<i>Тема заняття</i>	<i>Мета заняття</i>	<i>Завдання заняття</i>	<i>Структура зустрічі</i>
Зустріч № 6 «Час прощатися»	Підбиття підсумків, проведення повторного тестування, закриття всіх питань респондентів з приводу теми.	1. Поділитися враженнями від виконання домашнього завдання. 2. Обговорити моменти, які цікавлять учасників з приводу теми наших занять. 3. Провести повторне тестування. 4. Зворотній відгук, підбиття підсумків.	1. Вітання та обговорення домашнього завдання №5. 2. Основний блок: закріплення знань, відповіді на питання. 3. Повторне тестування. Емоційне прощання. Рефлексія – зворотній зв'язок.

Остання тренінгова зустріч має низку важливих завдань, серед яких особливу увагу варто звернути на зворотний зв'язок, спілкування з підлітками та відповіді на їхні запитання. Після цього ми проводимо вправу для повторення та закріплення знань. Для позитивного завершення зустрічі ми використовуємо декілька вправ, які залишають позитивний емоційний відбиток в пам'яті учасників про проведення даного тренінгу з розвитку емоційного інтелекту.

Висновки до розділу 2

У другому розділі дипломної роботи представлено результати емпіричного дослідження гендерних особливостей емоційного інтелекту в підлітковому віці. Для збору даних було використано різноманітні методи, такі як анкетування, спостереження, тестування тощо.

Після збору та інтерпретації даних, проведено аналіз та характеристику отриманих результатів, на основі якого розроблено практичні рекомендації для підлітків щодо розвитку емоційного інтелекту.

Ми розробили практичні рекомендації, які складалася з шести занять. Кожна зустріч, яка спрямована на розвиток усіх складових емоційного інтелекту відповідно до ієрархічної моделі, розробленої Дж. Мейером та П. Селовеєм. Для проведення занять рекомендовано використовувати найефективніші методи взаємодії з учасниками, а також застосовувати різноманітні вправи та техніки, що сприяють підвищенню рівня їхнього емоційного інтелекту.

Такі рекомендації можуть допомогти підліткам ефективно розвинути свій емоційний інтелект та підвищити свій рівень у спілкуванні, дати позитивний вплив на їхнє життя та взаємини з оточуючими.

В результаті дослідження, яке було нами проведено, ми можемо зробити загальні висновки до нашої дипломної роботи.

ВИСНОВКИ

Метою нашої дипломної роботи було дослідження гендерних особливостей емоційного інтелекту у підлітковому віці, що обумовило такі завдання:

- Проаналізувати теоретичні наукові джерела зарубіжних та вітчизняних дослідників, що стосуються гендерних особливостей емоційного інтелекту в підлітковому віці;
- Проаналізувати гендерний аспект розвитку особистості в підлітковому віці;
- Підібрати психодіагностичний інструментарій та з його допомогою дослідити гендерні особливості емоційного інтелекту дітей в підлітковому віці;
- Провести емпіричне дослідження дітей підліткового віку;
- Розробити на основі результатів теоретичного аналізу та експериментального дослідження рекомендації, психологам та соціальним педагогам щодо процесу формування гендерних особливостей в підлітковому віці.

Вищенаведені завдання спрямовані на покращення розуміння процесів, що відбуваються у підлітковому віці і допомагають розробити відповідні методики та заняття для підтримки розвитку емоційного інтелекту.

Отже, за результатами проведеного дослідження розвитку емоційного інтелекту у підлітків ми визначили наступне:

- Здійснено теоретичний аналіз літератури з обраної тематики. Суб'єктивне відчуття самотності вивчали такі вітчизняні та зарубіжні вчені як І. Ялом, З. Фрейд, Е. Фромм, А. Маслоу, В. Франкл, Г.С. Салліван, а також Р.С. Корчагіна, О.Г. Коваленко, Л.Ю. Айвазян, Є.М. Заворотних, І.М. Слободчиков, та М. О. Давидова. Дослідженням емоційного інтелекту у підлітковому віці цікавилися: Ю.В. Никоненко, О.В. Неумоева-Колчеданцева, Ю.В. Железнякова, М.Ю. Худаєва, В.В. Овсяннікова та Т.А. Моїсєєва;

- Проблему емоційного інтелекту досліджували вчені, такі як Дж. Мейєр, П. Селовей, Д. Гоулман, Р. Бар-Он, Л.С. Виготський, С.Л. Рубінштейн, О.Н. Леонтьєв. Серед сучасних дослідників варто зазначити І.Н. Андрєєву, С.М. Могилясту, М.Р. Савчук, С.А. Прахову, С.О. Подофей, Д.В. Люсіна та Е.Л. Носенко. Концепція емоційного інтелекту відображає ідею єдності емоційних та інтелектуальних процесів.

Визначено, що емоційний інтелект розуміється, як інтелектуальна здатність, пов'язана з розумінням та управлінням емоціями.

Емпірично вивчено показники емоційного інтелекту у підлітковому віці за допомогою трьох методик. Згідно інтерпретації групових результатів дослідження, за тестом EQ Н. Холла у опитаних за шкалами емоційної обізнаності, управління своїми та чужими емоціями переважає низький та середній рівень за шкалою «емпатії» виявлений середній рівень, а от шкала «самотивації» демонструє високий рівень прояву ознаки.

За результати респондентів підліткового віку за опитувальником С.С. Бем «Маскулінність-фемінність» з наведених результатів ми можемо спостерігати, що у 100% респондентів притаманний андрогінний тип, це може пояснюватися саме підлітковим віком респондентів, максималістичними виявами поведінки, пошук свого «Я» та взагалі процесом само ідентифікації гендеру.

Аналізуючи третю методику «Діагностика «перешкод» у встановленні емоційних контактів» В.В. Бойко, до найбільш виражених перешкод за результатами дослідження вибіркою 30 осіб, відносяться: «невміння керувати емоціями, дозувати їх» тобто (втихомирювати негативні чуттєві реакції) та «неадекватний прояв емоцій».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авдулова Т.П. Гендерна соціалізація та структура спілкування в підлітковому віці. *Психологічні дослідження: електрон.* 2009. С. 23 с.
2. Агєєв В.С. Психологічні та соціальні функції статевої ролі стереотипів. *Питання психології.* 1987. С. 152-158
3. Атемасова О. Проблеми розвитку та корекція емоційної сфери школярів, алгоритми вирішення нетипових проблем. Херсон : Ранок, 2010. 176 с.
4. Бацевич Ф.С. Основи комунікативної лінгвістики. Київ : Академія, 2004. 342 с.
5. Балл Г. Внутрішня свобода особи і особистісна надійність у контексті гуманізації освіти. *Практична психологія та соціальна робота.* Київ : Компанія "СОЦИС", 2018. №9. С. 1-8
6. Бем, С. Л. Усунення гендерної поляризації та обов'язкової гетеросексуальності: ми повинні зменшити чи збільшити гучність. 1995. С. 32, 329–334
7. Бех І. Д. Справедливість – несправедливість у міжособистісних взаєминах. *Педагогіка і психологія: Науково-теоретичний та інформаційний журнал Академії педагогічних наук.* Київ : *Педагогічна думка*, 2006. №1. С. 5-14
8. Васютинський В.О. Владно-підвладні аспекти статево-рольової і гендерної взаємодії. *Практична психологія та соціальна робота.* 2006. №7. С. 21.
9. Воронова А. В. Гендерна психологія як новий напрямок науки. Харків. 2014, № 1. С. 288-292
10. Войтко В.І. Психологічний словник. К.: Вища школа, 2002. 294 с.
11. Визгина А. В., Пантілеєв С. Р. Прояв особистісних особливостей в описах чоловіків та жінок. *Питання психології*, 2001, № 3. С. 90
12. Виготський Л. С. Проблеми загальної психології. Проблеми емоцій. *Питання психології* 36. тв. Т. 5. В-во: Педагогіка, 1983. 476 с.

13. Вікова психологія: навч. посібник / О. В. Алпатова. К. : НАУ, 2017. 140 с.
14. Говорун Т.В., Шарган О.М. Психологічні аспекти гендерної дискримінації. Психологія. Зб. наук. праць. Вип. III. К., 1998. 3 с.
15. Говорун Т.В. Гендерна психологія: Навч. Посібник. К.: «Академія», 2004. 308 с.
16. Гофман І. Гендерний дисплей. Введення в гендерні дослідження. Харків: Алетейя, 2001. С. 306-335
17. Горошко Є. В. Гендерна проблематика. Харків: ХЦГІ, 2001; Алетейя, 2001. С. 508-543
18. Гончаренко Т. Підліток: як йому допомогти. К.: Редакції загально-педагогічних газет, 2018. 120 с.
19. Гендерні стереотипи та ставлення громадськості до гендерних проблем в українському суспільстві. За ред. Ю.І. Саєнка. Київ: ВАІТЕ, 2007. 143 с.
20. Дерев'янка С. П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища. К., 2009. 20 с.
21. Дуткевич Т.В. Дитяча психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 424 с.
22. Заброцький М. М. Основи вікової психології: Навчальний посібник / М.М.Заброцький. – Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2003. 112 с.
23. Кокун О. М. Психофізіологія. Навчальний посібник. К: Центр навчальної літератури, 2006. 184 с.
24. Кон І.С. Психологія статевих відмінностей. *Вопросы психологи.* 1981. №2. 47 с.
25. Кочарян А. С. Особистість та статеві ролі: Симптомокомплекс маскуліності/фемініності в нормі та патології. Х.: Основа, 1996. 127 с.
26. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: Навч. посібник.К.: Либідь, 2007. 256 с.

27. Маслоу А. Г. Мотивація і особистість. Євразія, 2009. 143-179 с.
28. Мищеркіна Є.Ю. Соціокультурна концептуалізація маскулінності. *Питання психології* 2002.- №5. 28 с.
29. Мухіна В. С. Вікова психологія В-во: «Академія», 2000. 432 с.
30. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. К.: Вища школа, 2003. 126 с.
31. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія. Соціальна психологія особистості спілкування. Либідь, 2020. 576 с.
32. Палій А. А. Диференціальна психологія : навч. посіб. Київ: Академвидав, 2010. 25 с.
33. Пилипенко І. О., Кацера А. О. Ціннісно-мотиваційна сфера девіантних підлітків. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. За ред. С.Д.Максименка. К., 2017. Т. IV, х.4. С. 211–215.
34. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словникдовідник: навчальний посібник. К.: Каравела, 2014. 328 с.
35. Підліток у великому місті: фактори та механізми соціалізації : кол. моногр. / Л. Г. Сокур'янська, В. Л. Арбеніна, О. Б. Зінчина, А. М. Ніколаєвська. Х. : Вид. центр Харк. нац. ун-ту ім. В. Н. Каразіна, 2018.– 207 с.
36. Пісоцький В. П. Теоретичні питання вікової психології: навчальнометодичний посібник. Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2015. 168 с.
37. Психологія особистості: словник-довідник. за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. К.: Рута, 2018. 324 с.
38. Русалов В. М. Біологічні основи індивідуально-психологічних відмінностей. В-во: Наука, 1979. 352 с.
39. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія : Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ.: Академвидав, 2006. 360с.

40. Супрун М., Перепечина Н. Девіантна поведінка дітей і підлітків: соціально- психологічний аспект. *Соціальна психологія*. 2019, № 2. С. 178 - 185.
41. Тернопільська В. Формування комунікативної культури старшокласників засобами телекомунікаційних проєктів. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи: зб. наук.праць УДПУ ім. П. Тичини* 2018. Вип. 49. С. 110-117.
42. Титаренко Т. Поняття «стать» у психології особистості. *Психолог*. 2003. лютий № 6. 13 с.
43. Хамітов Н. В. Філософія та психологія статі. Київ: Ніка-Центр, 2001. 222 с.
44. Хвостов А.А. Гендерні особливості організаційної поведінки. *Питання психології*. 2004. №3. 29 с.
45. Чистяк В. А Способи гендерної характеристики засобами фразеології: український науковий збірник. Львів, 2011. С. 78-86
46. Шевандрин Н. І. Психодіагностика, корекція і розвиток особистості. Суми: Еней, 2019. 184 с.
47. Шевченко З.В. «Словник гендерних термінів» Гендер. ЧНУ: Центр гендерних і комунікацій, 2016. 45 с.
48. Ширлі О. Г. Оксфордський підручник паліативної соціальної роботи (англ.) / Трансгендер — це загальний термін для людей, чия гендерна ідентичність та/або гендерне вираження відрізняється від статі, яка їм була призначена при народженні. 2011. 380 с.
49. Шишлова, Є. Е. Гендер як інноваційний дискурс. Вісник МДІМВ, 2013. С. 148-152
50. Що ми знаємо про підлітковий вік. Шкільний світ. 2022. № 25 28. С. 80 - 84.
51. Butler J. Gender Trouble. Feminism and the Subversion of Identity. - New York and London: Routledge, 1999. 221 p.

52. Matthews G. Emotional intelligence: Science and myth / G. Matthews, M. Zeidner, R. D. Roberts. Cambridge, MA: MIT Press, 2004. 420 p.
53. Goleman D. Working with Emotional Intelligence / D. Goleman. – New York: Bantam Books, 1998. 383 p.
54. Hunt T. The measurement of social intelligence / T. Hunt // Journal of Applied Psychology, 1928. 657 p.
55. Salovey P., Mayer J.D. Emotional intelligence // Imagination, Cognition and Personality. 9. 1990. (50), pp. 185-211.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК 1

Методика «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» (за В.В. Бойко)

Мета: визначити наявні емоційні бар'єри в міжособистісному спілкуванні учня.

Обладнання: бланк опитувальника, папір і ручка.

Інструкція: читайте наведені нижче судження та відповідайте «так» або «ні».

Зміст опитувальника:

1. Зазвичай у кінці робочого дня на моєму обличчі помітна втома.
2. Буває, що при першому знайомстві емоції заважають мені справити сприятливіший вплив на партнерів (розгублююся, бентежуся, замикаюся в собі або, навпаки, багато говорю, веду себе неприродно).
3. У спілкуванні мені часто бракує емоційності, виразності.
4. Мабуть, я здаюся оточуючим надмірно строгим.
5. Я в принципі проти того, щоб демонструвати чемність, якщо цього не хочеться.
6. Я зазвичай вмію приховувати від інших спалахи емоцій.
7. Часто у спілкуванні з іншими я продовжую думати про щось своє.
8. Буває, що я хочу висловити іншому емоційну підтримку (увагу, співчуття, співпереживання), однак він цього не відчуває, не сприймає.
9. Часто у моїх очах або у виразі мого обличчя помітна заклопотаність.
10. У діловому спілкуванні я намагаюся приховати свої симпатії до партнерів.
11. Усі мої неприємні переживання, як правило, написані на моєму обличчі.
12. Якщо я захоплююся розмовою, то моя міміка стає надмірно красномовною, експресивною.

13. Мабуть, я дещо емоційно-скутий.
14. Зазвичай я знаходжуся у стані нервової напруги.
15. Як правило, я відчуваю дискомфорт, коли приходитьсь обмінюватися стисканням рук у діловій обстановці.
16. Іноді близькі люди підказують мені: розслаб м'язи обличчя, не криви губи, не зморщуй обличчя тощо.
17. Розмовляючи, я зайве жестикулюю.
18. В новій ситуації мені важко бути розкутим, природним.
19. Мабуть, моє обличчя часто виражає сум або стурбованість, хоч на душі у мене спокійно.
20. Мені важко дивитися в очі при спілкуванні з малознайомою людиною.
21. Якщо я хочу, то завжди буду приховувати ворожість до поганої людини.
22. Мені чомусь часто буває весело без усякої причини.
23. Мені дуже просто зобразити за власним бажанням або за проханням інших різні вирази обличчя: сум, радість, переляк, розпач тощо.
24. Мені говорили, що мій погляд важко витримати.
25. Мені щось заважає виявляти теплоту, симпатію людині, навіть якщо ці почуття до неї відчуваю.

Обробка даних:

Підведіть підсумки, нараховуючи один бал за кожний збіг відповіді з наведеним нижче ключем.

— Невміння керувати емоціями, дозувати їх (відповіді «так» на запитання 1, 11, 16 та «ні» на запитання 6, 21).

— Неадекватний прояв емоцій (відповіді «так» на запитання 7, 12, 17, 22 та «ні» на запитання 2).

— Негнучкість та невиразність емоцій (відповіді «так» на запитання 3, 8, 13, 18 та «ні» на запитання 23).

— Домінування негативних емоцій (відповіді «так» на запитання 4, 9, 14, 19, 24).

— Небажання зближуватися з людьми на емоційній основі (відповіді «так» на запитання 5, 10, 15, 20, 25).

Інтерпретація даних:

Підрахуйте загальну суму нарахованих балів. Вона може коливатися в межах від 0 до 25 балів. Чим більше балів, тим очевидніші емоційні бар'єри досліджуваного в повсякденному спілкуванні. Однак, якщо досліджуваний набрав дуже мало балів (0-2), то це свідчить або про його у відповідях, або про те, що він надто погано себе знає. Якщо досліджуваний набрав не більше 5 балів, то емоції, зазвичай, не заважають йому спілкуватися з іншими, емоційні бар'єри у спілкуванні практично не виникають. 6-8 балів – у досліджуваного є деякі емоційні проблеми в повсякденному спілкуванні; 9-12 балів свідчать про те, що «щоденні» емоції певною мірою ускладнюють взаємодію з людьми; 13 і більше балів говорять про те, що емоції шкодять встановленню контактів з оточуючими, можливо досліджуваному притаманні якісь дезорганізуючі реакції чи стани.

Зверніть увагу на те, чи немає в досліджуваного конкретних емоційних бар'єрів: невміння керувати емоціями, дозувати їх; неадекватний прояв емоцій; негнучкість та невиразність емоцій; домінування негативних емоцій; небажання зближуватися з людьми на емоційній основі (це ті параметри, за якими набрано 3 і більше балів).

У висновках зазначається наявність/відсутність емоційних бар'єрів у спілкуванні досліджуваного учня, їх характер і наводяться рекомендації по забезпеченню психологічних умов їх подолання й попередження.

ДОДАТОК 2**Методика «Маскулінність – фемінінність» Сандри Бем**

Методика запропонована Сандрою Бем (1974) для діагностики психологічної статі й визначає ступінь андрогінності, маскулінності й фемінінності особистості.

Опитувальник містить 60 тверджень (якостей), на кожне з яких необхідно відповісти “так” або “ні”, оцінюючи тим самим наявність або відсутність у себе названих якостей.

Текст опитувальника:

1. Впевнений у собі.
2. Поступливий.
3. Здатний допомогти.
4. Схильний захищати свої погляди.
5. Життєрадісний.
6. Похмурий.
7. Незалежний.
8. Сором'язливий.
9. Совісний.
10. Атлетичний.
11. Ніжний.
12. Театральний.
13. Наполегливий.
14. Ласий на лестоці.
15. Щасливий.
16. Сильна особистість.
17. Відданий.
18. Непередбачуваний.
19. Сильний.
20. Жіночний.
21. Надійний.

22. Аналітичний.
23. Співчутливий.
24. Ревнивий.
25. Здатний до лідерства.
26. Що опікується про людей.
27. Прямий, правдивий.
28. Схильний до ризику.
29. Сенситивний.
30. Потайливий.
31. Швидкий у прийнятті рішень.
32. Жалісливий.
33. Щирий.
34. Самодостатній.
35. Здатний утішити.
36. Гоноровий.
37. Владний.
38. Володіє тихим голосом.
39. Привабливий.
40. Мужній.
41. Теплий, сердечний.
42. Важний.
43. Обстоює власну позицію.
44. М'який.
45. Вміє дружити.
46. Агресивний.
47. Довірливий.
48. Неефективний.
49. Схильний вести за собою.
50. Інфантильний.
51. Адаптивний.

- 52. Індивідуаліст.
- 53. Не люблячий лайки.
- 54. Несистематичний.
- 55. Конкурентноспроможний.
- 56. Люблячий дітей.
- 57. Тактовний.
- 58. Амбіційний, честолюбний.
- 59. Спокійний.
- 60. Традиційний, підвладний умовностям.

Ключ до тесту:

Маскулінність (“так”): 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 37, 40, 43, 46, 49, 52, 55, 58.

Фемінінність (“так”): 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38, 41, 44, 47, 50, 53, 56, 59.

Інші пункти – нейтральні.

За кожний збіг відповіді із ключем нараховується 1 бал. Потім визначаються показники фемінінності (F) і маскулінності (M) у відповідності з наступними формулами.

F = (сума балів за фемінінністю): 20;

M = (сума балів за маскулінністю): 20.

Основний індекс IS визначається як:

$IS = (F - M) \times 2,322$.

Якщо величина індексу IS укладена в межах від -1 до +1, то роблять висновок про андрогінність. Якщо індекс менше -1 ($IS < -1$), то робиться висновок про маскулінність, а якщо індекс більше +1 ($IS > 1$) – про фемінінність. При цьому, у випадку коли $IS < -2,025$, говорять про яскраво виражену маскулінність, а якщо $IS > +2,025$ – говорять про яскраво виражену фемінінність.

Інтерпретація результатів. Якщо за результатами набраних балів ви досягли середніх показників маскулінних та фемінних якостей, це означає, що

ви належите до того рідкісного типу людей-андрогінів, яким піддається будь-яка робота і будь-які чоловічі й жіночі ролі. Ваша поведінка досить гнучка, що дає змогу вам бути доброю людиною, чутливою, а також сміливою, рішучою, здатною постояти за себе, підтримати інших, повести їх за собою.

Якщо ви набрали середню кількість балів за оцінкою фемінних якостей, які переважили маскулінні, це означає, що ви людина, на яку розраховують близькі, друзі, колеги. Проте в ситуаціях, які вимагають здатності взяти на себе керівництво справами, виявити наполегливість, настоювати на безумовному підпорядкуванні, вам не вистачає характеру, ви ухиляєтесь від відповідальності, передоручаєте вирішення своїх проблем іншим людям.

Якщо ви недобрали середньої кількості балів за фемінними якостями, проте у вас яскраво виражені маскулінні якості, то це означає, що ви здатні протистояти негараздам, згуртовувати оточуючих, надихати на досягнення цілей. Ви людина, орієнтована на досягнення успіху, подолання перешкод, самоствердження, на справу, в процесі якої нехтуєте будь-якими сентиментами. Ви прагнете виробляти у собі значною мірою притаманні вам твердість духу і характеру. Проте оточуючим іноді не вистачає вашої емоційної підтримки, співчуття, ласкавих слів.

Люди, які набрали низькі бали за шкалами фемінність/маскулінність, визначаються як статево нейтральні особистості.

ДОДАТОК 3**Методика оцінки емоційного інтелекту (опитувальник EQ Н. Холла)**

Інструкція. Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

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 з боку.

4. Я здатний спостерігати зміну 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 відчуваю.

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.

15. Я адекватно реагую 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 негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.

18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.

19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої 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 те, в чому інші потребують.

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.

Ключ до тесту:

Шкала 1 - пункт 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала 2 - пункт 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала 3 - пункт 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала 4 - пункт 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала 5 - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29

Обробка та інтерпретація результатів:

За кожною шкалою вираховувалася сума балів з урахуванням знаку відповіді («+» або «-»). Що більша додатна сума балів, то більш виражений

відповідний емоційний прояв. Сума балів за всіма шкалами складала показник емоційного інтелекту.

Окрім визначення парціального рівня інтелекту (14 і більше – високий, 8-13 – середній, 7 і менше – низький), визначається інтегральний рівень емоційного інтелекту з врахуванням домінуючого знаку (70 і більше – високий, 40-69 – середній, 39 і менше – низький).

ДОДАТОК 4**Зустріч №1**

Тема: Знайомство з групою та занурення в модель емоційного інтелекту

Мета: познайомитися з групою, встановити довірливу атмосферу, розповісти що таке емоційний інтелект та чому так важливо його розвивати.

Завдання:

1. Провести знайомство в цікавій формі та встановити довірливу атмосферу в групі.
2. Надати інформацію про правила, які повинен дотримуватися кожен учасник.
3. Сформувати уявлення про емоційний інтелект та познайомити учасників з моделлю емоційного інтелекту, за якою будуть проходити наступні зустрічі.

Хід роботи:

1. Вправа на знайомство «Назви своє ім'я»

Ціль: Знайомство учасників і ведучого.

Учасникам пропонується називати власне ім'я разом з прикметником, який починається на ту ж саму букву. Наприклад: Веселий Вова, Артистична Анна. Я починаю, і кожен учасник повинен повторювати ім'я попереднього, а тоді вже говорити своє, і так, поки не пройде повне коло, тоді я повторюю імена і прикметники всіх учасників.

2. Вправа на зближення

Ціль: встановлення контакту, зняття напруги.

Просимо учасників розбитися на пари (можна просто з сусідом справа), а далі вони повинні один одному розповісти наступну інформацію (продовжити речення):

«Багато хто знає, що я... Але мало хто знає, що я...».

Коли всі закінчили, то тепер вони повинні представити групі своїх партнерів за принципом:

«Багато хто знає, що він (вона) Але мало, хто знає, що він (вона)».

3. Правила

Вивішуємо аркуш з правилами поведінки на тренінгу, зачитуємо їх та пояснюємо:

- Не перебивати інших (спочатку один учасник закінчує думку, тоді ця можливість переходить до наступного учасника);
- Не говорити від імені інших (якщо це не завдання для вправи, то говоримо виключно свої відчуття, переживання, враження);
- Конфіденційність (вся інформація повинна залишитися в межах цієї групи);
- Зворотній зв'язок (не відмовляємося рефлексувати і говорити свої враження від вправ);
- Правило «стоп» (якщо для вас якась тема є дуже болючою, ви не зобов'язані продовжувати про це говорити);
- Цінувати час (по можливості не спізнюватися, не відволікатися на мобільні телефони);
- Бути активним (будь-яка взаємодія є ефективною лише коли всі учасники залучені в процес).

4. Поняття емоційний інтелект

Спочатку ми запитуємо учасників: «Що на вашу думку означає словосполучення «емоційний інтелект», щоб почути їхні думки з приводу цього поняття. Далі підсумовуємо почуте і зрозумілими для всіх словами пояснюємо, що емоційний інтелект — це вміння дати раду своїм і чужим емоціям: розпізнати, зрозуміти, виразити та керувати ними. Дослідники Джон Мейер та Пітер Селоувей, які наприкінці 20-го століття вперше описали це поняття, також створили ієрархічну модель емоційного інтелекту (малюємо на дошці): Пояснюємо, що це головні складові, які протягом наступних зустрічей допоможуть нам заглибитися в особисті емоції.

5. Вправа «Правда чи неправда?»

Ціль: Перевірити розуміння матеріалу, закріпити отриману інформацію в свідомості учасників. Називаємо твердження, а учасники повинні відповісти, правильне воно чи це хибна думка. Обговорюємо кожне з них, аргументуємо свою думку.

- 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 зазвичай розвивають для того, щоб маніпулювати оточенням (і правдиво, і ні).

- Людина з розвиненим емоційним інтелектом по прояву емоцій схожа на робота, ти ніколи не зрозумієш, що у неї на душі (неправда). Розпізнавання та вираження емоцій. Використання емоцій для вирішення проблеми. Розуміння та аналіз емоцій. Управління емоціями.

6. Завдання «IQ в професіях»

Ціль: перевірити наскільки кожен з учасників усвідомив важливість розвитку емоційного інтелекту для особистості (успішного працівника).

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)

7. Домашнє завдання

а) Заведіть «щоденник емоцій» (техніка для відстеження свого емоційного стану), куди ви зможете записувати ситуації, які вам найбільше запам'яталися за минулий день, і аналізуватимете їх за наступною схемою (пишемо приклад на дошці):

Дата Ситуація

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

8. Рефлексія

Кожен учасник повинен завершити вираз, який починається зі слів «Я тепер знаю, що...».

Зустріч №2

Тема: Вчимося ідентифікувати, називати та виражати емоції

Мета: навчитися ідентифікувати, називати та виражати емоції.

Завдання:

1. Перевірити виконання домашнього завдання та обговорити цікаві моменти.
2. Розповісти про механізм ідентифікації емоцій.
3. За допомогою вправ навчитися спостерігати за людьми, помічати вираження емоцій, ідентифікувати та називати їх.
4. Сформувати вміння правильно виражати свої емоції.

Хід роботи:

1. Обговорення домашнього завдання

Ціль: перевірити ефективність першого заняття, а також почути враження учасників.

Ми обговорюємо 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?

2. Хвилинка теорії

Щоб поринути у світ емоційного інтелекту, перш за все, потрібно зануритися в світ емоцій. Сьогодні ми будемо вчитися розпізнавати свої та чужі емоції, давати їм назву, а також вчитися їх виражати мімічно та вербально. Давайте спершу перевіримо (запитання до групи), які емоції ви

знаєте, назвіть їх. Після того, як група назвала свої варіанти, підсумовуємо і розповідаємо, що відомий психолог Пол Екман вже виділив сім базових емоцій: здивування, радість, печаль, гнів, страх, відраза, зневага. Сьогодні ми попрацюємо з ними всіма.

3. Вправа з фотокартками «Відгадай емоцію»

Ціль: навчитися ідентифікувати емоції, а також розрізняти щирі емоції та їх імітацію.

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

Ми заздалегідь готуємо декілька фото, на яких добре видно обличчя людини. Далі ми показуємо фото групі і пропонуємо учасникам записати в себе на аркуші паперу, яку емоцію зараз проживає герой фотокартки. Також в дужках потрібно зазначити, на думку учасників, ця людина дійсно переживає дану емоцію чи лише намагається її зобразити. Потім всі зображення обговорюються разом в групі і аналізуються причини помилок в ідентифікації емоцій.

4. Вправа «Відчуй емоційний стан сусіда»

Ціль: поспостерігати як учасники можуть розпізнавати емоційний стан іншої людини.

А зараз подивіться кожен на свого сусіда і спробуйте зануритися в його емоційний стан. Далі прокоментуйте:

- який у нього настрій?
- як у нього сьогодні пройшов день?
- як він зараз почувається?
- які емоції він переживає?
- що говорить його вираз обличчя?

А тепер та людина, яку описували, надає зворотній зв'язок з приводу почутого, наскільки точно її сусіду вдалося вловити її емоційний стан, і, в свою чергу, робить те саме з наступним учасником.

5. Вправа «Список емоцій»

Ціль: навчитися виражати емоції.

Записуємо перелік емоцій на дошці. Далі доброволець виходить в центр і мімікою намагається показати будь-яку емоцію зі списку. Той, хто відгадає, виходить на місце попереднього і показує іншу емоцію. І так, поки не закінчиться коло.

6. Техніка «Зрозумій мене»

Ціль: навчитися правильно виражати свої емоції вербально.

Часто оточуючі не можуть нас правильно зрозуміти, через те, що у нас не виходить донести, що ми переживаємо насправді. І замість того, щоб дати нам побути на самоті, вони починають давати поради або ж ображаються на нас. Пропонуємо групі згадати приклади зі свого досвіду, де їх неправильно розуміли через нечітке вираження власних емоцій. Потім надаємо приклади, як можна замінити фрази, щоб оточуючі краще розуміли наш стан і обговорюємо їх:

- «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» та ін..

7. Домашнє завдання

а) продовжити ведення щоденника;

б) поспостерігати за своїми рідними, друзями і намагатися подумки називати кожен помічену емоцію на їхньому обличчі;

в) намагатися використовувати правильно сформульовані фрази для вираження своїх емоцій.

8. Рефлексія

Кожен учасник повинен завершити вираз, який починається зі слів «Я тепер вмію...».

Зустріч №3

Тема: Емоція як засіб для підвищення ефективності мислення та діяльності

Мета: навчитися використовувати емоції на благо.

Завдання:

1. Обговорення домашнього завдання.
2. Розібратися в функціях емоцій та зрозуміти їх позитивний вплив на нашу діяльність.
3. Переосмислити свої установки з приводу емоцій
4. Навчитися використовувати спектр емоцій для вирішення проблем.

Хід роботи:

1. Вправа на привітання і занурення в роботу. Ми пропонуємо кожному учаснику по колу завершити фразу «Сьогодні я відчуваюся як...». Так ми трохи розслабимося після учбового дня і переключимся знову на емоційні переживання.

2. Обговорення домашнього завдання

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

З'ясовуємо:

- Кому вдалося протягом декількох днів коректно виражати свої емоції вербально?
- Як це вплинуло на їхні стосунки з оточуючими?
- Які емоції вони найчастіше помічали на обличчях знайомих, друзів, звичайних перехожих?
- Чи легше вже дається заповнювати щоденник і чітко виявляти та називати свої емоції?

3. Хвилинка теорії

Пояснюємо групі, що насправді емоції – це відповідь психіки на зовнішні та внутрішні подразники. Тобто, самі по собі вони не погані і не хороші. Просто кожна з них виконує свою функцію, яка необхідна для

виживання організму. В даний час люди вже не борються за життя в прямому сенсі, тому все частіше ми намагаємося розділяти емоції на позитивні та негативні і стараємося викорінювати з свого життя «негативні». Але це неправильно. Ми повинні навчитися співпрацювати з усіма своїми емоціями, відслідковувати їх, але не пригнічувати. Дуже часто негативні емоції посиляють нам дуже важливі сигнали.

4. Вправа «Установки про емоції»

Ціль: проаналізувати установки про емоції та скорегувати їх.

Обладнання: ручка, зошит.

Пропонуємо учасникам згадати все, що вони чули від батьків, вчителів або інших значимих людей, що вони читали в літературі або бачили в кіно, які пам'ятають прислів'я, приказки та крилаті фрази про емоції? Виписати собі в зошит. Після того, як вони виписали все, що вдалося згадати, обговорюємо все в групі. Просимо кожного учасника проаналізувати, наскільки виписані ним установки коректні, як вони впливають на його життя, поведінку, реагування? Якщо знаходимо дійсно ірраціональні переконання, замінюємо їх на більш адекватний варіант.

5. Вправа «Негативна емоція як помічник»

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

Просимо поділитися всіх на пари, де учасники по черзі повинні назвати якусь негативну емоцію, яка на їхню думку заважає їм в житті, і прояви якої вони прагнуть мінімізувати. Далі просимо їх пригадати, ситуації, в яких виникала ця емоція. Потім просимо проаналізувати 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? Далі пояснюємо, 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.

6. Вправа «Мозковий штурм»

Ціль: зрозуміти як емоції впливають на нашу діяльність.

Ми пропонуємо учасникам проаналізувати декілька ситуацій і обдумати, які саме емоції і почуття стали вирішальним фактором при здійсненні людиною тих чи інших вчинків. Ми пропонуємо поділитися учасникам на три групи, кожній з них ми даємо картку з описаною ситуацією (наприклад: чоловік поспішає на важливу зустріч, на якій має підписати контракт на кругленьку суму, але він потрапляє в аварію, далі він вирішує втекти з місця подій, щоб не гаяти час, і звісно ж його зупиняє поліція). Ми просимо учасників:

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

Далі, після того, як вони проаналізували ситуацію, просимо їх переформулювати її таким чином, щоб емоції не завадили, а навпаки, допомогли вам вирішити ситуацію на вашу користь.

7. Домашнє завдання

Продовжити розбір своїх установок про емоції, виписати все у зошит.

8. Рефлексія

Кожен учасник повинен завершити вираз, який починається зі слів «Я тепер можу...».

Зустріч №4

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.

Завдання:

1. Обговорення домашнього завдання.
2. Розібратися в поняттях самоаналіз та емпатія.
3. Навчитися прислухатися до своїх емоцій та емоцій оточуючих.

Хід роботи:

1. Перевірка домашнього завдання

Ціль: обговорення домашнього завдання і результатів, які група отримала під час його виконання. Пропонуємо проаналізувати, які нові установки щодо емоцій, учасники виявили у себе та у своїх близьких та друзів. Ділимося власними спостереженнями та розглядаємо варіанти зміни цих установок.

2. Хвилинка теорії

Сьогодні ми розглянемо таких два цікавих поняття, як самоаналіз та емпатія. Самоаналіз – це логічно, що аналіз самого себе, тобто здатність розуміти свої стани, в тому числі й емоційні.

Людина, яка займається самоаналізом, завжди спостерігає за собою, за тим, які думки викликають певні емоції і навпаки. Вона шукає причинно-наслідкові зв'язки між вчинками інших людей і емоціями, які вони в неї викликають. Все це дозволяє їй легко обробляти інформацію, яку вона отримує з навколишнього середовища і розуміти, яке емоційне забарвлення має для неї ця інформація. В свою чергу, людина з розвиненим емоційним інтелектом має також розумітися на чужих емоціях. Вчені називають це явище поняттям емпатія. В ширшому розуміння, емпатія – це вміння співпереживати ближньому, здатність поставити себе на місце іншого, а також щирі емоційні переживання за інших людей. Перейдемо до практичного засвоєння знань.

3. Техніка «Зазири в середину»

Ціль: навчитися аналізувати свій емоційний стан.

Пояснюємо, 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. Пропонуємо добровольцю на своєму прикладі проаналізувати нещодавню ситуацію, де він сильно переживав якусь негативну емоцію і розібрати її за вищевказаним алгоритмом. Далі обговорюємо це всією групою.

4. Вправа «Моя головна ідея»

Ціль: особистісний самоаналіз, розвиток саморозуміння, а також розуміння інших.

Пропонуємо кожному учаснику подумати і визначити, що в його характері здається йому найважливішим, фундаментальним для його особистості і переформулювати цю суть в коротку метафору (наприклад: «Тиха гавань», «Американські гірки» тощо). Далі кожен учасник представляється групі, але називає своє ім'я таким голосом, такою інтонацією, що відповідає його «головній ідеї» (різко, голосно, агресивно або ж тихо, соромливо), а потім оголошує відповідно свою метафору. Група обговорює, чий перформанс викликав найбільше емоцій, чий виявився досить несподіваним.

5. Вправа «Ти такий самий»

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

Пропонуємо учасникам групи поділитися на пари і сісти один навпроти одного. Далі розповідаємо, що ця вправа складається з двох етапів. Спочатку партнери повинні по черзі говорити один одному фразу, що починається зі слів: "Ти такий(а) самий, як я, у тебе...".

Починає один, потім підхоплює інший, потім знову перший і тд. При цьому треба дивитися один одному в очі, намагатися говорити тим же голосом, що і партнер, підлаштовуючись під його темп, тембр, висоту голосу, інтонацію.

На другому етапі вправи, через декілька хвилин після початку роботи, потрібно почати говорити іншу фразу: "Я дуже відрізняюся від тебе, я..."». Після завершення роботи в парах учасники сідають по колу і діляться своїми враженнями. Також ми запитуємо: «Які почуття виникали у вас під час роботи?», «Які почуття у вас виникали на першому етапі вправи, а які на другому?».

6. Вправа «Дублер»

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

Просимо 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 в 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, наводимо приклад:

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

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

Спікер: «Через карантин ми давно не проводили час разом, і я дуже чекаю цю зустріч».

Дублер: «Я дуже засмучений, через те, що нам довелося пережити довгу розлуку. Але тепер я просто в захваті від того, що скоро всіх побачу».

Далі учасники міняються місцями. Після цього уся група обговорює свої враження. Також можемо 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?

7. Домашнє завдання

а) 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;

б) Намагайтеся емпатично комунікувати з близькими людьми та фіксувати зміни у ваших відносинах.

8. Рефлексія

Кожен учасник повинен завершити вираз, який починається зі слів «Я тепер усвідомлюю...».

Зустріч №5

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

Мета: навчитися контролювати та управляти своїми й чужими емоціями.

Завдання:

1. Обговорити домашнє завдання.
2. Зрозуміти чому вміння управляти своїми та чужими емоціями важливе для кожної

людини.

3. Навчитися працювати з власними та чужими негативними емоціями.

Хід роботи:

1. Обговорення домашнього завдання

Ціль: перевірити наскільки учасникам вдалося навчитися аналізувати власні емоції та проявляти емпатію до оточуючих людей. Просимо групу поділитися своїм списком спостережень за своїми емоціями з першого завдання і обговорюємо враження. Потім розпитуємо, кому вдалося залучити емпатію до свого повсякденного спілкування і що з цього вийшло.

2. Хвилинка теорії

Вміння управляти своїми та чужими емоціями, особливо знижувати інтенсивність переживання своїх негативних емоцій та свого співрозмовника, дає можливість людині бути розсудливою, швидко діяти в непередбачуваних ситуаціях та тверезо дивитися на всі події в своєму житті. Таку особистість важко обманути, вивести з себе чи маніпулювати нею. Тому сьогодні ми розглянемо декілька вправ та технік, які допоможуть кожному з вас освоїти навички управління емоціями.

3. Вправа «Метафорична вербалізація»

Ціль: вироблення стратегій контролю негативних емоцій за допомогою гумористичних метафор.

Додаткова ціль: внесення елемента творчості (це допомагає зробити відпрацювання технік не дуже нудним).

Пропонуємо учасникам об'єднатися в пари. Той, хто сидить праворуч, «нападає» на того, хто сидить зліва. Той, на кого напали, повинен буде відповісти не грубістю та агресією, а метафоричним описом свого стану. Наприклад, один учасник може сказати: «Чому ви відтягуєте процес здачі самостійної роботи?». Другий учасник може відповісти: «Я відчуваю себе як метелик, якого посадили в банку, а навколо так гарно, така погода...І він хоче ще політати...». Під час обговорення вправи цікавимося тим, які плюси метафоричної відповіді на чужий напад помітили учасники.

4. Техніка «Магічне але»

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

Ми починаємо, тобто задаємо 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 продовжуємо так, поки коло не замкнеться.

5. Вправа «Куленепробивний»

Ціль: навчитися абстрагуватися від нападів і не дозволяти емоціям бити через край.

Даємо команду учасникам поділитися на пари, де один з них буде «нападати», а інший ухилятися. Далі просимо нападника «кидатися» фразами в бік співрозмовника, наприклад «Ти погано виконав свою роботу, ти зовсім нічого не вмієш, ти невдаха тощо». А другого учасника в свою чергу просимо уявити, що ці фрази – це кулі, які летять від співрозмовника. Але той, в чію адресу летять ці кулі, має значну перевагу - наявністю невидимої сорочки, яка має властивість затримувати кулі, вони просто вдаряються об неї і падають, ніяк не зачіпаючи ні фізично, ні морально свого власника. Далі просимо пари помінятися місцями і повторити вправу. В кінці обговорюємо, які враження в учасників, які емоції їх переповняли під час виконання цього завдання.

6. Вправа «Гасимо пожежу»

Ціль: зниження інтенсивності негативних емоції співрозмовника.

Розповідаємо учасникам алгоритм, яким варто користуватися, якщо вони хочуть допомогти певній людині переживаючи негативні емоції, знизити їх інтенсивність. Сідаємо або стаємо поряд зі співрозмовником і спочатку даємо йому виговоритися. Далі ми спокійною інтонацією починаємо задавати додаткові питання, і в цей час уповільнюємо дихання, щоб співрозмовник

підхопив наш спокійний стан. Нам варто просто погоджуватися з інформацією, яку нам надає співрозмовник і ніби «піддакувати» йому. Водночас ми повинні щиро визнати, що в житті цієї людини дійсно сталася неприємна ситуація і ми розуміємо її переживання. Коли емоції трохи втихають, нам варто проявити всім своїм виглядом співчуття і підбадьорити співрозмовника (можливо навести приклад з життя, книги чи кіно, де така ситуація в решті-решт вирішилася позитивно).

Далі ми пропонуємо 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. В кінці проводимо групове обговорення.

7. Домашнє завдання

Спробувати декілька днів практикувати техніку «магічне але» в повсякденному житті.

8. Рефлексія

Кожен учасник повинен завершити вираз, який починається зі слів «Я тепер користуюсь...».

Зустріч №6

Тема: Повторне тестування та підбиття підсумків, вирішення незакритих питань учасників, подяка

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

Завдання:

1. Поділитися враженнями від виконання домашнього завдання.
2. Обговорити моменти, які цікавлять учасників з приводу теми наших занять.
3. Провести повторне тестування.
4. Зворотній відгук, підбиття підсумків.

Хід роботи:

1. Обговорення домашнього завдання.

Ціль: дізнатися, які інсайти з'явилися у групи після застосування техніки «магічне але в повсякденному житті»

Запитання для обговорення:

- Чи вдалося використовувати цю техніку на постійній основі?
- Які враження від застосування техніки?
- Які емоційні зміни ви відчували під час виконання цього домашнього завдання?

- Чи будете користуватися нею в повсякденному житті?

2. Спілкування з групою

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

3. Вправа «Закріплення матеріалу»

Ціль: перевірити та закріпити знання.

Просимо групу поділитися на чотири підгрупи та обрати кожній одну з тем, які були на попередніх заняттях. Після цього даємо 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.

4. Проведення повторного тестування

Ціль: прослідкувати, як змінився рівень емоційного інтелекту у респондентів.

Роздаємо підготовлені нами бланки групі і очікуємо поки всі учасники впораються із завданням.

5. Зворотній зв'язок

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

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?

- Як вправу ви успішно перенесли на своє повсякденне життя?
- Чи став корисним для вас щоденник емоцій?

6. Вправа «Малюнок на згадку»

Ціль: поділитися позитивними емоціями, залишити приємний емоційний спогад про заняття.

Обладнання: аркуші паперу та фломастери

Кожен учасник підписує свій аркуш паперу і залишає на своєму стільці, інші учасники обирають фломастер з бажаним кольором і в будь-який абстрактній формі залишають йому свої побажання та передають емоційний стан через невеличкі малюнки. В результаті у кожного учасника залишається «емоційно-заряджена» картина в пам'яті про наші заняття. Ми також приймаємо участь.

7. Прощання. Вправа «Оплески по колу»

Ціль: позитивно завершити заняття.

Пропонуємо учасникам групи стати в коло і говоримо «ми добре працювали на всіх заняттях, і мені хочеться запропонувати вам похвалити один одного. Давайте поаплодуємо спочатку своєму сусідові справа, а потім всій нашій дружній групі».

8. Рефлексія

Кожен учасник повинен завершити вираз, який починається зі слів «Я зараз відчуваю себе як...».