

Марія Яцюк

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ОСОБИСТОСТІ

(на хвилі Нової української школи)



УДК 159.942

Я94

Рекомендовано до друку Вченою Радою КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти» протокол № 4 від 25.04.2019 р.

Яцюк Марія

Я94 Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи):

Навчально-методичний посібник / Марія Яцюк, – Вінниця : Вид-во «Діло», 2019. – 105 с.

Рецензенти:

Дмитрова Т.В., к.психол.н., доцент КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти»

Лящ О.П., к.психол.н., доцент ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

У посібнику представлено аналіз феномену «емоційний інтелект», методичні засади організації психодіагностичної, корекційно-розвивальної роботи з розвитку емоційного інтелекту суб'єктів освітнього процесу.

Навчально-методичний посібник рекомендовано психологам, соціальним педагогам, вчителям, студентам ЗВО.

© Яцюк Марія, 2019

© Видавництво «Діло»

ЗМІСТ

Передмова	5
1. Емоційний інтелект як ресурс міжособистісного спілкування	6
1.1. Поняття «емоційний інтелект» у психологічній літературі.....	6
1.2. Структура емоційного інтелекту.....	11
1.3. Генеза емоційного інтелекту особистості в період дитинства та дорослішання	15
1.4. Психологічні умови розвитку емоційного інтелекту особистості.	20
2. Психодіагностичний інструментарій у вивченні емоційного інтелекту та його складових	28
2.1. Тест емоційного інтелекту EQ (Н. Холла)	28
2.2. Тест емоційного інтелекту MSCEIT-V 2.0 (Дж. Маєр, П. Селовей, Д. Карузо)	30
2.3. Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» (Д. В. Люсін)	55
2.4. Методика діагностики емоційного інтелекту - MEI	60
2.5. Діагностика емоційної зрілості (О.Я. Чебикін).....	68
3. Розвиток емоційного інтелекту школярів	72
3.1. Психогімнастичні вправи на розвиток емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку	72
3.2. Тренінг розвитку емоційного інтелекту для підлітків та юнаків..	80
Література	103

ПЕРЕДМОВА

Культура почуттів людей у міжособистісному спілкуванні – актуальна проблема психології на тлі євроінтеграції України у культурний простір Європейського союзу. Свобода і право виражати емоції і почуття у балансі із усвідомленням та опануванням їх виражають культуру почуттів та характеризуються у літературі як емоційний інтелект.

Реформи освітнього середовища спонукають практичних психологів звертатися до аналізу співвідношення знань і емоцій, розуму і почуттів у міжособистісній комунікації суб'єктів освітнього процесу.

Пошук шляхів розвитку емоційного інтелекту усіх суб'єктів освітнього процесу обумовлений позитивними властивостями емоційної саморегуляції осіб: розвинутим самоконтролем переживань і їх вільного самовираження. Такий взаємозв'язок внутрішніх психологічних механізмів конгруентної емоційної активності забезпечує впливовість і особистий авторитет людини в спільності, сприяє підвищенню його формального і неформального статусу.

У першій главі ми розкриваємо загальні теоретичні засади феномену «емоційний інтелект», його структурних компонентів, особливостей становлення в дитинстві та у період дорослішання учнів, а також психологічні умови його розвитку. У другій главі наводяться поширені методи та методики психологічної оцінки емоційного інтелекту та рекомендації щодо інтерпретації результатів. У третій главі запропонована програма соціально-психологічного тренінгу розвитку емоційного інтелекту особистості.

1 . ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК РЕСУРС МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ

1.1 Поняття «емоційний інтелект» у психологічній літературі

Кожен з нас, вступаючи у взаємодію з іншими людьми, прагне розуміння і прийняття. А чи замислювалися ми над тим від чого залежить таке порозуміння?

На рівні перцептивної складової спілкування взаємодія між людьми скеровується як першим враженням від співрозмовника, так і сигнальними патернами «симпатії-антипатії», «уважності-розсіяності», «цікавленості-байдужості» тощо, так і схожістю актуальної ситуації з попереднім досвідом.

В основу теорій емоційного інтелекту лягли наукові розробки С. Шехтера про когнітивно-фізіологічні механізми емоційної регуляції особистості. У відповідності до теорії науковця поряд із сприйнятими стимулами і відповідними фізіологічними змінами в організмі на виникнення емоцій чинить вплив попередній досвід людини і оцінка нею ситуації з точки зору актуальних потреб і інтересів. Дослідник обґрунтовує вплив словесних інструкцій і емоціогенної інформації на адекватність оцінки ситуації (через атрибуцію ряду властивостей). На думку С. Шехтера, емоційні стани є результатом активації і умовисновків людини про причини її хвилювання на основі аналізу ситуації, в якій проявилася емоція. А.М. Ісен, розвиваючи ідеї когнітивної атрибуції емоційного досвіду, висунув припущення про існування «когнітивного кільця», що об'єднує настрої та судження. Він переконаний у тому, що негативні емоції призводять до негативних думок, які у свою чергу посилюють інтенсивність емоційних переживань, а позитивні, оптимістичні думки посилюють позитивні емоції і почуття.

У положеннях когнітивної концепції Р. Лазаруса, когнітивне опосередкування розглядається як необхідна умова виникнення емоцій. Емоція – є своєрідною відповіддю на оцінку ситуації. Схема виникнення

емоцій передбачає ланцюг: сприймання – первинна оцінка – дослідницька активність – (особистісне значення емоцій у актуальній ситуації) – вторинна (похідна) оцінка – тенденція (намір) діяти – емоція як прояв наміру у переживанні, фізіологічних змінах і моторних реакціях.

Про взаємозв'язок афекту й інтелекту указував Л.С. Виготський. Науковець стверджував, що будь-яка ідея містить в опрацьованому вигляді афективне ставлення людини до дійсності та, водночас, вникає з мотивуючої сфери нашої свідомості. Відношення думки до слова є «рухом крізь цілий ряд внутрішніх планів». Видатний психолог назвав інтелектуальний момент між переживанням і безпосереднім вчинком «смысловим переживанням», що за змістовим наповненням випереджало визначення емоційного інтелекту.

Вагомий внесок у розуміння емоційного інтелекту вносять розробки О.К. Тихомирова, який операціоналізував поняття «емоційного мислення». Емоційні стани виконують регулюючі та евристичні функції в процесі осмислення проблемної ситуації. Зокрема, це визначення суб'єктом подальшого розгортання пошуку у глибину чи повернення до певного етапу розробки за умови невдачі. Такий зв'язок проявляється у включеній емоційній активації у процес пошуку принципу вирішення і емоційного прогнозування вирішення задачі.

Уперше про емоційний інтелект згадується у дисертації У. Пейна (1985), в якій автор наголошує на ролі *емоційного досвіду переживання* події як ключового у формуванні *значення події* для суб'єкта.

Г.М. Андреева також наголошувала, що емоційний стан може інтерпретуватися як значення, адже він є значущим для індивідуального досвіду і слугує для його вираження, повідомляючи інформацію про самого індивіда і його оточення. «Емоційні сигнали» передають інформацію про індивідуальні оцінки і мотивовані реакції на взаємовідношення і їх зміни. Емоційна інформація включає значення окремих емоцій, емоційних патернів і їх послідовності, а також оцінку їх взаємозв'язків, які вони

відображають. Емоційні процеси, які часто тривають миттєво і ірраціонально, засновані на переробці інформації і на символічних репрезентаціях значень, хоча ці репрезентації зазвичай не усвідомлюються.

У західній науковій літературі у 90-х роках Джон Мейер та Пітер Селовей операціоналізували поняття «емоційний інтелект», яке пояснювали як здатність людини сприймати і вільно виражати, розуміти та тлумачити, а також регулювати як власні емоції, так й емоції інших людей у спільній взаємодії.

Х. Гарднер у концепції множинного інтелекту виділяв міжособистісний та внутрішньоособистісний інтелект. Під міжособистісним інтелектом він розумів здатність спостерігати за почуттями інших і використовувати ці знання для прогнозування їх поведінки і співпраці із ними. Внутрішньоособистісний інтелект дозволяє зрозуміти себе і співпрацювати із собою.

У подальших дослідженнях Р. Бар-Он (1997) обґрунтував його зв'язок із ефективністю особистості в життєвих ситуаціях.

Проте, ще в 1981 році Р. Стернберг опубліковує дослідження присвячене вивченню соціального інтелекту, в якому наголошує на важливості «здатності людини приймати інших, такими, якими вони є», що передбачає щире уважність до іншого та здатність розуміти його стан та очікування.

Дж. Мейер та П. Селовей, досліджуючи феномен порозуміння людей у взаємодії, зауважили на проявах емоційного інтелекту як складової соціального інтелекту, а саме чутливості співрозмовників до емоційної складової спілкування, розпізнавання, диференціації, осмислення і як результат управління своїми емоціями та емоціями співрозмовника.

В інтелектуальних операціях з емоціями у взаємодії людей вони розрізняють такі компетенції:

- 1) перцепція та оцінка емоцій (як власних, так і інших людей);
- 2) порівняння емоцій з іншими за подібністю та розбіжністю;

- 3) впізнавання та осмислення емоцій;
- 4) регулювання емоцій (як власних, так і інших людей).

Названі компетенції складають єдиний фактор (емоційний інтелект) з 4 підрівнями. Д. Хез під *емоційною компетентністю* розглядає комплекс характеристик: знання про себе, вміння бути господарем своїх емоцій, сміливість у прийнятті важких рішень, передбачення прихованих перешкод, вплив на спрямованість дій інших, уміння об'єднати зусилля різних людей та утворити з них високо продуктивну команду, вирішення міжособистісних конфліктів таким чином, щоб в учасників не залишалося почуття образи, посилення в людей поваги до себе, уміння стимулювати людей до роботи на межі своїх можливостей та ін.

Комунікативний потенціал емоційного інтелекту спрямований переважно на продукування і осмислення власних емоційних переживань відносно ситуацій міжособистісного спілкування. Емоційний інтелект спрямований на прийняття рішення на основі відображення і осмислення емоцій, які є диференційованою оцінкою подій, що несуть особистісний смисл.

На думку А.В. Карпова і А.С. Петровської емоційний інтелект – є метапроцесуальним феноменом, який одночасно є когнітивним (реалізується у пізнанні як власних емоцій та почуттів, так і інших осіб) і регулятивним (реалізується у опануванні і зкеруванні як власних емоцій і переживань, так і інших людей) утворенням.

У роботах Е. Носенко *емоційний інтелект* (емоційна розумність) тлумачиться як інтегративна властивість особистості, провідним компонентом якої є система позитивних смисло-життєвих орієнтацій людини, свідомо обраних стратегій поведінки і самооцінки. Феномен пов'язаний із почуттям психологічного благополуччя, психоемоційним самоставленням та типами копінг-копедінки особистості в критичних життєвих ситуаціях.

Дж. Майєр виділені механізми функціонування емоційного інтелекту:

- 1) емоційність;
- 2) фасилітація і інгібіція потоку емоційної інформації (тобто опанування емоціями);
- 3) спеціалізовані центральні механізми.

Характеризуючи емоційність варто зосередити увагу на феномені емоційної лабільності, що характеризує амплітуду коливань емоційних станів людини. Близьким за змістом поняттям є емоційна біглість, що виражається у швидкості виникнення емоцій і взаємопов'язаних думок. Так, великий діапазон емоцій переживає людина, в якій виникає велика кількість взаємопов'язаних із ними думок. Така людина схильна до варіативності переживань, має велику кількість альтернативних оцінок майбутніх подій, їхніх моделей та тактик поведінки чи опанування ситуацією. На думку Дж. Майєра, емоції спрямовують увагу на стимули, які потребують обробки, сприяють концентрації на життєво важливих потребах і цілях. За невідповідності між особистісними очікуваннями і дійсністю емоційні переживання можуть ставати більш інтенсивними, спрямовувати суб'єкта на усвідомлення умов та смислу ситуації, в якій він опинився. Крім того, розвинута емоційна чуттєвість проявляється в уважності до почуттів, тонкій диференціації, напрацьованих стратегіях опанування емоціогенними ситуаціями. Також емоційна чуттєвість є засадою до емпатійності, готовності співпереживати іншим людям, розуміння глибини їх почуттів.

Серед вагомих функцій емоційного інтелекту виділяють символічну репрезентацію емоцій, стратегії їх опанування, навичок вокальної експресії і жестикуляції.

Критеріями, виділеними Е.Л. Носенко і Н.В. Ковригою, що опосередковують емоційний інтелект є конгруентність/неконгруентність та емоційна стійкість. Науковці наголошують на регулятивній функції емоційного інтелекту, що полягає в конструктивному опануванні емоціогенної ситуації.

К. Роджер, описує конгруентність як щирість, природність у прояві власних емоцій, що виникають спонтанно у процесі контактування, емоційній присутності суб'єкта у взаємодії.

Дж. Мейер, П. Селовей, Д. Карузо під емоційним інтелектом розуміють сукупність ментальних здібностей до ідентифікації, розуміння і управління як власними, так і емоцій інших людей.

1.2. Структура емоційного інтелекту

Дж. Мейер, П. Селовей, (1990) в структурі емоційного інтелекту виділяють процесуальні характеристики емоційного реагування суб'єкта та опанування ситуацією контакту: диференціація та вираження емоцій, рефлексія, опанування ними та інтеграція в процесі осмислення ситуації.

Науковці виділяють критерії, що покладені в основу емоційного інтелекту: емпатія, обізнаність, рівновага і відповідальність. Розпізнавання емоцій інших людей, чуйність та прояв співчуття до іншого є емпатією. Розвиток емпатії сприяє формуванню емоційної культури особистості.

Емоційна грамотність суб'єкта у першу чергу пов'язана з розвинутою здатністю розрізняти значний спектр емоційних реакцій у момент їх переживання, їх точною вербалізацію.

Емоційний досвід зберігається у вісцеральному мозку. Великі півкулі відповідають за концептуалізацію, аналіз, оцінку та прогноз ситуації. Емоційний інтелект характеризується здатністю особистості врівноважувати функціонування обох сфер, взаємодіючи між собою.

Емоції впливають на вибір суб'єктом способу, тактики реагування. За високого емоційного інтелекту людина здатна до свідомого вибору, з привласненням авторства за вчинений вибір.

У допрацьованій моделі емоційного інтелекту науковці виділяють чотири компоненти: емоційна перцепція, емоційна інтеграція (фасилітація мислення), розуміння емоцій, управління емоціями.

У розумінні емоційного інтелекту Р. Бар-Оном інтегровані некогнітивні здібності, знання і компетентності: усвідомлення і ціннісне ставлення до власних емоцій, ефективні навички міжособистісного спілкування (емпатія, фасилітація, відповідальність), здатність до адаптації (критичність до реальності, гнучкість), опанування стресом (контроль імпульсивності, стійкість до стресу).

У науковій концепції Д. Гоулмана емоційний інтелект є інструментом у досягненні успіху в комунікаціях. Його складові: самосвідомість (емоційна самосвідомість, точна самооцінка, впевненість у собі), самоконтроль (опанування емоціями, відкритість, адаптивність, воля до перемоги, ініціативність, оптимізм), соціальне розуміння (співпереживання, ділова обізнаність, прогностичність) і управління взаєминами (здатність надихати, переконувати, допомога у самодосконаленні, сприяння змінам, урегулювання конфліктів, зміцнення власних взаємин, командна співпраця). Значна увага приділяється таким здібностям, як встановлення емоційного раппорту (входження у емоційний стан, що сприяє досягненню успіху), здатність прогнозувати, «зчитувати» емоції інших людей, емоційна чутливість, здатність ефективно впливати на емоційні переживання інших; здатність отримувати задоволення у міжособистісній взаємодії та підтримувати їх.

Д.В. Люсін у тлумаченні емоційного інтелекту акцентує увагу на гуманістичній спрямованості феномену. Здібності до розуміння і управління емоціями знаходяться у тісному взаємозв'язку з загальною спрямованістю особистості на емоційну сферу, інтересом до внутрішнього світу людей, схильністю до психологічного аналізу поведінки, цінностями. В структурі емоційного інтелекту виділяє розуміння та управління емоціями, наголошує на диференціації міжособистісного та внутрішньоособистісного емоційного інтелекту.

Під розумінням емоцій науковець вбачає здатність суб'єкта розпізнати, встановити факт емоційного переживання, вербальне

ідентифікування емоції, розуміння причин і наслідків емоційного реагування. Здатність до управління емоціями передбачає опанування інтенсивністю емоцій, контроль експресії емоцій, актуалізація переживання певних емоцій.

Порівняємо сучасні підходи до структури емоційного інтелекту (Табл. 1)

Таблиця 1. - Сучасні підходи до емоційного інтелекту

Науковці	Визначення	Складові
1	2	3
Дж. Мейер, П. Селовей	Емоційний інтелект – здатність глибоко проникати, відчувати та виражати емоції, пов'язувати їх із думками, розуміти причину емоцій, регулювати їх, що сприяє емоційному та інтелектуальному зростанню особистості	<i>Перцепція і вираження емоцій:</i> ідентифікація і вираження емоцій визначаються фізичним станом, почуттями, і думками; емоції спрямовують мислення на продуктивні способи реагування, емоції допомагають осмисленню і запам'ятовуванню. <i>Розуміння і аналіз емоцій:</i> здатність розділяти емоції, включаючи складні емоції і почуття; здатність розуміти відносини, пов'язані зі змінами емоцій. <i>Рефлексивне регулювання емоцій:</i> здатність залишитися відкритим для почуттів, рефлексивно контролювати і регулювати емоції, щоб рости емоційно.

Продовження Табл.1.

1	2	3
Р. Бар-Он	Емоційний інтелект – множина некогнітивних компетентностей, які впливають на ефективність подолання вимог і впливів середовища	Компетенції емоційного інтелекту: <i>пізнання власної особистості</i> (поінформованість про власні емоції, впевненість у собі, самоповага, самореалізація, незалежність); <i>міжособистісне спілкування</i> (міжособистісні взаємини, соціальна відповідальність, співпереживання), <i>адаптація</i> (розв'язання проблем, оцінка реальності, пристосування), <i>управління стресовими ситуаціями</i> (стійкість до стресу, імпульсивність, контроль), <i>переважаючий настрій</i> (щастя, оптимізм)
Д. Гоулман	Емоційний інтелект – здатність людини тлумачити власні емоції та емоції інших таким чином, щоб використовувати отриману інформацію для реалізації власних цілей	Компетенції емоційного інтелекту: <i>самоусвідомлення</i> (усвідомлення емоційних станів, точна самооцінка, впевненість о собі), <i>самоконтроль</i> (контроль емоцій, ініціативність, емоційні спонукання до дії та ін.), <i>соціальна чуйність</i> (співпереживання, передбачуваність, ділова обізнаність); <i>управління взаєминами</i> (спонукання і надихання інших на справу, надання допомоги в самоудосконаленні, сприяння змінам, медіаторство конфліктів тощо)
Д. Люсін	Емоційний інтелект – інтелектуальна здатність до розуміння своїх і чужих емоцій, управління ними	<i>Міжособистісний емоційний інтелект</i> – розуміння емоцій інших людей і управління ними. <i>Внутрішньоособистісний емоційний інтелект</i> – розуміння власних емоцій та управління ними.

Цікавим підходом у вивченні емоційного інтелекту є ідеї К.В. Петридес і Е. Фьорнхема, які описують емоційний інтелект як здатність до опрацювання емоційної інформації (ability EI, information-processing EI,

«cognitive-emotional ability») і як рису характеру (trait EI, «emotional self-efficacy») – «емоційну самоефективність», яка характеризується емпатією і асертивністю, проявляється у соціальному інтелекті.

Вивчення емоційного інтелекту у взаємозв'язку з особистісними властивостями представлено у роботах О.Л. Носенко, Н.В. Ковріги. Науковці доводять взаємозв'язок емоційного інтелекту та властивостей «Великої п'ятірки» П. Коста, Р. Мак-Крей, Л. Голдберга, а саме, порядність, відкритість новому досвіду, емоційна стійкість, товариськість, екстраверсія. Порядність характеризує внутрішньоособистісний емоційний інтелект, а товариськість – міжособистісний емоційний інтелект; відкритість новому досвіду, емоційна стійкість і екстраверсія сприяють проявам обох видів емоційного інтелекту. Автори концепції виділяють дві функції емоційного інтелекту: адаптивну та стресозахисну.

Наявність сузір'я різних поглядів на сутність емоційного інтелекту указує на складність феномену та зацікавленість науковців у операціоналізації поняття.

1.3. Генеза емоційного інтелекту особистості в період дитинства та дорослішання

У науковій літературі рядом авторів виділені особливості розвитку окремих проявів здібностей до розуміння та управління емоціями як структурних складових емоційного інтелекту (Дж. Мейєр, П. Селовей, Д. Карузо) та соціальних здібностей (О.І. Власова).

Так, О.І. Власова сформулювала основний принцип розвитку емоційного потенціалу людини, який схематично може бути виражений наступним чином: виражена емоційна реактивність – розвиток емпатичних властивостей та засвоєння емоційних еталонів (дошкільне дитинство) – диференціація емоційної міміки людського обличчя (початково шкільне дитинство) – системна діагностика емоцій на основі засвоєння відповідних еталонів (підлітковий вік) – диференціація власних емоцій при їх високій

вираженості, зниження несвідомих емпатичних реакцій (юнацький вік) – управління емоціями та відповідальність за їхню якість, загальне зниження вираженості емоцій (дорослий вік).

Проаналізуємо етапи розвитку емоційного інтелекту в онтогенезі дитинства та дорослішання.

Початковим етапом розвитку емоційного інтелекту виступає експресивний досвід, що отримує дитина у стосунках з матір'ю та оточуючим світом. Психологічна безпека взаємин у діаді «матір-дитина», піклування, постійність та доступність дорослого, який перебуває поряд з дитиною, постають фундаментальними умовами розвитку емоційного інтелекту дитини. Значний відбиток мають перші спроби адекватної емоційної регуляції дитини. Реакція матері на сміх, гуління, плач дитини.

Первинні емпатійні реакції – одна з форм емоційного контакту дитини з дорослим. В онтогенезі емоційний інтелект вплітається до процесу соціалізації дитини і сприяє її адаптації. На основі емоційного співпереживання дитина навчається контролювати свою поведінку з урахуванням реакції на неї оточуючих. Дані Ф. Райса, А.М. Резек, Є.О. Смирнової, В.М. Холмогорової говорять про те, що уже з другого півріччя виникають перші співчутливі реакції, а до кінця першого року життя дитина не тільки плаче, якщо при ній когось ображають, але й робить спробу втішити.

Із дорослішанням дитина здатна диференціювати прості емоції дорослого, а згодом і свої. Під диференціюванням розуміємо: збагачення якісної палітри переживань, появу безлічі відтінків емоцій; зміну зміста емоцій, тобто ускладнення та розширення кола таких об'єктів, що викликають емоції; зміну емоційної експресії - від більш простих, але узагальнених форм, до більш складних й специфічних.

Водночас, з дорослішанням дитини та збагаченням соціальних контактів розвивається емоційна емпатія, як здатності емоційно відзиватися на

переживання іншого. Розвиток емпатії можна охарактеризувати таким чином:

а) від емоційного зараження настроєм іншої людини до відділення у свідомості емоцій іншого від власних переживань;

б) від співпереживання, заснованого на ототожненні себе з іншою людиною, до співчуття, в основі якого лежить потреба в благополуччі іншого;

в) від пасивного співпереживання іншій людині до врахування в своїй поведінці станів, почуттів та бажань інших людей.

Відомий український психолог І.Д. Бех, виділяє дві форми співпереживання, які фіксують онтогенетичні зміни даного процесу: в молодшому шкільному віці процес співпереживання здійснюється на основі сприймання і пам'яті; а у старшому віці – на основі глибокого розуміння суб'єкту переживання і рефлексії.

Із досягненням дошкільного віку поряд з розвитком емпатії розвивається здатність особистості до адекватного сприйняття, оцінки та розуміння власних емоцій й емоцій інших людей, що має наступні особливості:

а) від нездатності визначити емоцію (4-5 років) до залучення все більшої кількості додаткової інформації й узагальнення її в цілісну картину (за даними різних авторів - після 6-7, чи 10-11 років);

б) здатність до розпізнавання емоцій різних модальностей формується неодноразово;

в) разом із розвитком здатності до впізнання й інтерпретації емоції вдосконалюються вміння використовувати ці знання у спілкуванні.

Розвиток емоційної експресії тісно пов'язаний із попередніми утвореннями. Він містить у собі: засвоєння загальноприйнятих в даній культурі форм вираження емоцій; створення «мови» емоцій, що збагачує спонтанні виразні рухи та робить їх більш різноманітними; розвиток уміння використовувати емоційну експресію як засіб спілкування; поява здатності

відривати експресивні засоби від переживань; виникнення й розвиток уміння навмисно та цілеспрямовано виражати емоції.

У молодшому шкільному віці виникає й розвивається здатність до усвідомлення, початкової рефлексії емоційних станів, що містить у собі: уміння аналізувати власні емоції, а також причини їх виникнення; уміння передбачати ситуації, що здатні викликати ті чи інші емоції; уміння передбачати наслідки тих чи інших емоційних реакцій.

Початкова рефлексія емоцій сприяє появі й розвитку емоційної саморегуляції, а саме формуванню здатності до самоконтролю емоцій, який деякі автори розуміють як уміння стримувати занадто сильні емоції, інші говорять про стримування емоцій, вираження яких розходиться з нормами поведінки у певній культурі; засвоєнню вміння маскувати та симулювати емоції; розвитку здатності до довільного керування своїми емоціями, тобто керування вираженням, переживанням та породженням емоції відповідно доцільності; оволодіння культурними психотехнічними прийомами стабілізації й тонизування свого емоційного стану, тобто формування соціально адекватних способів одержання емоційних вражень.

Готовність підлітка досягнути оптимального рівня розвитку емоційного інтелекту залежить від результатів розвитку дитини, що були досягнуті нею на попередніх стадіях, тобто від зформованості вікових психологічних новоутворень.

Фахівці з вікової психології указують на виникнення наприкінці підліткового віку особливої форми самосвідомості – «Я-концепції», яка інтегрує досвід самопізнання підлітка, його емоційно-ціннісного самоставлення та саморегуляції поведінки та емоційного реагування.

Психологічними умовами формування емоційного інтелекту є: виникнення тимчасової перспективи (Л.І. Божович, М. Кле), розвиток формального мислення (Є.В. Гейко), формування рефлексії (Р. Бернс, Х. Ремшмідт), та наприкінці підліткового віку - збільшення особистісного компоненту в мисленні.

В.С. Мухіна зауважує вагомість потреби в адекватній самоідентифікації і потреби у взаємодії з однолітками (Д.Б. Ельконін) як ключові у формуванні соціального та емоційного інтелекту підлітка. Фактор «коло спілкування» (І.Ю. Кулагіна) у підлітковому віці визначається наявністю чи відсутністю референтної групи однолітків, а також рівнем її соціального розвитку, тобто ступенем психологічної єдності членів цієї групи, її організованістю та моральною спрямованістю.

У підлітковому віці при поясненні емоційних переживань причини емоцій пов'язуються з категоріями самосвідомості та моралі. Приблизно в 13-14 років розширюється діапазон усвідомлення причин переживання базальних емоцій: виникнення гніву пов'язується, переважно, зі сферою спілкування, з міжособистісними конфліктами; емоція страху – переважно з об'єктивними причинами («темрява», «смерть» т.ін.) та сферою навчальної діяльності.

В підлітковому віці розвивається здатність до вербалізації базових емоцій, зокрема, радості та страху (довжина словнику синонімів, які позначають такі емоції збільшується до 6–7 слів). Починаючи з підліткового віку знання про емоції стають все більше опосередкованими ставленням до цих емоцій.

Для підліткового віку властиве експресивне виявлення емоційних переживань з вираженою емоційною лабільністю.

В підлітковому віці в процесі емоційної саморегуляції дітьми використовується прийом активного змінення ситуації (як спосіб змінення власного емоційного стану), переважно це відбувається стосовно емоції печалі. В 12-13 років при регуляції емоцій переважно щодо страху та сумування дітьми використовується допомога інших. В 13-14 років способи регуляції емоцій стають більш чіткими та пов'язані з когнітивними процесами (використовуються прийоми – «рахую до десяти», «дивлюся з іншої точки зору» та ін. В 14-15 років використовується спосіб активного змінення ситуації стосовно емоцій гніву та страху.

В юнацькому віці зростає значення рефлексії емоційних переживань. Емоційна сфера характеризується різноманітністю переживання почуттів, особливо моральних. З дорослішанням у особи серед емоційних станів може переважати байдужість, яка проявляється як засіб захисту від сильних переживань (в тому числі позитивних), які можуть скоротити життя.

В юнацькому віці експресія стає все більш виразною (з'являється більше відтінків вираження емоцій). Але поступово, з віком, експресивність згладжується зростає помірність мімічної експресії. У цьому віці зростає частота використання пасивних способів реагування (переочікування, уникнення труднощів).

Період дорослішання характеризується значним розширенням діапазону індивідуальних засобів емоційної саморегуляції.

1.4. Психологічні умови розвитку емоційного інтелекту особистості

Розвиток емоційного інтелекту проходить від нижчих інстинктивних форм до вищих соціальних почуттів і обумовлюється соціальним впливом, а також системою виховних впливів.

Розвиток емоцій, за твердженням К. Роджера, сприяє емоційній саморегуляції особистості. Так, емпатія визначається: як здатність людини емоційно відгукуватися на переживання іншого, чи людини, чи тварини, чи антропоморфізованого предмету; як суто емоційний феномен, що репрезентує триланковий процес (співпереживання – співчуття – внутрішнє сприяння); як осягнення емоційного стану іншого, як проникнення в переживання іншої людини; як здатність долучатися до емоційного життя іншого, розділяючи його переживання; як «вчуття» в позицію іншого, уміння поставити себе на його місце, глянути на все його очима і відчути його стан; як почуття, що передає духовне єднання. Науковці розрізняють: 1) емпатію емоційну – засновану на механізмах проекції та наслідування моторних та афективних реакцій іншого; 2) емпатію когнітивну, що

базується на інтелектуальних процесах: порівняння, аналогія тощо; 3) емпатію предиктивну, що проявляється як здатність передбачати афективні реакції іншого в конкретних ситуаціях.

На думку К.Г. Юнга інтелектуальна діяльність глибоко пов'язана з інтуїтивно-чуттєвим сприймання реальності. Емоційний інтелект є регулятором свідомості особистості, його мотиватором та рушійною силою.

С.Л. Рубінштейн зауважував, що за певних умов емоційні переживання можуть бути як фасилітаторами, так і інгібіторами мислительної діяльності. На це впливають інтенсивність емоцій, особистісні характеристики, наприклад, вольові якості і спрямованість особистості.

На когнітивне опрацювання інформації емоції впливають по-різному в залежності від модальності емоції і вимог діяльності, яка виконується суб'єктом.

І. А. Фурманов (2006, с. 185) пише: «Якщо завдання передбачає ретельне виконання та уважність, то виконання виграє від негативних переживань. Проте, у разі очікування від завдання задоволення, більш ймовірно, що її виконанню будуть сприяти позитивно-афективні стани». Таким чином позитивні емоції посилюють установку, спрямовану на глобальність, а негативні емоції посилюють установку на сприймання деталей.

Опрацювання інформації відбувається у момент емоційного переживання ситуації людиною. Емоції виступають тлом для мислительних процесів, зокрема процесу прийняття рішення.

У роботі К. Ізарда описана дія афективно-когнітивної структури, як комбінації драйву та когнітивного процесу, що формується у ситуації регулярного виникнення емоції у відповідь на певний образ. Науковець стверджує, що афективно-когнітивні структури психіки мотивують, організовують і спрямовують сприймання, мислення і діяльність особистості.

Н. Грішина у книзі «Психологія конфлікту» початкову фазу конфлікту називає «перцепція несумісності», що цілком відповідає «афективно-когнітивній структурі» (К. Ізарда) ідентифікування загрози, розпізнавання власного дискомфорту та тривоги. Саме перцепція несумісності запускає динаміку конфлікту.

Яскравим прикладом ролі емоцій є динаміка творчого процесу особистості. Спонування до творення образу виникає на тлі сильних емоційних переживань (натхнення, фрустрації, актуалізованих глибинних переживань тощо). На латентному етапі формування творчого образу відбувається непомітний оку перехід від дискурсивно-логічного до інтуїтивно-евристичного мислення опосередкований почуттями розгубленості, вразливої сенситивності, безвиході. Попри це, яскравим експресивним вибухом переживається інсайт, як цілісне углядання рішення. Інсайт переживається в почуттях захвату та радості.

Мотиваційна стратегія обробки інформації може стимулювати взаємно компенсуючі когнітивні стратегії, які спільно формують динамічну, автономну систему управління настроєм. Настрій переходить в афект тою мірою, доки не доходить до порогового стану деструктивності. У цей момент люди автоматично переключаються на мотивований контроль настрою і неконгруентні з настроєм відгуки.

Формування навичок розуміння емоцій пов'язане з проникненням у смисл переживання, бачення внутрішньоосмисленого, самоосмисленого явища. Пізнання спрямоване на глибинне осягнення смислу переживання. Починаючи з підліткового віку, рефлексивний процес осмислення переживань стає доступним особистості.

На думку Т.М. Кумської, успішність вирішення завдань із розуміння емоцій залежить від усвідомлення переживань; категоризація (визначення) суб'єктом емоційного стану; виділення значущих критеріїв, властивостей об'єкту; диференціації власного переживання і причин, що викликають емоції; усвідомлення мотиву. Називання (визначення) емоцій є результатом

конструктивних мисленнєвих процесів, які трансформують перцептивні та афективні процеси у внутрішній досвід, модифікуючи ці переживання. Авторка виділяє такі форми розуміння емоцій: ідентифікація (розуміння-впізнавання), інтерпретація (розуміння-гіпотеза), створення цілісної структури розуміння (розуміння-об'єднання).

У розвитку навичок розпізнавання емоцій варто підліткам запропонувати проаналізувати антецеденти – те, що випереджає емоції і є їх причиною, тобто саму ситуацію взаємодії з інформацією, якою володіє людина. Таким чином, інформованість щодо ситуації, до якої потрапила людина, її цілей на даний момент, сприяє швидкому впізнаванню емоції за зовнішніми проявами. Таким чином, на сприймання емоцій чинить вплив попередній досвід емоційного переживання подібної ситуації і ефект каузальної атрибуції. Так утворюються емоційно-когнітивні комплекси або ж афективн-когнітивні структури.

Точність розпізнавання емоцій супроводжується здатністю людини передавати мовленням емоційний стан. О.П. Саннікова вказує, що на емоційну прониклість впливає обізнаність особистості про функціонування емоцій у процесі міжособистісної взаємодії. Тому умовою розвитку емоційного інтелекту є формування знань про емоції, їх вербальні та невербальні прояви, збагачення емоційного тезаурусу. Слід відзначити, що емоційний тезаурус дитини значною мірою залежить від емоційного словника референтних дорослих, які його поширюють. Із практики дитячого консультування відомо, що батьки, які здатні розпізнавати негативні емоції своїх дітей і сприяють їх опануванню, це з часом призводить до більш ефективної регуляції емоцій, що виражається у конструктивній поведінці. У той час, як бідність і недиференційованість емоційного словника батьків призводить до блокування емоційного життя дитини, посилює прояви деструктивних механізмів психічного захисту. Здатність до вербального вираження емоцій на основі розвиненого емоційного тезаурусу є емоційною

грамотністю, яка фундаментальна для становлення емоційного інтелекту та емоційної культури особистості в цілому.

У розумінні емоцій іншої людини особа оцінює їх з позиції зовнішнього спостерігача. Проте, у той самий час опирається на власний досвід переживань, виносячи судження на засадах усвідомлення причин емоцій і їх характеристик (інтенсивності, амбівалентності тощо), у цьому разі людина схильна використовувати стратегії сприймання емоцій з позиції внутрішнього спостерігача. В наведеному процесі ключову роль має процес ототождження власних емоцій з емоційними переживаннями іншої людини.

Пізнання емоцій іншої людини опосередковується сприйманням зовнішніх ознак експресії емоцій, мовних і звукових засобів експресії, виразних рухів, міміки, емоційних дій.

Чим вищий рівень емпатійності спостерігача, тим більшою мірою актуалізується позиція внутрішнього спостерігача, а зовнішні експресивні прояви стають другорядними.

Для ефективної діяльності важливим вмінням є опанування емоційними станами суб'єктом. Усвідомлення емоцій сприяє встановленню певного контролю над емоційним процесом, у випадках коли людина потребує стримати вираження емоцій. Певне опанування емоційної експресії, як наслідок, знижує інтенсивність суб'єктивного переживання емоцій. Контроль емоцій прямим чином пов'язаний із усвідомленням тривалості, можливих наслідків афективного реагування. Ключове значення у саморегуляції емоцій належить формуванню суб'єктивного смислу емоційного переживання. А.Ш. Тхостов (1999) аналізуючи процес емоційної саморегуляції зазначає, що на початковому етапі управління почуттям відбувається умовне розщеплення монолітного недиференційованого афекту на суб'єкта та його почуття, тобто виділення почуття як певний окремий феномен, а не властивості зовнішнього світу («Мені страшно», а не «Світ страшний»). На цьому етапі людина

усвідомлює себе автором переживання і усвідомлює та привласнює переживання собі.

На думку, Л.С. Виготського, саморегуляція емоцій відбувається у той момент, коли суб'єкт може ідентифікувати себе з роллю внутрішнього спостерігача за переживаннями як змістом нашого сприймання.

Наступний етап саморегуляції емоцій пов'язаний із розумінням емоцій, тобто їх категоризацією, називанням. Вербалізація власного емоційного стану допомагає керувати ними та інформує співрозмовника про актуальний стан, у такий спосіб знижуючи напруження в контакті.

Наступний етап управління емоціями полягає в розширенні або ж обмеженні потоку емоційної інформації. Людина схильна більшою мірою до емпатійного реагування у разі спрямованості на відкрите щире емоційне реагування. Обмеження, покладені особою на емоційне реагування, блокують емпатування співрозмовника.

Когнітивна регуляція інтенсивності переживання емоцій передбачає концентрування уваги та активізацію мислення щодо опанування деструктивними емоціями із встановлення контролю над експресивним її проявом. До прийомів когнітивної саморегуляції належать: відволікання; перемикання уваги; критичне осмислення значущості (певне зменшення) майбутньої діяльності або ж її результату (контрфактичне осмислення реальності, що спрямоване на пошук альтернативних розв'язків), перехід у позицію спостерігача; інтеграція емоційного переживання як факту, без зчинення опору йому.

Уникання сильних емоцій, як зазначав А. Маслоу, призводить до десакралізації особистісних цінностей та надмірної інтелектуалізації власного життя. Практичні психологи наголошують на важливості опанування, а не придушення деструктивних емоційних переживань. Процес опанування передбачає розпізнавання, інтроспецію динаміку переживання, вербалізацію і усвідомлення смислу переживання в актуальній життєвій ситуації.

Екстенсивне управління емоціями передбачає розподіл емоцій на ширший діапазон ситуацій, зосередження для концентрації емоцій у виконанні певної діяльності, перемикання на нейтральну ситуацію.

Емоційний інтелект забезпечує гнучку благополучну адаптацію і ефективність життєдіяльності людини.

Близьким поняттям до емоційного інтелекту є емоційна зрілість. Емоційна зрілість визначається як інтегративна якість особистості, яка характеризується ступенем розвитку емоційної сфери на рівні адекватності емоційного реагування за певних соціокультурних умов. Вона проявляється у емоційній експресивності, саморегуляції та емпатії.

На відміну від емоційної зрілості емоційний інтелект містить компоненти, що дозволяють розуміти, прогнозувати та управляти емоціями інших людей.

Українські науковці А.Я. Чебикін та І.Г. Павлова розглядають становлення емоційної зрілості на особистісному та міжособистісному рівнях. Особистісний рівень емоційної зрілості є результат внутрішньої діяльності особистості, спрямованої на оволодіння собою, на перетворення внутрішнього світу, за якої мимовільне вираження емоційних станів є дією, спрямованою на організацію внутрішньої активності. Міжособистісний рівень розглядається як результат зовнішньої діяльності, яка спрямована на перетворення зовнішнього світу і проявляється в спілкуванні, зокрема в здатності до управління власними реакціями, станами і процесами відповідно до ситуації або доцільності. Складові емоційного інтелекту внутрішньоособистісний емоційний інтелект (ВЕІ) та міжособистісний емоційний інтелект (МЕІ) передбачають актуалізацію різних когнітивних процесів і навичок, що взаємопов'язані між собою.

І.М. Андреева серед соціально-психологічних передумов розвитку емоційного інтелекту відносить: синтонність (інстинктна співзвучність із оточенням); ступінь розвитку самосвідомості дитини; впевненість у своїй емоційній компетентності; рівень освіти батьків і сімейний дохід; емоційно

благополучні відносини між батьками; «винагороджена соціалізація емоцій» в сімейному вихованні; гендерні особливості виховання; андрогінність; емоційні знання і навички; зовнішній локус контролю і релігійність.

У гуманістичній психології технології опанування навичками емоційної саморегуляції переважно акцентують емоційні аспекти, почуття, а не інтелектуальні судження, оцінки. Тренінг розвитку емоційного інтелекту може бути спрямований на стимулювання найбільш повного вираження почуттів, які пов'язані з «внутрішнім Я», як за вербальними, так і невербальних каналах; диференціацію та розпізнавання об'єктів почуттів; упізнання переживань. Кінцевою метою тренінгу є розвиток здібностей до рефлексії та саморегуляції, емпатії і фасилітативному впливу.

У програмі соціально-психологічного тренінгу розвитку емоційного інтелекту пропонуємо використання гри, елементів арттерапії, психогімнастики, моделювання, програвання ролей, зворотнього зв'язку, демонстрації, проектування та інших.

2. ПСИХОДІАГНОСТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ У ВИВЧЕННІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЙОГО СКЛАДОВИХ

ТЕСТ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ EQ

Н. Холла

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентуються в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

- шкала 1 - "Емоційна обізнаність";
- шкала 2 - "Управління своїми емоціями" (емоційна відхідливість, емоційна неригідність);
- шкала 3 - "Самотивація" (довільне управління своїми емоціями);
- шкала 4 - "Емпатія";
- шкала 5 - "Розпізнавання емоцій інших людей" (вміння впливати на емоційний стан інших).

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

Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск від інших.
4. Я здатний спостерігати зміни своїх почуттів.

5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе 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 негативних почуттів і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливе для підтримки "гарної форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на потреби інших людей.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.

28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

Ключ

Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала 2 - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

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

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

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

Обробка та інтерпретація результатів

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: *14 і більше* - високий; *8-13* - середній; *7 і менше* - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знаку визначається за такими кількісними показниками: *70 і більше* - високий; *40-69* - середній; *39 і менше* - низький.

Література: Диагностика управленческих способностей (сборник тестов и диагностических методик для руководителей): учеб-метод. пособие / авт.-сост. Н.В. Романчик. – Минск: РИВШ, 2004. – 178 с.

ТЕСТ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ MSCEIT-V 2.0

Дж. Маєр, П. Селовей, Д. Карузо

Методика складається з 8 секцій. На кожен компонент моделі емоційного інтелекту Дж. Мейєра, П. Селовея і Д. Карузо відводиться по 2 секції.

1. *Здатність до сприймання, оцінки і вираження емоцій або ж ідентифікації емоцій* - секції А (емоційне оцінювання осіб) і Е (емоційне оцінювання картинок). У більш ранньому варіанті MEIS сюди входило ще 2 шкали - Емоційне оцінювання музики і історій.

Секція А складається з 4 фотографій облич людей, які треба оцінити учаснику тестування за ступенем вираженості 5 емоцій. Всього в секції 7 емоцій: щастя, печаль, страх, гнів, відраза, здивування, хвилювання. Виразність емоцій оцінюється за 5-бальною шкалою від 1 – найменша вираженість до 5 – сильна вираженість.

Секція Е, що входить також в шкалу сприймання і ідентифікації емоцій, являє собою 6 невербальних проб, які повинні виявити здатність вловлювати загальні настрої, що проявляються в оточенні: конкретних пейзажах і абстрактних формах. Кожну картинку треба оцінити за ступенем вираженості, вибравши з 5 емоцій. Як і в секції А, представлений набір з 7 емоцій: щастя, печаль, злість, здивування, відраза, страх, збудження. Однак вираженість кожної емоції треба оцінювати за шкалою від 1 до 5.

2. *Здатність використовувати емоцій для підвищення ефективності мислення і діяльності* (або ж емоційна фасилітація мислення) - секції В (здатність до розпізнавання емоцій, ефективних для фасилітації конкретної діяльності) і F (вимірює здатність людини описувати свої емоційні стани).

Секція В складається з 5 вербальних завдань, спрямованих на розуміння того, які емоції сприяють більш ефективному виконанню діяльності різного роду. Учасник тестування повинен визначити, наскільки буде корисно в даній ситуації відчувати ту чи іншу емоцію. Всього у кожному питанні запропоновано по 3 емоції, які оцінюються за 5-бальною шкалою від 1 – «Не допомагає» до 5 – «Допомагає».

Секція F даної шкали складається також з 5 вербальних завдань, спрямованих на пошук визначень емоційних станів і поєднання вербалізованої емоції і недиференційованого відчуття.

3. *Здатність до розуміння та аналізу емоційної інформації. Розуміння і аналіз емоцій* - секція С (вивчається здатність до розуміння взаємопереходу емоцій, механізмів їх мінливості, а також протікання емоцій у часі) і G (вимір здатності розрізняти змішані і складні почуття і розуміти взаємодії емоцій). У варіанті MEIS секція С була розбита на 2 окремі секції. Також

була присутня секція, що вимірює розуміння відносності емоцій (розповіді про конфліктні ситуації, де випробуваного просили уявити почуття однієї й іншої сторони конфлікту).

Секція С складається з 20 описів різних ситуацій з 6 варіантами відповідей в кожному, в яких герої відчувають різні емоційні стани. Розуміння ситуативної обумовленості емоцій передбачає як когнітивне розуміння сенсу ситуації, так і досвіду переживання схожих станів. На кожне питання треба вибрати найбільш відповідний варіант відповіді.

Секція G складається з 12 тверджень, які виявлятимуть ступінь розуміння значення тих чи інших емоцій, складність поєднання емоцій в одному почутті.

4. *Здатність до свідомої регуляції емоцій для особистісного зростання* і покращення міжособистісних відносин – секції D (вивчення здатності до регуляції власних емоційних станів) і H (вивчення здатності до регуляції емоційних станів інших людей). Випробовуваних просять уявити себе на місці героїв певної історії та оцінити запропоновані варіанти подальших дій.

Секція D присвячена здатності ефективно управляти своїми емоціями. У секції запропоновано 5 історій, в яких описуються певні події. До кожної історії пропонується 4 варіанти продовження. Випробуваний повинен оцінити кожне продовження історії з точки зору того, наскільки подібні дії можуть призвести до хорошого настрою або його збереження у головного героя. Оцінка проводиться за 5-бальною шкалою від а) – «Дуже неефективно» до е) – «Дуже ефективно».

Стимульний матеріал.

Секція А

1. На вашу думку наскільки сильно виражені на цьому обличчі наведені нижче почуття (будь-ласка, дайте відповідь за кожною з 5 шкал)

1.



- | | | |
|---------------------------|-----------|----------------------------|
| 1. Відсутність щастя | 1 2 3 4 5 | Велике щастя |
| 2. Відсутність страху | 1 2 3 4 5 | Дуже сильний страх |
| 3. Відсутність подиву | 1 2 3 4 5 | Крайній ступінь здивування |
| 4. Відсутність відрази | 1 2 3 4 5 | Повна відраза |
| 5. Відсутність хвилювання | 1 2 3 4 5 | Сильне хвилювання |

2.



- | | | |
|---------------------------|-----------|----------------------------|
| 1. Відсутність щастя | 1 2 3 4 5 | Велике щастя |
| 2. Відсутність страху | 1 2 3 4 5 | Дуже сильний страх |
| 3. Відсутність подиву | 1 2 3 4 5 | Крайній ступінь здивування |
| 4. Відсутність відрази | 1 2 3 4 5 | Повна відраза |
| 5. Відсутність хвилювання | 1 2 3 4 5 | Сильне хвилювання |

3.



- | | | |
|---------------------------|-----------|----------------------------|
| 1. Відсутність щастя | 1 2 3 4 5 | Велике щастя |
| 2. Відсутність страху | 1 2 3 4 5 | Дуже сильний страх |
| 3. Відсутність подиву | 1 2 3 4 5 | Крайній ступінь здивування |
| 4. Відсутність відрази | 1 2 3 4 5 | Повна відраза |
| 5. Відсутність хвилювання | 1 2 3 4 5 | Сильне хвилювання |

4.



- | | | |
|---------------------------|-----------|----------------------------|
| 1. Відсутність щастя | 1 2 3 4 5 | Велике щастя |
| 2. Відсутність страху | 1 2 3 4 5 | Дуже сильний страх |
| 3. Відсутність подиву | 1 2 3 4 5 | Крайній ступінь здивування |
| 4. Відсутність відрази | 1 2 3 4 5 | Повна відраза |
| 5. Відсутність хвилювання | 1 2 3 4 5 | Сильне хвилювання |

Секція В

Оберіть, будь-ласка, відповідь на кожне питання:

1. Який настрій допоміг би створенню нового, незвичного інтер'єру для святкування дня народження?

	Не допомагає				Допомагає
a) Роздратування	1	2	3	4	5
b) Нудьга	1	2	3	4	5
c) Радість	1	2	3	4	5

2. Який настрій допоміг би створенню натхненої мелодії військового маршу?

	Не допомагає				Допомагає
a) Гнів	1	2	3	4	5
b) Зхвилюванність	1	2	3	4	5
c) Незадоволення	1	2	3	4	5

3. Який настрій допоміг би приготуванню страви за дуже складним рецептом?

	Не допомагає				Допомагає
a) Напруженість	1	2	3	4	5
b) Сум	1	2	3	4	5
c) Нейтральний настрій	1	2	3	4	5

4. Який настрій допоміг би у визначенні причини бійки трьох маленьких дітей? Кожна дитина пояснює причину по-своєму. Для розуміння події необхідна увага до деталей різних інтерпретацій історії і порівняння багатьох фактів.

	Не допомагає				Допомагає
a) Щастя	1	2	3	4	5
b) Подив	1	2	3	4	5
c) Засмучення	1	2	3	4	5

5. Який би настрій допоміг лікарю у виборі плану лікування пацієнта зі злоякісною пухлиною? Лікар має використати

декілька відомих, але не узгоджених між собою методів у лікуванні пухлини.

	Не допомагає				Допомагає
a) Щастя	1	2	3	4	5
b) Нейтральний настрій	1	2	3	4	5
c) Гнів та виклик	1	2	3	4	5

Секція С

Завершіть речення, обираючи найбільш вдале продовження...

- Марію охопило почуття сорому, і вона почала відчувати власну нікчемність. Потім вона відчула себе ...
 - Пригнобленою;
 - Пригніченою;
 - Пристиженою;
 - Соромливою;
 - Засмученою.
- Микола відчув задоволення, роздумуючи про своє життя, і чим більше міркував про те добре, що міг зробити для інших людей, тим більше він переживав почуття...
 - Подиву;
 - Пригнічення;
 - Причетності;
 - Щастя;
 - Здивування.
- За усе своє життя Наталія ніколи ще не переживала такого сильного шоку. Але, вгамувавши себе, вона зрозуміла, що могла би отримати певну вигоду від ситуації, яка сталася, якщо ретельно її спланує, вона...
 - Здивувалася;
 - Зніяковіла;
 - Відмовилася прийняти ситуацію;

- d) Стала вижидати;
 - e) Замислилася.
4. Кирило був засмучений новинами з дому і хотів виразити своє щире співчуття. Коли він дізнався про те, що йому сказали не усю правду і що справи набагато гірші, ніж він спочатку припускав, він відчув...
- a) Гнів і подив;
 - b) Сум і побоювання;
 - c) Потрясіння і жаль;
 - d) Страх і відразу;
 - e) Гнів і жаль.
5. Ренат був досить щасливим на роботі, і вдома у нього також складалося усе гаразд. Він міркував, що він і його колеги отримують справедливу заробітню платню і до нього добре ставляться. Сьогодні усі співпрацівники його відділу отримали невелику премію у межах коректування заробітної плати. Ренат відчув...
- a) Здивування і потрясіння;
 - b) Умиротворення і спокій;
 - c) Задоволення і тріумфування;
 - d) Приниження і почуття провини;
 - e) Гордість і власну значущість.
6. Галина любила Дмитра, який, як він вважав, належить лише їй. Вона сприймала його як повну досконалість, майже абсолютний ідеал. Вона...
- a) Поважала його;
 - b) Була у захваті від нього;
 - c) Заздрила йому;
 - d) Любила його;
 - e) Була ображена на нього.
7. Тетяна була роздратована тим, що її колега взяв кредит для власних цілей, і, коли зробив це знову, вона відчула...

- a) Злість;
 - b) Роздратування;
 - c) Засмучення;
 - d) Переляк;
 - e) Депресію.
8. Після того, як у Георгія викрали машину, він встановив на своїй автівці сигналізацію. Коли викрали і його новий автомобіль, він спочатку пережив шок і сильне розчарування, а згодом відчув...
- a) Сильне здивування;
 - b) Безпорадність, відчай і гнів;
 - c) Гнів і відразу;
 - d) Ревнощі і заздрість;
 - e) Пригнічення і призирство.
9. Коли Степан побачив, що кілька однокласників списують екзамен, він подумав, що це нечесно. Коли він сказав це вчителю, то той відповів, що нічого не може із цим вдіяти. Степан планував продовжити обговорення цього питання з адміністрацією, тому що почував ...
- a) Наснагу;
 - b) Скажений гнів;
 - c) Відразу;
 - d) Пригнічення;
 - e) Гіркоту.
10. Тимофій був сильно ображений одним із своїх близьких друзів і сердився на нього. Тимофій розповів другові про свої переживання, але коли друг знову вчинив так саме, Тимофій...
- a) Розсердився;
 - b) Перелякався;
 - c) Був дуже розлюченим;
 - d) Розхвилювався;
 - e) Дуже розгнівався.

11. Аліса дивилася телевизор, слідкуючи за просуванням урагану по узбережжю біля того міста, де жили батьки. Коли ураган почав рухатися у напрямку будинку її батьків, її охопила тривога і почуття безпорадності. Але наступної миті ураган відхилився, минаючи будинок, залишаючи цю смугу узбережжя неушкодженою. Вона відчула...

- a) Полегшення і вдячність;
- b) Подив і шок;
- c) Напруження і звільнення;
- d) Опасіння і неспокій;
- e) Передчуття спокою.

12. Жінка, яка була упевнена у собі і прекрасно ладила із оточенням, через певний час відчула себе пригніченою. З чим це могло бути пов'язано?

- a) Вона прийняла комплімент на власний рахунок, який був призначений іншому;
- b) Вона викрила обман чоловіка;
- c) У неї захворіла подруга;
- d) Посилка, яку вона відправила подрузі, була відправлена іншому адресату;
- e) Вона засмутилася, що погано виконала свою роботу.

13. Дитина, яка радісно очікувала свій день народження, після нього засумувала. Через що це могло виникнути?

- a) Її образив поганий хлопчик, і вони побилися;
- b) Два друга не прийшли до неї на день народження, хоча вона їх запросила;
- c) Вона з'їла надмірно багато тортів;
- d) Мати виставила її дурником у присутності інших дітей;
- e) Батько звинуватив її у тому, чого вона не робила.

14. Жінка середніх років була щаслива, проте за короткий час відчула незадоволеність. Через що це могло відбутися?

- a) Її син травмувався на роботі;
- b) Вона усвідомила, що образила близьку подругу;
- c) Її невістка запізнилася на сімейний обід;
- d) Чоловік розкритикував її;
- e) Вона загубила необхідну їй книжку.

15. Людина перебувала у розслабленому стані, а згодом пережила почуття захвату. Через що це могло трапитися?

- a) Підчас відпочинку вона знайшла рішення важливої проблеми, з якою зіштовхнулася на роботі;
- b) Вона почула про чемпіона, який встановив новий світовий рекорд;
- c) Її друг зателефонував і повідомив, що придбав новий дорогий спортивний автомобіль;
- d) Вона отримала посилку з подарунком від матері;
- e) Зателефонував її лікар і повідомив, що її аналізи гарні і вона здорова.

16. Жінка була сповнена очікувань, а згодом її охопило почуття любові. Чим це могло бути викликано?

- a) Вона зробила пожертвування і подумала про людей, яким має допомагати;
- b) Вона придбала нову сукню, яка їй дуже пасує;
- c) Вона прочитала у журналі про зірку, від якої у захваті;
- d) Її мати зателефонувала і сказала, що надіслала їй на день народження подарунок, а який саме – вона дізнається, коли його отримає;
- e) Вона пішла на побачення і зрозуміла, що у неї багато спільного з чоловіком, який їй до вподоби.

17. Керівник корпорації був роздратований, а згодом пережив обурення. Чим це могло бути викликано?

- a) Підлеглий не зміг у строк досягнути завданого об'єму продажів;

- b) Інший співпрацівник компанії, якого він вважав не компетентним, отримав значно вищу заробітну платню, ніж він;
- c) Він прочитав про людей, що живуть у бідності у іншій частині світу, і надання їм допомоги іншими людьми наштовхується на численні перепони;
- d) Його дружина допомогла дітям виконати домашнє завдання;
- e) Ніхто, як йому здається, не любить його.

18. Жінка сердилася, а згодом відчула себе винною. Через що це могло відбутися?

- a) Вона загубала номер телефону друга, який був для неї близьким;
- b) Вона не встигла завершити роботу, як сподівалася, оскільки їй забракувало часу;
- c) Вона сердилася на свою подругу, яка, як вона згодом дізналася, нічого образливого на її адресу не зробила;
- d) Вона втратила близького друга;
- e) Вона сердилася на людину, що поширювала про неї плітки, проте дізналася, що інші говорять те саме.

19. Людина любила свого друга, а згодом почало його презирати. Через що це могло відбутися?

- a) Її друг загубив книгу, яку вона йому дала;
- b) Її друг обманув свою дружину;
- c) Її друг отримав підвищення, якого не заслуговув;
- d) Її друг сказав, що переїджає жити у інше місто;
- e) Людина зрозуміла, що образила друга, хоча він був сам виний.

20. Жінка кохала чоловіка, а згодом почала почувати себе впевнено. Через що це могло відбутися?

- a) Вона зрозуміла, що і він теж її любить;
- b) Вона вирішила не виказувати свої почуття;
- c) Її любов пройшла;

- d) Вона сказала іншій людині, що любить її;
- e) Її любов сама дала їй почуття спокою і безтурботності.

Секція D

Будь-ласка, оберіть відповідь для кожної дії

1. Майя прокинулася у гарному настрої. Вона добре виспалася, почувала себе спочившою, нічого її не турбувало і не тривожило. Оцініть, якою мірою кожна з наступних дій може сприяти їй зберегти цей настрій.

Дія 1: Вона вбралася у гарний одяг і насолоджувалася весь наступний день.

a) дуже не ефективно	b) Досить неефективно	c) Нейтрально	d) Досить ефективно	e) Дуже ефективно
----------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

Дія 2: Перебуваючи у гарному настрої, Майя вирішила пригадати усе дообре, що з нею відбувалося

a) дуже не ефективно	b) Досить неефективно	c) Нейтрально	d) Досить ефективно	e) Дуже ефективно
----------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

Дія 3: Вона вирішила, що краще не обманюватися, адже довго це не може тривати

a) дуже не ефективно	b) Досить неефективно	c) Нейтрально	d) Досить ефективно	e) Дуже ефективно
----------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

Дія 4: На хвилі свого піднесеного настрою вона вирішила зателефонувати своїй матері, яка була у пригніченому стані, щоб спробувати підтримати її.

a) дуже не ефективно	b) Досить неефективно	c) Нейтрально	d) Досить ефективно	e) Дуже ефективно
----------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

2. Андрій працює не менше, а скоріше за усе навіть більше, ніж будь-хто з колег. Його ідеї приносять компанії велику вигоду. Його колега виконує не саму відповідальну роботу, але заради кар'єрного росту бере участь у громадському житті колективу. Коли керівник Андрія оголосив, що щорічна премія за найкращі досягнення буде надана колезі, Андрій сильно обурився. Оцініть, якою мірою кожна з наступних дій допоможе Андрію опанувати цей настрій.

Дія 1: Андрій сів і згадав про все добре, що є в його житті і на роботі.

a) дуже не ефективно	b) Досить неефективно	c) Нейтрально	d) Досить ефективно	e) Дуже ефективно
----------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

Дія 2: Андрій склав список позитивних і негативних рис свого колеги

a) дуже не ефективно	b) Досить неефективно	c) Нейтрально	d) Досить ефективно	e) Дуже ефективно
----------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

Дія 3: Андрій був сильно занепокоєним тим, що він так гнівається, що сказав собі, так не можна сильно перейматися подією, яку змінити не можна.

a) дуже не ефективно	b) Досить неефективно	c) Нейтрально	d) Досить ефективно	e) Дуже ефективно
----------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

Дія 4: Андрій вирішив поінформувати оточуючих, що його колега працює погано і не заслуговує премії. Андрій зібрав потрібні докази своєї правоти.

a) дуже не ефективно	b) Досить неефективно	c) Нейтрально	d) Досить ефективно	e) Дуже ефективно
----------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

3. Женя не знала, скільки винна грошей, скільки рахунків буде далі і чи зможе вона їх оплатити. Її автомобіль почав ломатися, про що механік зауважив, що ремонт обійдеться в кругленьку суму. У Жені з'явилися проблеми зі сном, вона почала по кілька разів прокидатися вночі, знаходилася у напруженні. Оцініть, які дії можуть бути ефективні для зменшення її неспокою.

Дія 1: Женя спробувала розібратися з тим, за що вона мусить платити, який у неї борг, коли слід його віддати.

a) дуже не ефективно	b) Досить неефективно	c) Нейтрально	d) Досить ефективно	e) Дуже ефективно
----------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

Дія 2: Женя навчилася технікам глибокого розслаблення, щоб заспокоїтися

a) дуже не ефективно	b) Досить неефективно	c) Нейтрально	d) Досить ефективно	e) Дуже ефективно
----------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

Дія 3: Женя звернулася до фахівця, щоб той допоміг їй з управлінням її фінансами.

a) дуже не ефективно	b) Досить неефективно	c) Нейтрально	d) Досить ефективно	e) Дуже ефективно
----------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

Дія 4: Вона вирішила пошукати роботу, яка б приносила більше грошей

a) дуже не ефективно	b) Досить неефективно	c) Нейтрально	d) Досить ефективно	e) Дуже ефективно
----------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

4. Нічого хорошого не відбувається у житті Едуарда. Мало що радує чи приносить йому задоволення. Оцініть ефективність кожної наступної дії, щоб у наступному році Едуард почував себе краще.

Дія 1. Едуард почав телефонувати друзям, з якими довго не спілкувався, і зібрався зустрітися з деякими з них.

a) дуже не ефективно	b) Досить неефективно	c) Нейтрально	d) Досить ефективно	e) Дуже ефективно
----------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

Дія 2. Від почав краще харчуватися, раніше вкладатися спати і більше займатися фізичною культурою

a) дуже не ефективно	b) Досить неефективно	c) Нейтрально	d) Досить ефективно	e) Дуже ефективно
----------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

Дія 3. Едуард відчув, що він псує людям настрій і вирішив менше із ними спілкуватися, доки не зможе розібратися із тим, що його непокоїть. Він вирішив, що має побути один.

a) дуже не ефективно	b) Досить неефективно	c) Нейтрально	d) Досить ефективно	e) Дуже ефективно
----------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

Дія 4. Едуард прийшов до висновку, що вечір перед телевізором із пивом допомагає відчувати себе краще.

a) дуже не ефективно	b) Досить неефективно	c) Нейтрально	d) Досить ефективно	e) Дуже ефективно
----------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

5. Коли Роберт їхав з роботи, його підрізала вантажівка з довгим причепом. Він навіть не встиг посигналізувати. Роберт швидко звернув праворуч, щоб уникнути удару. Він був обуреним. Оцініть ефективність кожної з перерахованих дій, що сприяють опануванню гніву.

Дія 1. Роберт надав водію вантажівки урок, коли догнав його через кілька кілометрів і також підрізав його.

a) дуже не ефективно	b) Досить неефективно	c) Нейтрально	d) Досить ефективно	e) Дуже ефективно
----------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

Дія 2. Роберт сказав собі, що таке трапляється, і поїхав додому

a) дуже не ефективно	b) Досить неефективно	c) Нейтрально	d) Досить ефективно	e) Дуже ефективно
----------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

Дія 3. Він кричав увесь голос, лаючись на водія вантажівки

a) дуже не ефективно	b) Досить неефективно	c) Нейтрально	d) Досить ефективно	e) Дуже ефективно
----------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

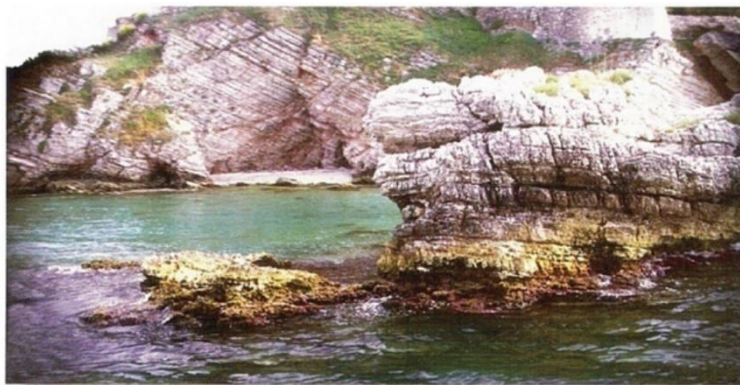
Дія 4. Він зарікся ніколи більше не їздити по цьому щосе.

a) дуже не ефективно	b) Досить неефективно	c) Нейтрально	d) Досить ефективно	e) Дуже ефективно
----------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

Секція Е

Оцініть силу вираження почуттів на кожній із картин

1.



Інтенсивність переживання емоції, почуття

1. Щастя	1	2	3	4	5
3. Сум	1	2	3	4	5
4. Страх	1	2	3	4	5
5. Злість	1	2	3	4	5
6. Відраза	1	2	3	4	5



Інтенсивність переживання емоції, почуття

1. Щастя	1	2	3	4	5
7. Сум	1	2	3	4	5
8. Страх	1	2	3	4	5
9. Злість	1	2	3	4	5
10. Відраза	1	2	3	4	5

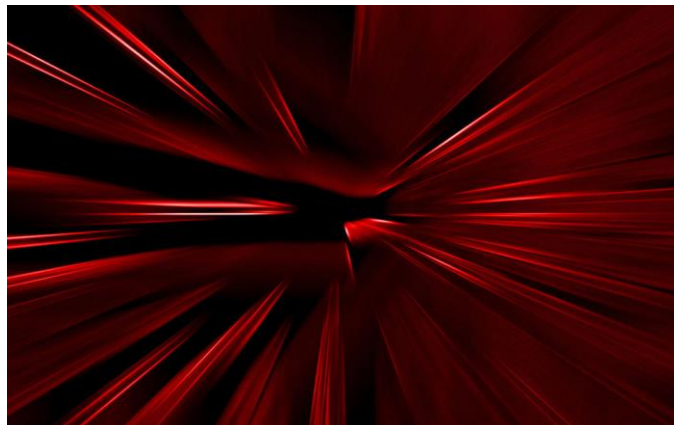
3.



Інтенсивність переживання емоції, почуття

1.	Щастя	1	2	3	4	5
2.	Сум	1	2	3	4	5
3.	Страх	1	2	3	4	5
2.	Злість	1	2	3	4	5
3.	Відраза	1	2	3	4	5

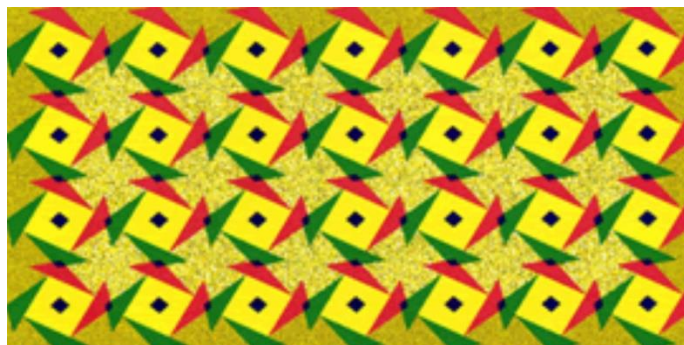
4.



Інтенсивність переживання емоції, почуття

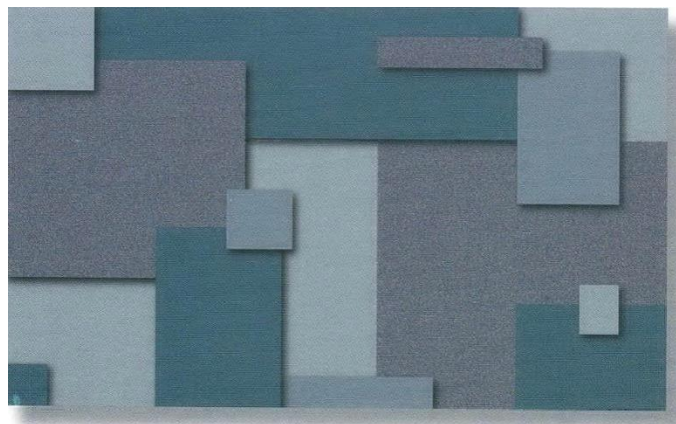
1.	Щастя	1	2	3	4	5
2.	Сум	1	2	3	4	5
3.	Страх	1	2	3	4	5
4.	Злість	1	2	3	4	5
5.	Відраза	1	2	3	4	5

5.



		Інтенсивність переживання емоції, почуття				
1.	Щастя	1	2	3	4	5
2.	Сум	1	2	3	4	5
3.	Страх	1	2	3	4	5
4.	Злість	1	2	3	4	5
5.	Відраза	1	2	3	4	5

6.



		Інтенсивність переживання емоції, почуття				
1.	Щастя	1	2	3	4	5
2.	Сум	1	2	3	4	5
3.	Страх	1	2	3	4	5
4.	Злість	1	2	3	4	5
5.	Відраза	1	2	3	4	5

Секція F

У кожному з наведених нижче пунктів вам слід уявити певне почуття. Відповідайте навіть у тих випадках, коли не уявляєте собі цього почуття.

1. Уявіть собі, що ви відчуваєте провину, за те, що ви забули навідати друга, який важко хворий. В середині дня ви розумієте, що ви зовсім забули, що слід навідати вашого друга у лікарні. Оцініть схожість між вашим почуттям провини і наступними характеристиками.

2.

Не схоже

Дуже схоже

a) холодний	1	2	3	4	5
b) синій	1	2	3	4	5
c) солодкий	1	2	3	4	5

3. Уявіть собі, що ви наповнені почуттями у такий чудовий день, отримавши гарні новини про вашу роботу і сім'ю. Оцініть схожість між вашим почуттям задоволення і наступними характеристиками.

	Не схоже				Дуже схоже
а) теплий	1	2	3	4	5
б) фіолетовий	1	2	3	4	5
с) солений	1	2	3	4	5

4. Уявіть, що ви відчуваєтеся визнаженою(-им), загальмованою(-им) і зчерствілою(-им). Оцініть подібність між цим почуттям і наступними характеристиками

	Не схоже				Дуже схоже
а) заклопотаний	1	2	3	4	5
б) самотній	1	2	3	4	5
с) здивований	1	2	3	4	5

5. Уявіть, що ви відчуваєте себе поживлено, важливим(-ою) для інших, витонченим(-ою) і готовим(-ою) до нового. Оцініть подібність між цим почуттям і наступними характеристиками

	Не схоже				Дуже схоже
а) збуджений	1	2	3	4	5
б) ревнивий	1	2	3	4	5
с) наляканий	1	2	3	4	5

6. Уявіть собі, що ви відчуваєте себе закнuto, похмуро і відчужено. Оцініть подібність між цим почуттям і наступними характеристиками

	Не схоже				Дуже схоже
а) сумний	1	2	3	4	5
б) задоволений	1	2	3	4	5
с) заспокоєний	1	2	3	4	5

Секція G

Оберіть найкращий варіант відповіді для вас

1. Почуття заклопотаності найбільш близько об'єднує такі емоції:
 - a) Любов, занепокоєння, подив, гнів;
 - b) Подив, гордість, гнів, страх;
 - c) Співпричетність, неспокій, страх, натхнення;
 - d) Страх, радість, подив, збентеження;
 - e) Неспокій, піклування, нетерпимість.
2. «Постійне очікування хорошого» - це, іншими словами, ...
 - a) Оптимізм;
 - b) Щастя;
 - c) Задоволення;
 - d) Радість;
 - e) Подив.
3. Визнання, радість і теплота часто визначають словом:
 - a) Любов;
 - b) Здивування;
 - c) Передчуття;
 - d) Задоволеність;
 - e) Визнання.
4. Почуття огиди і гніву об'єднуються у відчутті:
 - a) Провини;
 - b) Гніву;
 - c) Сорому;
 - d) Ненависті;
 - e) Презирства.
5. Неприємна неочікуваність призводить до..
 - a) Розчарування;
 - b) Здивування;
 - c) Гніву;

- d) Опасіння;
 - e) Прикrostі.
6. Сум, провина і почуття прикrostі визначаються словом...
- a) Горе;
 - b) Роздратування;
 - c) Пригніченість;
 - d) Каяття;
 - e) Нещастя.
7. Розслабленість, захищеність і почуття спокою – частини ...
- a) Любові;
 - b) Втоми;
 - c) Надії;
 - d) Спокою;
 - e) Передчуття.
8. Боязнь, радість, подив і збентеження – це частини...
- a) Шанування;
 - b) Побожного страху;
 - c) Замішання;
 - d) Поваги;
 - e) Симпатії.
9. Сором, подив і збентеження об'єднуються у почутті...
- a) Ревнощів;
 - b) Суму;
 - c) Провини;
 - d) Заздрощів;
 - e) Приниження.
10. Захоплення, любов і занепокоєння – це прояви...
- a) Ревнощів;
 - b) Суму;
 - c) Злоби;

- d) Гордості;
- e) Занепокоєння.

11. Радість, хвилювання і невпевненість – це прояви...

- a) Життєрадісності;
- b) Очікування;
- c) Нespoкою;
- d) Покою;
- e) Умиротворення.

12. Сум і задоволення часом складають почуття ...

- a) Ностальгії;
- b) Нespoкою;
- c) Очікування;
- d) Пригнічення;
- e) Презирства.

Секція Н

1. Протягом минулого року Іван був наставником по роботі свого близького друга і колеги. Сьогодні цей друг сильно здивував його, повідомивши, що його взяли на роботу у іншу компанію і він має переїхати. Він не говорив, що шукає іншу роботу. Оцініть ефективність дій Івана, спрямовані на збереження добрих дружніх стосунків.

Відповідь 1: Іван порадив за друга і сказав йому, що той задоволений тим, що друг отримав нову роботу. У наступні кілька тижнів Іван зробив усе, щоб зняти усі сумніви і зберігти їхні дружні контакти.

a) дуже	b) Досить	c) Нейтрально	d) Досить	e) Дуже
неефективно	неефективно		ефективно	ефективно

Відповідь 2: Іван засмутився з приводу того, що його друг переїджає, але він вирішив, що це відбулося через те, що друг не дуже цінував їх дружбу. Він не говорив про те, що шукає роботу. Приймавши, що друг їде, Іван зробив вигляд, що нічого не відбувається і почав шукати нових друзів на роботі.

a) дуже неефективно	b) Досить неефективно	c) Нейтрально	d) Досить ефективно	e) Дуже ефективно
---------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

Відповідь 3: Іван дуже розсердився на те, що друг нічого не сказав. Він виявив своє незадоволення, вирішив не помічати свого друга, доти той не пояснить свій вчинок. Іван подумав, що у разі того, коли друг не пояснить нічого, це лише зайвий раз підтвердить припущення Івана, що з ним не варто спілкуватися.

a) дуже неефективно	b) Досить неефективно	c) Нейтрально	d) Досить ефективно	e) Дуже ефективно
---------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

2. Вчителька зателефонувала батькам Роми, щоб обговорити погану поведінку їх сина у школі. Вона повідомила їм, що на уроках їх син усім заважає, перебиває інших і не може сидіти спокійно. Ця вчителька не справляється з активними хлопчиками, і батьки Роми намагалися зрозуміти, що відбувається по-справжньому. Коли вчителька пригрозила, що у разі того, якщо Рома не виправить свою поведінку, він має покинути клас, це сильно розсердило батьків. Оцініть, наскільки ефективно допоможуть їх сину такі дії батьків.

Відповідь 1: Батьки сказали вчительці, що вони приголомшені, оскільки уперше чують про такі проблеми із сином. Вони попросили зустрічі з нею, а також висловили побажання, щоб на зустріч прийшов директор школи.

a) дуже неефективно	b) Досить неефективно	c) Нейтрально	d) Досить ефективно	e) Дуже ефективно
---------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

Відповідь 2: Батьки сказали вчительці, що у разі продовження погроз такого роду, вони звернуться з цим питанням до директора школи. Вони сказали: «Якщо

дитина буде змушена залишити клас, ми будемо вважати вас особисто відповідальною за це. Ви – вчитель і ваш обов'язок – вчити, а не звинувачувати учнів».

a) дуже неефективно	b) Досить неефективно	c) Нейтрально	d) Досить ефективно	e) Дуже ефективно
---------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

Відповідь 3: Батьки Роми не стали говорити з вчителькою, а зв'язалися з директором. Вони поскаржилися на погрози вчительки і попросили, щоб їх син був переведений у інший клас.

a) дуже неефективно	b) Досить неефективно	c) Нейтрально	d) Досить ефективно	e) Дуже ефективно
---------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

3. У Лізи все йде добре. У той час, як інші жалілися з приводу роботи, Ліза отримала підвищення і гідну надбавку до заробітної платні. Її діти здорові і добре навчаються у школі, її шлюб стійкий, вона у ньому щаслива. Ліза переймається гордістю за власні успіхи і почуває потребу похвалитися перед своїми друзями. Оцініть, наскільки ефективними будуть її аргументи для збереження добрих взаємин із друзями.

Відповідь 1: Оскільки усе гаразд, нормально пишатися цим. Проте, Ліза також розуміє, що деякі люди сприймуть це як хвалькування або ж можуть позаздрити їй. Тому вона поділиться своїми почуттями лише із близькими.

a) дуже неефективно	b) Досить неефективно	c) Нейтрально	d) Досить ефективно	e) Дуже ефективно
---------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

Відповідь 2: Ліза подумала про те, що у майбутньому усе може відбуватися не так добре, і вона ясно уявила свої перспективи. Вона зрозуміла, що добре часто буває не тривалим.

a) дуже неефективно	b) Досить неефективно	c) Нейтрально	d) Досить ефективно	e) Дуже ефективно
---------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

Відповідь 3: Ввечорі Ліза поділилася своїми почуттями з чоловіком. У неї зміцнилося рішення, що родина має провести разом вихідні і спільно обговорювати сімейні події і проблеми.

a) дуже неефективно	b) Досить неефективно	c) Нейтрально	d) Досить ефективно	e) Дуже ефективно
---------------------	-----------------------	---------------	---------------------	-------------------

Обробка результатів

Оригінальний підрахунок балів за тестом передбачає обрахунок за 8 секціями тесту із наступним об'єднанням їх за 4 шкалами, наведеними нижче.

1. Здатність до сприймання, оцінки та виразу емоцій або ж ідентифікації емоцій (секції А і Е).
2. Здатність використовувати емоції для підвищення ефективності мислення і діяльності (емоційна фасилітація мислення) (секції В і F).
3. Здатність до розуміння та аналізу емоційної інформації (секції С і G).
4. Здатність до свідомої регуляції емоцій для особистісного росту і покращення міжособистісних взаємин (секції D і H).
5. Загальний коефіцієнт емоційного інтелекту.

Кожній відповіді припускається бал, розрахований на основі консенсусу або ж експертного оцінювання (частотності за вибіркою). Далі обраховується середній бал за шкалою, який переводиться у стени. Загальний коефіцієнт обраховується як середнє усіх 8 розділів тесту.

Норми тесту для осіб підліткового та юнацького віку (І.М. Андрєєва)

Шкали / Рівні	низький	середній	високий
1. Ідентифікація емоцій	0,37 і нижче	0,38-0,48	0,49 і вище
2. Фасилітація емоцій	0,29 і нижче	0,3-0,38	0,39 і вище
3. Розуміння емоцій	0,4 і нижче	0,41-0,49	0,5 і вище
4. Управління емоціями	0,27 і нижче	0,28-0,34	0,34 і вище
5. Загальний EQ	0,35 і нижче	0,36-0,41	0,42 і вище

Рівні розподілу показників тесту за стенами (В.Л. Малигін та співавт.):

Рівні	Низький	Середній	Високий
Стени	0-3 бали	4-7 балів	8-10 балів
Розподіл сирих балів:			
1. Ідентифікація емоцій секція А секція Е	6,2 і нижче 10,8 і нижче	6,3-8,9 10,9-14,9	9 і вище 15 і вище
2. Фасилітація емоцій секція В секція F	3,7 і нижче 4,4 і нижче	3,8-5,3 4,5-6,6	5,4 і вище 6,7 і вище
3. Розуміння емоцій	6,8 і нижче	6,9-9,8	9,9 і вище

секція С	3,9 і нижче	4-5,9	6 і вище
секція G			
4. Управління	4,5 і нижче	4,6-6	6,1 і вище
емоціями	1,9 і нижче	2-3,1	3,2 і вище
секція D	46 і нижче	46,1-56,9	57 і вище
секція Н			
5. Загальний EQ			

Література: Сергиенко, Е.И., Ветрова, И.И. (2010). Тест Дж. Мейэра, П. Сэловея и Д. Карузо «Эмоциональный интеллект» (VSCEIT v.2.0): руководство, 175 с.

ОПИТУВАЛЬНИК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ «ЕмІн» Д. В. Люсіна

В основу опитувальника емоційного інтелекту «ЕмІн» Д.В. Люсіна покладено розуміння емоційного інтелекту як здатності до розуміння своїх і чужих емоцій та управління ними. Здатність до розуміння емоцій розглядається як можливість розпізнати емоцію, тобто встановити сам факт наявності емоційного переживання у себе чи в іншої людини; спроможність ідентифікувати емоцію, тобто встановити, яку саме емоцію переживає сам індивідуум або інша людина, і знайти для неї вербальне вираження; розуміння чинників, що її викликали, і наслідків, до яких вона може призвести.

Здатність до керування емоціями розглядається як можливість контролювати інтенсивність емоцій, насамперед, приглушати надмірно сильні емоції; вміння контролювати їхнє зовнішнє вираження; можливість, у разі необхідності, довільно викликати ту чи іншу емоцію. І здатність до розуміння, і здатність до управління емоціями може бути спрямована як на власні емоції, так і на емоції інших людей.

Отже, запропонований метод оцінки рівня сформованості емоційного інтелекту уможливорює оцінку як внутрішньо особистісного, так і міжособистісного аспектів прояву емоційної розумності.

Згідно з концепцією Г. Гарднера, у структурі емоційного інтелекту необхідно розглядати внутрішньоособистісний (спрямований на власні

емоції) та міжособистісний (спрямований на емоції інших людей) компоненти. Перший характеризується такими складовими, як самосвідомість, рефлексія, самооцінка, самоконтроль, мотивація досягнень. Другий компонент включає емпатію, толерантність, комунікабельність, конгруентність, діалогічність.

Інструкція. Вашій увазі пропонується 46 висловлювань, кожне з яких необхідно віднести до себе і вирішити, якою мірою воно описує Вашу життєву позицію і відображає особливості Вашої поведінки.

Вибір відповіді потрібно робити за першим спонуканням, витрачаючи на кожне питання не більше 10-15 секунд, а потім відзначити його у відповідній графі бланку відповідей «+» або ж «V».

№ твердження	Зовсім не погоджу юся	Скоріше не погоджу юся	Скоріше погоджу юся	Цілком погоджу юся	№ твердження	Зовсім не погоджу юся	Скоріше не погоджу юся	Скоріше погоджу юся	Цілком погоджу юся
1.					24				
2.					25				
3.					26				
4.					27				
5.					28				
6.					29				
7.					30				
8.					31				
9.					32				
10.					33				
11.					34				
12.					35				
13.					36				
14.					37				
15.					38				
16.					39				
17.					40				
18.					41				
19.					42				
20.					43				
21.					44				
22.					45				
23.					46				

Текст опитувальника:

1. Я помічаю, коли близька людина переживає, навіть якщо він (вона) намагається це приховати

2. Якщо людина на мене ображається, я не знаю, як відновити з нею хороші стосунки
3. Мені легко здогадатися про почуття людини за виразом її обличчя
4. Я добре знаю, чим зайнятися, щоб поліпшити собі настрій
5. У мене зазвичай не виходить вплинути на емоційний стан свого співрозмовника
6. Коли я дратуюся, то не можу стриматися, і говорю все, що думаю
7. Я добре розумію, чому мені подобаються чи не подобаються ті чи інші люди
8. Я не відразу помічаю, коли починаю злитися
9. Я вмію поліпшити настрій оточуючих
10. Якщо я захоплююся розмовою, то кажу занадто голосно і активно жестикулюю
11. Я розумію душевний стан деяких людей без слів
12. У екстремальній ситуації я не можу зусиллям волі взяти себе в руки
13. Я легко розумію міміку і жести інших людей
14. Коли я злюся, я знаю, чому
15. Я знаю, як підбадьорити людину, що знаходиться у важкій ситуації
16. Навколишні вважають мене занадто емоційною людиною
17. Я здатна заспокоїти близьких, коли вони знаходяться в напруженому стані
18. Мені буває важко описати, що я відчуваю у ставленні до інших
19. Якщо я ніяковію в спілкуванні з незнайомими людьми, то можу це приховати
20. Дивлячись на людину, я легко можу зрозуміти її емоційний стан
21. Я контролюю вираження почуттів на своєму обличчі
22. Буває, що я не розумію, чому відчуваю те чи інше почуття
23. У критичних ситуаціях я вмію контролювати вираз своїх емоцій
24. Якщо треба, я можу розлютити людину
25. Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як підтримати цей стан

26. Як правило, я розумію, яку емоцію відчуваю
27. Якщо співрозмовник намагається приховати свої емоції, я відразу відчуваю це
28. Я знаю як заспокоїтися, якщо я розлютився(-лася)
29. Можна визначити, що відчуває людина, просто прислухаючись до звучання її голосу
30. Я не вмію керувати емоціями інших людей
31. Мені важко відрізнити почуття провини від почуття сорому
32. Я вмію точно вгадувати, що відчувають мої знайомі
33. Мені важко справлятися з поганим настроєм
34. Якщо уважно стежити за виразом обличчя людини, то можна зрозуміти, які емоції вона приховує
35. Я не знаходжу слів, щоб описати свої почуття друзям
36. Мені вдається підтримати людей, які діляться зі мною своїми переживаннями
37. Я вмію контролювати свої емоції
38. Якщо мій співрозмовник починає дратуватися, я часом помічаю це занадто пізно
39. За інтонацією мого голосу легко здогадатися про те, що я відчуваю
40. Якщо близька людина плаче, я гублюся
41. Мені буває весело або сумно без будь-якої причини
42. Мені важко передбачити зміну настрою в оточуючих мене людей
43. Я не вмію долати страх
44. Буває, що я хочу підтримати людину, а вона цього не відчуває, не розуміє
45. У мене бувають почуття, які я не можу точно визначити
46. Я не розумію, чому деякі люди на мене ображаються

Ключ до опитувальника

Твердженням приписується значення у балах, що дорівнює числовому значенню відповіді у бланку. Частина відповідей оцінюється у зворотньому порядку.

Варіант відповіді У прямих значеннях У зворотних значеннях

Зовсім не згоден	0 балів	3 бали
Скоріше не згоден	1 бал	2 бали
Скоріше згоден	2 бали	1 бал
Повністю згоден	3 бали	0 балів

Шкали	Прямі твердження	Зворотні твердження
Розуміння чужих емоцій	1, 3, 11, 13, 20, 27, 29, 32, 34	38, 42, 46
Управління чужими емоціями	9, 15, 17, 24, 36	2, 5, 30, 40, 44
Розуміння своїх емоцій	7, 14, 26	8, 18, 22, 31, 35, 41, 45
Управління своїми емоціями	4, 25, 28, 37	12, 33, 43
Контроль експресії	19, 21, 23	6, 10, 16, 39
Міжособистісний емоційний інтелект	1, 3, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 24, 27, 29, 32, 34, 36	2, 5, 30, 38, 40, 42, 44, 46
Внутрішньо-особистісний емоційний інтелект	4, 7, 14, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 37	6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 31, 33, 35, 39, 41, 43, 45
Розуміння емоцій	1, 3, 7, 11, 13, 14, 20, 26, 27, 29, 32, 34	8, 18, 22, 31, 35, 38, 41, 42, 45, 46
Управління емоціями	4, 9, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 25, 28, 36, 37	2, 5, 6, 10, 12, 16, 30, 33, 39, 40, 43, 44
Загальний рівень емоційного інтелекту	1, 3, 4, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 34, 36, 37	2, 5, 6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 30, 31, 33, 35, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46

Стенайни	Сирі бали за шкалами			
	MEI	BEI	PE	UE
1	31 і менше	28 і менше	31 і менше	29 і менше
2	32–34	29–32	32–34	30–32
3	35–37	33–36	35–37	33–36
4	38–40	37–40	38–40	37–40
5	41–44	41–44	41–44	41–44
6	45–47	45–48	45–47	45–47
7	48–51	49–53	48–51	48–51
8	52–55	54–57	52–56	52–56
9	56 і більше	58 і більше	57 і більше	57 і більше

МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ - МЕІ

(М.А. Манойлова, 2004, рекомендована для педагогічних працівників)

Емоційний інтелект (ЕІ) розуміється М.А. Манойловою як здатність людини до усвідомлення, прийняття та регуляції емоційних станів та почуттів інших людей і себе самої. У структурі емоційного інтелекту виділяється два аспекти: внутрішньоособистісний і міжособистісний, або соціальний (іншими словами, здатність керувати собою і здатність керувати відносинами з людьми). Автор даної методики розглядає емоційний інтелект як інтегративне поняття, що складається з емоцій, інтелекту і волі. В цьому випадку воля виступає в якості засобу підпорядкування емоційного інтелектуальному. Емоційний інтелект описується як регуляція внутрішньої і зовнішньої психічної діяльності людини.

Емоційний інтелект – здатність емоційного розуміння, пізнання своїх станів і партнерів зі спілкування; управління своїми діями в напрямку свідомо поставленої мети, регулюючи внутрішні стани (бажання, потреби); пов'язана з переживанням значущості діючих на партнерів зі спілкування явищ і ситуацій.

Емоційний інтелект – це суб'єктивна характеристика особистості.

Мета емоційного інтелекту – трансформація і прогресивний розвиток емоційної сфери суб'єкта.

Засоби емоційного інтелекту: внутрішнього аспекту – емоційний потенціал особистості (накопичується з досвідом); зовнішнього аспекту – операції реалізації «технічної» сторони (розвиваються в тренінгу, акмеуправі).

Процес емоційного інтелекту – усвідомлення свого внутрішнього стану і партнера зі спілкування, відображення зовнішнього емоційного стану іншої людини.

Результат емоційного інтелекту – психічні новоутворення особистості.

У моделі емоційного інтелекту немає ієрархічної залежності, всі форми інтегративно проявляються на всіх рівнях професійної діяльності в нерозривній єдності і взаємодії.

Емоційний інтелект вважається високорозвиненим за умови, що всі його форми представлені якісними характеристиками і реалізуються у взаємодії, поведінці і діяльності.

Розроблена методика діагностики емоційного інтелекту є опитувальником, що складається з 40 питань-тверджень. Обстежуваному пропонується оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за 5-бальною шкалою. Опитувальник містить 4 субшкали і 3 інтегральних індекси: загального рівня емоційного інтелекту, вираженості внутрішньоособистісного і міжособистісного аспектів емоційного інтелекту.

Інструкція. Прочитайте уважно представлені нижче 40 тверджень і оцініть їх за п'ятибальною шкалою. Кожному твердженню присвойте бал, який найбільше підходить особисто Вам, за наступною шкалою:

- 5 - завжди;
- 4 - найчастіше;
- 3 - іноді;
- 2 - рідко;
- 1 - ніколи.

1. Я чітко усвідомлюю свої почуття і емоції.
2. У моїх публічних виступах відсутні емоції.
3. Моя спонтанна поведінка не заважає мені досягати поставленої мети.
4. У конфліктних ситуаціях я приховую свої емоції, почуття.
5. Я уважно вислуховую партнерів зі спілкування.
6. Приймати рішення в конфліктній ситуації необхідно відразу.
7. Я намагаюся менше впливати на вчинки і почуття інших людей.
8. Я надаю перевагу власному контролю.
9. Я рівною мірою усвідомлюю свою вразливість і свою силу.

10. Мені важлива думка людей, якщо я даю волю почуттям.
11. Мені вдається контролювати свої почуття, навіть коли я сердитий(-а) або засмучений(-а).
12. У спілкуванні з керівництвом я гублюся і думаю тільки про те, щоб скоріше закінчилася розмова.
13. Я зосереджений(-а) на почуттях інших.
14. Розбіжності я намагаюся усувати відразу, як їх виявив(-ла).
15. Я дозволяю іншим взяти на себе роль керівника і при цьому їх не контролюю.
16. Мені властиво використовувати владу, що належить мені за посадою.
17. Мені вдається приховувати неприязнь до поганої людини.
18. У спілкуванні з колегами я можу думати про щось своє.
19. У всіх ситуаціях я відкрито висловлюю свої почуття.
20. Поламка телевізора (побутової техніки) може змусити мене розгубитися, впасти у відчай.
21. Я спілкуюся з іншими так, щоб вони пишалися своїми успіхами.
22. Я не звертаю уваги на психологічні стани колег при досягненні спільних цілей.
23. Я допомагаю іншим краще зрозуміти себе.
24. У спілкуванні я зосереджуюся на меті, а не на почуттях.
25. Я легко висловлюю симпатію до іншої людини.
26. Близькі люди зупиняють мене: «розслабся».
27. Я вільно висловлюю свої почуття.
28. Я відчуваю невпевненість у спілкуванні з людьми.
29. Я розумію чужі почуття, навіть якщо дискусія проходить на підвищених тонах.
30. Мені байдужі почуття інших, що виникають в ході спільної роботи.
31. Я підбадьорюю інших, щоб вони робили роботу краще.
32. Мені складно висловитися прямо про те, що мені заважає певна поведінка іншої людини.

33. Я довіряю своїм почуттям у прийнятті серйозних рішень.
34. Мені важко дивитися прямо в очі малознайомій людині.
35. Я щирий(-а), коли говорю про свої почуття і наміри з іншими.
36. Коли я висловлюю партнеру емоційну підтримку, він цього не сприймає, не відчуває.
37. Мені важливо, які почуття і емоції призвели до конфлікту.
38. Мені все одно, що відчуває неприємна для мене людина.
39. Своєю позою, очима, інтонацією я показую своє ставлення до іншої людини.
40. Мені складно вести критичну розмову, щоб співрозмовник не образився, прийняв критику.

Ключ до методики:

Шкали	Питання	Відповіді на питання:				
		Завжди	Часто	Іноді	Рідко	Ніколи
I	Прямі: 1, 9, 17, 25, 33 Зворотні: 2, 10, 18, 26, 34	5	4	3	2	1
II	Прямі: 3, 11, 19, 27, 35 Зворотні: 4, 12, 20, 28, 36	5	4	3	2	1
III	Прямі: 5, 13, 21, 29, 37 Зворотні: 6, 14, 22, 30, 38	5	4	3	2	1
IV	Прямі: 7, 15, 23, 31, 39 Зворотні: 8, 16, 24, 32, 40	5	4	3	2	1

Обробка результатів. Відповідно до ключа розраховується сума балів за «прямими» і «зворотними» питаннями. Потім для кожної шкали розраховується індекс за формулою: $A - B$, де A - сума балів за «прямими» питаннями; B - за «зворотними». Іншими словами, з суми балів за «прямими» питаннями необхідно відняти суму балів за «зворотними» питаннями.

Інтегральні індекси: 1. Внутрішньоособистісний аспект емоційного інтелекту (здатність до усвідомлення і прийняття своїх почуттів, самоконтроль): сума балів за 1 і 2 шкалами.

2. Міжособистісний аспект емоційного інтелекту (здатність до розпізнавання, розуміння та впливу на емоційні стани інших людей): сума балів за 3 і 4 шкалами.

3. Інтегральний показник емоційного інтелекту: сума балів за всіма шкалами опитувальника.

Діапазон балів за кожною шкалою: min - мінус 20 балів; max - плюс 20 балів.

Інтерпретація шкал опитувальника MEI:

1. Інтегральний показник: Високий рівень емоційного інтелекту передбачає відсутність або незначне розходження в ієрархічній залежності окремих компонентів, всі форми інтегративно проявляються на всіх рівнях. Емоційний інтелект вважається високорозвиненим за умови, що всі форми представлені якісними характеристиками і реалізуються у взаємодії, поведінці і діяльності.

Середній рівень розвитку емоційного інтелекту характеризується яскравою виразністю розвитку окремих аспектів емоційного інтелекту і низьким рівнем розвитку інших його компонентів. Середній рівень передбачає наявність здатності до розвитку окремих компонентів емоційного інтелекту.

Низький рівень розвитку емоційного інтелекту представлений низькими кількісними результатами діагностики і характеризується відсутністю мотивації досягнення успіху в професійній діяльності, у взаємодії і спілкуванні.

2. Внутрішньоособистісний аспект

Шкала 1. Усвідомлення своїх почуттів і емоцій. Високі показники. Розвинута емоційна самосвідомість, здатність жити «в унісон» зі своїми внутрішніми емоціями, добре розуміння ролі почуттів у роботі і в

спілкуванні. Адекватна обізнаність про емоційні якості, психологічні характеристики станів особистості та їх роль професійній діяльності, що є важливим критерієм продуктивності діяльності.

Висока потреба в пізнанні самого себе. Висока адекватна самооцінка психолого-педагогічних знань, усвідомлення своїх здібностей, висока самооцінка сприйняття себе з боку партнерів взаємодії і того, як респондент виглядає в очах оточуючих.

Розвинена рефлексія – процес дзеркального відображення суб'єктів, змістом якого є відтворення особливостей партнерів зі спілкування. Рефлексія від процесу самопізнання внутрішніх станів переходить до розуміння іншого шляхом роздумів «із його позиції» і призводить до взаєморозуміння. Рефлексія передбачає достатню зрілість суб'єкта і цілеспрямовану увагу на діяльність власної душі.

Розвинена інтуїція. Активність і гнучкість як особистісні особливості емоційної сфери допомагають швидко відгукуватися на навколишні події, порівняно легко знаходити вірне рішення в проблемній ситуації. Самоспостереження грає важливу роль в розвитку самосвідомості і самоконтролю своїх емоційних станів і почуттів.

Усвідомлення і розуміння власних почуттів і емоцій, тобто розвиненість внутрішньоособистісного аспекту емоційного інтелекту, відбувається за рахунок посилення уваги до свого духовного світу. Духовна взаємодія є вищий рівень гуманістичного, довірчого спілкування внутрішньо конгруентних партнерів.

Низькі показники. Низька здатність до розуміння ролі власних почуттів в діяльності і в спілкуванні. Недостатня поінформованість про емоційні якості, психологічні характеристики станів особистості та їх ролі в професійній діяльності. Невиражена потреба в пізнанні самого себе. Занижена самооцінка своїх здібностей, часто неадекватне уявлення про сприйняття себе іншими людьми. Низький рівень рефлексії і розуміння думок, почуттів іншої людини; конфлікти і розбіжності часто пов'язані з

нерозумінням причин поведінки іншого, невмінням зрозуміти його точку зору. Відсутність схильності до самоспостереження. Недостатня опора на інтуїцію в діяльності і спілкуванні, пасивність, ригідність комунікації. Труднощі у вирішенні проблемних ситуацій, пов'язаних з міжособистісною взаємодією. Невисокий інтерес до власного внутрішнього світу, духовного розвитку.

Шкала 2. Управління своїми почуттями та емоціями

Високі показники. Розвинена здатність керувати своїми емоціями і почуттями, вміння приймати і контролювати почуття і емоції. Можливість використовувати свої емоції для досягнення поставленої мети. Високий рівень розвитку самоконтролю, глибоке усвідомлення власного психоемоційного стану в даний момент і розуміння того, що відбувається в навколишньому світі.

Високий рівень розвитку толерантності передбачає усвідомлення людиною необхідності позитивного ставлення до себе.

Розвинуте вміння управляти собою, висока спостережливість, яка проявляється в умінні помічати малопомітні, істотні емоційні особливості партнерів зі спілкування.

Високий рівень розвитку управління своїми почуттями та емоціями, позитивне мислення, яке характеризується єдністю позитивних емоцій і опанування пошуком вирішення завдань у професійній сфері. Позитивне мислення є показником оптимістичного розуміння світу, інших людей і самого себе.

Низькі показники. Низька здатність керувати своїми емоціями і почуттями, імпульсивність; емоції часто заважають досягненню мети. Низький самоконтроль, недостатнє усвідомлення своїх емоційних станів і почуттів інших людей. Нетерпимість до інших позицій, поглядів, цінностей, способу життя. Низька спостережливість в спілкуванні. Відсутність установки на позитивне, оптимістичне сприйняття себе та інших людей, життя в цілому.

3. Міжособистісний аспект

Шкала 3. Усвідомлення почуттів і емоцій інших людей

Високі показники. Здатність легко розпізнавати емоції інших людей, розуміти почуття партнерів зі спілкування; здатність зрозуміти позицію, уявити світ очима іншої людини. Досить добре розвинений механізм ідентифікації, для якої необхідний сильний емоційний зв'язок і уважність до іншої людини.

Співпереживання – уподібнення емоційного стану партнерів зі спілкування і взаємодії – виражається в гуманному ставленні до інших. Високий рівень міжособистісної симпатії як схвального емоційного ставлення до партнерів взаємодії проявляється в привітності, захопленні, відкритості у взаємодії, наданні допомоги на основі спільних поглядів та інтересів, виступає фактором інтеграції людей і збереження психологічного комфорту в колективі. Завдяки здатності до прогнозування у суб'єкта розвинене вміння приписувати емоційне забарвлення ситуації, налаштовуючись на ті чи інші переживання партнера із взаємодії. Здатність позитивно впливати на результативність процесу спілкування, що служить джерелом самовдосконалення і саморозвитку особистостей, залучених в конфліктну ситуацію, сприяє пошуку продуктивних рішень проблем. Високий рівень розвитку усвідомлення чужих почуттів і емоцій є показником цілісного сприйняття інших людей, тобто створення образу партнера зі спілкування, який включає в себе всі рівні психічного відображення і залежить від світогляду сприйнятого.

Шкала 4. Управління почуттями та емоціями інших людей

Високі показники. Високий рівень розвитку вміння управляти станом партнера передбачає здійснення сукупності гуманістичних індивідуалізованих впливів, спрямованих на запобігання несприятливих станів реципієнта. Управління станом відбувається з метою попередження зниження працездатності і збереження здоров'я шляхом нормалізації функціонального стану партнера зі спілкування. Уміння приймати рішення,

без ущемлення власних інтересів і не принижуючи іншого. Високорозвинена здатність до проникнення у внутрішній світ іншої людини за рахунок відчуття причетності до його переживань.

Високий рівень розвитку емоційного інтелекту характеризується неупередженим ставленням до оточуючих. Об'єктивність характеризує людину як впевнену у своїх силах, з високим рівнем психологічної гнучкості у формуванні відносин, здатну обрати належний стиль взаємодії в залежності від вимог ситуації, здатну до досягнення благополучного психологічного клімату в колективі. Така особистість здатна оперативно мобілізуватися у надзвичайних ситуаціях, передбачати розвиток подій, результати діяльності. Зовнішнім виразом (позою, рухом) здатна вплинути на партнера зі спілкування.

Література: Андреева, И.Н. (2011). Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии, ПГУ, Новополюцк, 388 с.

ДІАГНОСТИКА ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ

О.Я.Чебикіна

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

Не гайте часу на обдумування, відповідайте швидко, дайте першу, що спала Вам на думку, відповідь. Не намагайтеся створити заздалегідь приємне чи неприємне про Вас враження. Невимушено висловлюйте свою думку.

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

Текст опитувальника

1. Чи можна сказати, що про Ваші почуття красномовно вказує Ваше обличчя?

2. Ваша стурбованість позначається на Ваших знайомих?

3. Чи переключаєтеся Ви під час спілкування з одного настрою на інший (Наприклад, з веселого на серйозний та навпаки)?

4. Чи можна стверджувати, що у процесі спілкування з людьми Ви навчилися управляти їхніми емоціями?

5. Чи часто Вам випадає бачити прояв інтересу оточуючих до Ваших дій?

6. Чи завжди Вам допомагає Ваша жестикуляція, рухи рук, коли Ви про щось розповідаєте?

7. Чи здатні Ви вдало наслідувати (пародіювати) обличчя та рухи?

8. Чи завжди Ви розумієте гумор інших?

9. Вам подобається, коли Вас критикують?

10. Чи легко Ви переймаєтесь настроєм інших?

11. Чи часто Ви відчуваєте жалість до людей?

12. Чи здатні Ви примусити себе заспокоїтися, якщо Ви сильно схвильовані?

13. Чи впливає зміна Вашого голосу на присутніх?

14. Чи можна стверджувати, що Ви маєте авторитет серед товаришів?

15. Чи приємно Вам, коли Вас хвалять?

16. Чи завжди Ви співпереживаєте з літературними героями?

17. Чи відчуваєте Ви перед початком роботи, навчання млявість або апатію?

18. Чи співпереживають з Вами ті, хто знає Вас, коли Ви того бажаєте?

19. Чи попросите Ви знизити оцінку на екзамені, якщо вважатимете, що її завищено?

20. Чи завжди Ваша посмішка та сміх захоплюють присутніх?

21. Чи здійснюєте Ви підготовку свого стану словами наказу самому собі, або вдаєтеся до інших прийомів, коли розпочинаєте відповідальну роботу?

22. Чи настають у Вас зміни биття серця, ритму, дихання, слюзовиділення тощо, коли Ви бачите гостро драматичні або позитивно вирішені ситуації?

23. Чи здатні Ви зберегти своє обличчя безстрастним, коли сильно схвилювані?

24. Чи є серед Ваших знайомих такі, хто Вам не подобається?

25. Чи підвищуєте Ви голос, коли розмовляєте з людиною, яка Вас розсердила?

26. Чи можна сказати, що Вам завжди довіряють на роботі, навчанні?

27. Чи у змозі Ви своїм поглядом привернути увагу присутніх?

28. Чи можуть присутні за Вашим обличчям визначити Ваш настрій?

29. Чи часто Ваші розповіді хвилюють, викликають інтерес у присутніх?

30. Чи скриваєте Ви свої хвилювання на роботі (навчанні)?

31. Чи вірите Ви в заобони в будь-чому (хоч би подумки)?

32. Чи змогли б Ви порозумітися жестами з людиною, яка не знає Вашої мови?

33. Чи завжди Ви говорите правду, не зважаючи на те, що Вам іноді це не вигідно?

34. Чи можете Ви стверджувати, що відчуваєте і добре розумієте настрої присутніх, коли спілкуєтесь з ними?

35. Чи виконуються швидко Ваші вказівки, побажання?

36. Чи часто люди, які оточують Вас, виявляють інтерес до того, що Ви робите?

37. Чи виникають у Вас утруднення, коли є потреба привернути до себе увагу?

38. Чи впливає Ваш зовнішній вигляд на присутніх?

39. Чи помітно для інших, коли яка-небудь подія виводить Вас із рівноваги?

40. Чи здатні Ви допомогти заспокоїтися людині, якщо в неї неприємності?

41. Коли під час спілкування Ви перевтілюєтеся, чи помітно це для присутніх?

42. Чи часто позначається Ваш настрій на інших?

КЛЮЧ

1. Шкала експресивності

1.1 Інтроекспресивність - відповідь "так "(+) на запитання 1,6,7,30,39,41.

1.2 Екстраекспресивність - відповідь "так "(+) на запитання відповідь "так "(+) на запитання 2,18,20,28,32,42.

Сума цих двох підшкал є оцінкою за шкалою.

2. Шкала саморегуляції

2.1 Інтросаморегуляція - відповідь "так "(+) на запитання 3,12,21,23, відповідь "ні "(-) на запитання 17,25.

2.2 Екстрасаморегуляція - відповідь "так "(+) на запитання 4,5,29,36,40,

відповідь "ні "(-) на запитання 37.

Сума цих двох підшкал є оцінкою за шкалою.

3. Шкала емпатії

3.1 Інтроемпатія - відповідь "так "(+) на запитання 8,10,11,16,22,34.

3.2 Екстраемпатія - відповідь "так "(+) на запитання 13,14,26,27,35,38.

Сума цих двох підшкал є оцінкою за шкалою.

4. Шкала щирості - відповідь "так "(+) на запитання 15,24,31, відповідь "ні "(-) на запитання 9,19,33.

Література:

Сергиенко, Е.А., Ветрова, И. И. (2010) Тест Дж. Мэйера, П. Сэловея, Д. Карузо «Эмоциональный интеллект» (MSCEIT v. 2.0): Руководство. Изд-во «Институт психологии РАН». Москва. 176 с. (Методы психологии)

3. РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІТЕЙ, ПІДЛІТКІВ ТА ЮНАКІВ

3.1. Психогімнастичні вправи на розвиток емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку

Психогімнастичні вправи на розвиток психоемоційної та м'язової саморегуляції дітей

Вправи на оволодіння і закріплення пози спокою і розслаблення м'язів рук

1. «Поза спокою»

Сісти ближче до краєчка стільця, спертися на спинку, руки вільно покласти на коліна, ноги злегка розставити. Формула загального спокою вимовляється повільно, тихим голосом, з тривалими паузами:

Всі уміють танцювати,
І стрибати, й малювати,
Та не всі іще уміють
Розслабляться, спочивати.
Є у нас така гра —
Дуже легка і проста,
Уповільнюється рух
І зникає все навкруг...
І стає нам зрозумілим,
Що розслаблення нам миле.

2. «Кулачки»

Стисніть міцно пальці в кулаки. Руки лежать на колінах. Стисніть кулаки ще міцніше, щоб кісточки побіліли. Он як напружилися руки! Велике напруження. Нам неприємно так сидіти! Руки втомилися.

Розслабили руки. Відпочиваємо. Кисті рук потепліли. Стало легко й приємно. Слухаємо і робимо, як я. Спокійно! Вдих – видих!

Руки на колінах, кулачки стиснуті, міцно, з напруженням пальці притиснуті (стиснуті пальці). Пальчики сильніше стискаємо – відпускаємо, розтискаємо. Легко припідняти й опустити розслаблену кисть.

3. «Олені»

Уявімо собі, що ми — олені. Піднести руки над головою, схрестити їх, широко розчепіривши пальці. Ось які роги у оленя! Напружте руки. Вони стали твердими! Нам важко й незручно так тримати руки. Напруженість неприємна. Швидко опустіть руки на коліна. Розслабили руки. Спокійно. Вдих – видих.

4. Вправа «Подорож на хмаринці»

Ця гра допоможе дітям відпочити і одночасно налаштуватись на роботу. В якості супроводу бажано використовувати спокійну інструментальну музику.

Психолог пропонує дітям: «Сядьте зручно і закрийте очі. Два—три рази глибоко вдихніть і видихніть... Я хочу запросити вас у подорож на хмаринці. Стрибніть подумки на біленьку пухнасту хмаринку, яка подібна м'якій горі з пухких подушок. Відчуйте, як зручно вмотитися на цій великій подушці-хмаринці. Тепер починається подорож.

Ваша хмаринка повільно піднімається у синє небо. Відчуваєте, як легенький вітерець приємно лоскоче ваше обличчя. Тут, високо у небі, спокійно і тихо. Нехай ваша хмаринка перенесе вас у те місце, де ви відчуєте себе щасливими. Постарайтесь уважно роздивитися навкруги. Тут ви відчуваєте себе спокійно і затишно. Тут може відбутися щось чудове і чарівне. Пофантазуйте про це... (30 секунд).

Тепер ви знову на вашій хмаринці, і вона везе вас назад, на ваше місце у класі. Зійдіть з хмаринки і подякуйте їй за таку чудову подорож... Поспостерігайте, як повільно тане вона в повітрі... Потягніться, випряміться, відкрийте очі і знову будьте бадьорими і готовими до подальшої роботи.

5. «Пружинки»

Уявімо, що ми поставили ноги на пружинки. Вони вискакують з підлоги і відштовхують носки наших ніг так, що вони підіймаються догори,

а п'яти продовжують упиратися в підлогу. А тепер натискаємо на пружинки. Сильніше! Ноги напружені! Важко так сидіти.

Припинили натискати на пружинки. Ноги розслабилися. Приємно. Відпочиваємо. Вдих — видих!.

6. «Засмагаємо»

Уявіть собі, що ноги засмагають на сонечку (витягнути ноги вперед, сидячи на стільці). Піднімаємо ноги, тримаємо. Ноги напружилися. Тут можна запропонувати дитині самій спробувати помацати, якими твердими стали її м'язи. Напружені ноги стали твердими, наче камінь.

Опустили ноги. Вони втомилися, а тепер відпочивають, розслабляються. Як добре, приємно стало! Вдих — видих!

Ми чудово засмагаємо!

Вище ноги піднімаємо!

І тримаємо, і тримаємо...

Засмагаємо!

Опускаємо (ноги різко опустити на підлогу). Ноги не напружені, а розслаблені.

7. «Штанга». Варіант 1.

Розслаблення м'язів спини.

Займімося спортом. Встаньте. Зараз ми з вами будемо спортсменами-важкоатлетами. Уявіть собі, що на підлозі лежить важка штанга. Ми зараз будемо її піднімати. Зробіть вдих, відірвіть штангу від підлоги на витягнутих руках, підніміть її. Стисніть кулаки. Руки напружені! Дуже важко! Руки втомилися.

Видихніть! Кидаємо штангу (руки різко опускаються вниз і вільно звисають уздовж тулуба). Вони розслаблені, ненапружені, відпочивають. Дихається легко. Вдих — видих! Спробуємо ще раз. (Під час виконання вправи можна торкнутися м'язів плечей й передпліччя дитини і перевірити, як вони напружилися.)

Варіант 2.

А тепер візьмемо штангу легше і будемо піднімати її над головою. Зробили вдих, підняли штангу, зафіксували це положення, щоб судді зарахували вам перемогу. Важко так стояти, киньте штангу, видихніть.

Розслабтеся. Ура! Ви всі чемпіони. Можете поклонитися глядачам. Вам усі аплодують, поклоніться ще раз, як чемпіони». Вправу можна виконати кілька разів.

8. «Кораблик»

Уявімо собі, що ми на кораблі. Хитає. Щоб не впасти, розставте ноги ширше і притисніть їх до підлоги. Руки зчепіть за спиною. Гойднуло палубу, притискаємо до підлоги праву ногу (права нога напружена, ліва розслаблена, трохи зігнута в коліні, носком торкається підлоги). Розпрямилися! Розслабили ногу.

Хитнуло в інший бік. Притискаємо до підлоги ліву ногу. Розпрямилися! Вдих — видих! Вправа виконується по чергово для кожної ноги.

Зверніть увагу дитини на напружені й розслаблені м'язи ніг. Після навчання розслабленню ніг рекомендується ще раз повторити позу спокою.

«Корабель і вітер»

Уявіть собі, що наш вітрильник пливе по хвилях, але раптом він зупинився. Давайте допоможемо йому і запросимо на допомогу вітер. Вдихніть у себе повітря, сильно втягніть щоки... А тепер голосно видихніть через рот повітря, і нехай вирветься на волю вітер, який підганяє кораблик. Давайте спробуємо ще раз. Я хочу почути як шумить вітер!» Вправу можна повторити 3 рази.

9. «Шалтай-Болтай».

Розслабити м'язи рук, спини і грудей.

Давайте поставимо ще одну маленьку виставу «Шалтай-Болтай».

Шалтай-Болтай

Сидів на стіні.

Шалтай–Болтай

Звалився уві сні.

Повертаємо тулуб вправо - вліво, руки при цьому вільно бовтаються, як у ганчіркової ляльки. На слова «звалився уві сні» — різко нахиляємо корпус тіла вниз».

10. Вправа «Повітряні кульки»

Знімає напругу, заспокоює дітей.

Уявімо, що ми надуваємо повітряну кулю. Покладіть руку на живіт. Надуваємо живіт, неначе це велика повітряна куля. М'язи живота напружуються. Це сильне напруження неприємне! Не будемо надувати велику кулю. Зробимо спокійний вдих животом так, щоб рукою відчувати невелике напруження м'язів. Плечі піднімати можна. Вдих – видих!

М'язи живота розслабилися. Стали м'якими. Тепер легко зробити новий вдих. Повітря саме легко входить до легенів. І видих вільний, ненапружений! Ось як кульку надуваємо! Рукою перевіряємо (вдих). Кулька луснула – видихаємо, Наші м'язи розслабляємо. Дихається легко... рівно... глибоко...

11. Цікава Варвара

а) Поверніть голову вліво, постарайтеся це зробити так, щоб побачити якомога далі. Зараз м'язи шиї напружені. Помацайте шию з права, м'язи стали твердими, ніби кам'яними. Повернімося у вихідне положення. Аналогічно в інший бік. Вдих — видих!

Цікава Варвара гляне вліво... Гляне вправо... Потім знову уперед – нехай трохи відпочине. Шия не напружена, а розслаблена. Рухи повторюються по 2 рази у кожен бік.

б) Тепер підніміть голову догори. Погляньте на стелю. Більше відкиньте голову назад! Як напружилася шия! Неприємно. Дихати важко. Розпрямилися. Стало легко, вільно дихається. Вдих — видих!

в) А зараз повільно схиляємо голову донизу. Напружуються м'язи ший. Ззаду вони стали твердими. Розпряміть шию. Вона розслаблена. Приємно, добре дихається. Вдих — видих!.

12. «Хоботок»

Витягнути губи «хоботком» (як при артикуляції звуку «у»). Губи напружилися. Нахиляємо «хоботок». Тепер губи стали м'якими, ненапруженими

(рот злегка прикритий, губи розслаблені).

Я наслідую слона,

Губи хоботком тягну,

А тепер їх відпускаю

І на місце повертаю.

Губи не напружені, а розслаблені.

13. «Рот на замку»

Стискаємо губи так, щоб їх зовсім не було видно. Закриваємо рот на замочок. Сильно-сильно стискаємо губи. Їм стає неприємно. Відпускаємо губи. Ось якими м'якими й ненапруженими вони стали.

14. «Горішок»

Уявіть, що ви розгризаєте твердий горішок. Міцно стискаємо зуби. Щелепи напружилися, стали, наче кам'яні. Це неприємно. Розіжміть щелепи — стало легко, рот трохи відкритий, усе в ньому розслаблене.

”Зуби міцно ми стиснімо,

Ну а потім розтиснімо,

Губи трохи відкриваються,

Все чудово розслабляється.”

15. Сердитий язык

Язык упирається у верхню губу, потім відпускається. Він намагається виштовхнути зуби назовні, потім розслабляється, ніби спить.

З язиком сталося щось:

Він штовхає зуби!

Наче хоче їх за щось

Виштовхнуть за губи!

Він на місце повертається

І чудово розслабляється.

16. Горошина

Язык притискається до щоки і тисне на неї, ніби за щокою схована горошина. Язику незручно бути у такому положенні, і ми повертаємо його на місце. Він розслабився, відпочиває.

17. Гірка

Утримуючи кінчик язика за нижніми зубами, вигнути його гіркою. Неприємно так довго тримати язика. Він повертається на місце й розслабляється.

18. Сопілочка.

Давайте пограємо на сопілочці. Неглибоко вдихніть повітря, піднесіть сопілочку до губ. Починайте повільно видихати, і на видиху спробуйте витягнути губи в трубочку. Потім почніть спочатку. Грайте! Який чудовий оркестр!

19. Птахи

Давайте спробуємо перетворитися на пташку. Ми зможемо пізнавати секрети краси і легкості, злетимо над землею в ясне блакитне небо, бо небо — це царство птахів.

Одна з найчарівніших — лебідь: білий, як сніг, з довгою, гнучкою шиєю, золотистим дзьобом. Підніміть підборіддя вгору. Так, дійсно, така шия у лебедя. Давайте закриємо очі (лунає спокійна музика) і подихаємо,

як птахи. Вдихаємо - видихаємо, після вдихання говорити про себе «Я лебідь», вдих - видих (3 рази). Добре.

Шия витягнута, напружена, спина пряма, горда. Широко і плавно розкиньте крила.

Зігніть в колінах ноги, напружте їх... і... різко випряміть — глибокий вдих - і... чудо — полетіли! (3 рази).

Можемо вільно махати крилами. Тіло легке, як пір'їнка, ми його зовсім не відчуваємо. Як радісно і вільно! Чисте небо навколо, прохолода, тиша, спокій (вдих—видих) (3 рази).

Перед нами, як дзеркало, блищить озеро. Можна придивитися - і побачити там себе - яка гарна, горда птаха (вдих—видих).

Ми плавно летимо, нам подобається і зовсім не страшно.... Спустимося нижче... ще нижче... ще, ось вже близько поле, будинок, люди. І ось ми доторкнулись землі... Витягнемо шию, розправимо плечі, опустимо крила. (відкриваємо очі) Чудовий політ! Правда ж?

Хай у когось трохи не вийшло. Не біда. Адже і лебідь - красень не одразу полетів, спочатку він був гидким каченям. Але він мріяв стати лебедем і мрія здійснилась. Все прекрасне коли-небудь збувається, треба лише повірити в себе.

20. Водоспад.

Сядьте зручніше і закрийте очі. 2-3 рази глибоко вдихніть і видихніть. Уявіть собі, що ви стоїте біля водоспаду. Але це не зовсім звичайний водоспад. Замість води в ньому падає вниз м'яке біле світло. Тепер уявіть себе під цим водоспадом і відчуєте, як це прекрасне біле світло струменіє по вашій голові...

Ви відчуваєте, як розслаблюється ваше чоло, потім рот, як розслаблюються м'язи шиї... Біле світло тече по ваших плечах, потилиці і допомагає їм стати м'якими і розслабленими. Біле світло стікає з вашої спини, і ви відчуваєте, як і в спині зникає напруга, і вона теж стає м'якою і розслабленою.

А світло тече по ваших грудях, по животі. Ви відчуваєте, як вони розслаблюються і ви самі собою, без усякого зусилля, можете глибше вдихати і видихати. Це дозволяє вам відчувати себе дуже розслаблено і приємно.

Нехай світло тече також по ваших руках, по долонях, по пальцях. Ви відчуваєте, як руки і долоні стають усе м'якше. Світло тече і по ногах, спускається до ваших ступнів. Ви відчуваєте, що і вони розслаблюються і стають м'якими. Цей дивний водоспад з білого світла обтікає усе ваше тіло. Ви відчуваєте себе зовсім спокійно і безтурботно, і з кожним вдихом і видихом ви усе глибше розслаблюєтеся і наповняєтеся свіжими силами... (30 секунд).

Тепер подякуйте цьому водоспадові світла за те, що він вас так чудово розслабив... Трохи потягніться, випряміться і відкрийте очі».

Після цієї гри варто зайнятися чимось спокійним, наприклад намалювати себе під водоспадом.

3.2. Тренінг розвитку емоційного інтелекту підлітків та юнаків

Заняття 1. Мета: Знайомство учасників групи, актуалізація запитів. Встановлення внутрішньогрупових правил роботи. Створення робочої атмосфери.

Хід заняття.

Актуалізація індивідуальних запитів щодо роботи кожного учасника групи. Тренер запитує: «Як ви себе почуваєте зараз? Чому ви вирішили взяти участь у тренінгу?»

Вправа 1. «Вишиванка». Мета вправи: знайомство учасників групи; створення робочої атмосфери.

Хід вправи: Тренер знайомить учасників з давнім українським ремеслом витинанки. Пропонує з паперу, складеного вздовж навпіл пальцями рук «прорвати» обрис людини, який називається вишиванкою.

Після отримання обрисів людини, групі пропонується з одного боку викинути промалювати зовнішність і одяг, а з іншого прописати п'ять речень, які б розпочиналися з «Я...». По завершенню індивідуальної роботи розпочинається знайомство з кожним обрисом окремо. Уточнюється зміст посилок, пропонується зібрати асоціації, метафори до цих викиданок. Робота, як правило, викликає позитивні емоції, сприяє довірливій атмосфері.

На наступному етапі в групі обговорюються *правила та принципи роботи*, обґрунтовується зміст кожного принципу окремо.

1. *Принцип довіри* – члени групи довірно, без примусу стають учасниками тренінгу і через це беруть на себе певні зобов'язання.
2. *Принцип «тут і тепер»*. Спілкування в тренінгу має будуватися навколо актуальних для групи проблем, а не уявних образів, тезисів, подій, що траплялися з відсутніми людьми тощо.
3. *Принцип персоніфікації висловлювань*. Кожний учасник повинен висловлюватися від власного імені, відмовитися від безособових мовленнєвих форм, які приховують власну позицію.
4. *Принцип активності в тренінгу* – основна норма поведінки, постійне залучення кожного з учасників у групову взаємодію, обговорення.
5. *Принцип рівності в спілкуванні*. Учасники тренінгу мають рівні права й обов'язки, займають початково рівні психологічні позиції. Прийомом, що дозволяє полегшити перехід на такий рівень спілкування, є форма спілкування на «ти» між учасниками групи, що психологічно прирівнює усіх.

Вправа 2. «Історія імені». Мета: знайомство учасників тренінгу, діагностування емоційно-ціннісного самоствердження.

Хід вправи: тренер пропонує учасникам розповісти історію їхнього імені. Зокрема, хто дав їм таке ім'я, чим зумовлений його вибір, що воно значить, як називають підлітки батьки, друзі та ін. Звертається увага на те, чи подобається ім'я господарю, чи, можливо, подобається інше ім'я, як хотілося б, щоб зверталися учасники групи до цієї людини. Також

пропонується учасникам назвати три варіанти власного імені, промовити їх з певною інтонацією, жестами, мімікою. Учасники групи називають власні асоціації і метафори, що виникають у них у відповідь на кожну презентацію.

Вправа 3. «Малюнок імені». Мета: актуалізація самоствавлення, рефлексія амбівалентних почуттів.

Хід вправи: Тренер пропонує обрати одне ім'я з попередньої вправи, яке викликало найбільше переживань у спогадах, зворотному зв'язку групи тощо. Використовуючи олівці, фарби, пастельну крейду, пропонується створити малюнок, який виражав би ці переживання у вигляді образу чи абстрактного малюнка. В ході шерінгу психолог звертає увагу на динамічність малюнку, досліджує контекст взаємостосунків. У роботі з малюнками пропонується учасникам виконувати певні дії з ними: розрізати та створювати колаж з частин малюнка, вирізати окремі частини, наклеювати нові елементи тощо.

Рефлексивне коло. Учасники підводять підсумки виконаної роботи, зосереджують увагу на враженнях і результаті роботи.

Заняття 2. *Мета:* дослідження емоційно-ціннісного самоствавлення особистості, пріоритетних соціальних позицій, довіри або ж недовіри до оточуючих.

Хід роботи.

Рефлексія актуальних переживань.

Вправа 1. «Крокодил». Мета вправи: активізація учасників групи, створення позитивної робочої атмосфери, розвиток навичок розпізнавання невербальної емоційної експресії.

Хід вправи. Тренер розподіляє учасників на дві підгрупи, кожна з яких загадує одне довільне слово (іменник). Представника іншої команди інформують про загадане слово, яке він мав би невербально зобразити так, щоб воно було впізнаним учасниками власної підгрупи. Загадування слів виконується по черзі кожною командою.

Вправа 2. «Сліпий та поводитир». Мета вправи: усвідомлення та розвиток довіри до інших учасників групи, рефлексія «Я-підлеглої» та «Я-домінуючої» позицій у взаємодії, розвиток навичок диференціації власних переживань та емпатії у ставленні до іншого.

Хід вправи: Група розбивається на пари. Тренер пропонує обрати малознайомого партнера для взаємодії. Один з партнерів – «сліпий», інший – «поводир». «Поводир» зобов'язаний познайомити «сліпого» зі світом речей, що їх оточує. Він має дбати про «сліпого». «Сліпий», у свою чергу, має прислуховуватися до своїх переживань. Після 10 хвилин вправи партнери міняються ролями.

Обговорення: тренер запитує учасників про те, як вони себе почували в кожній із ролей; як змінювалися почуття при переході від ролі до ролі; яка роль давалася відносно легко, а яка – складно; в яких випадках життя вони почували себе в одній і в іншій ролі? Що переживали самі та що переживали у ставленні до напарника?

Вправа 3. «Дзеркало». Мета вправи: формування конструктивної реакції на зворотний зв'язок, розвиток рефлексії і регуляції емоційного напруження.

Хід вправи. Тренер пропонує учасникам пригадати моменти, коли вони дивилися на себе у дзеркало і подобалися собі, а також такі моменти, коли не подобалися собі. Обирається учасник, який усвідомлює негативне самоставлення. Цей учасник – протагоніст. Протагоніст обирає двох учасників з групи на роль самого себе та відображення у дзеркалі, визначає межу між просторами «реальності» та того, що «за дзеркалом». Він міняється роллю зі своїм відображенням. Як правило, з ролі «відображення» висловлюються агресивні, критичні думки і зауваження «неприйняття».

Після отримання таких повідомлень від відображення протагоніст з власної ролі повідомляє про свої почуття, наприклад безпорадності, суму, відчаю. Протагоніст, як правило, спонтанно збільшує особистісну дистанцію від свого відображення. В цей момент тренер ставить запитання:

«Хто говорив тобі це, від кого ти чув (чула) щось подібне у своєму житті?» У відповідь можуть бути названі кілька референтних інших, а також, у певних випадках, узагальнені образи, що символізують певну соціальну групу. Всі згадані персонажі, для кожного з яких визначається своє місце за дзеркалом, посиляють свої негативні повідомлення протагоністу.

З кожним персонажем розігрується окремий діалог за допомогою послідовної зміни ролей. У ході кожного діалогу поступово відбувається усвідомлення приналежності самокритичного, самопринижуючого ставлення до себе інтроектованим повідомленням батьків чи інших значущих інших. Внаслідок цього відбувається умовне розділення себе й інтроектів. У певних діалогах протагоніст одразу відповідає відкидаючими повідомленнями, відмовою від прийняття повідомлення від даного персонажу. Тренер виводить цього персонажа за дзеркало, у психодраматичний простір реальних взаємин, де йому визначається нове місце.

В інших діалогах тренер за допомогою дублювання і запитань прояснює протагоністу причини та обставини, пов'язані з таким негативним ставленням, допомагає прийти до прояснення взаємин з цією особою, до суб'єктивного відокремлення власних ставлень від інтроектованих, до скасування відповідних повідомлень. Ця робота завершується тим самим ритуалом виведення за дзеркало персонажа. В ході послідовного виведення персонажів у задзеркалля протагоніст спонтанно наближується до межі дзеркала, скорочує дистанцію по відношенню до власного відображення.

Далі проводиться коротка психодраматична робота за технікою сімейної скульптури та соціограми. Протагоніст завершує попередню роботу новим розташуванням в просторі «реальних» взаємин поза дзеркалом. Нове розташування, як правило, відображає більш конструктивну, порівняно з початковим розташуванням, систему взаємин протагоніста.

Коли завершене нове розташування персонажів, що висловлювалися негативно, у просторі за дзеркалом залишається лише допоміжне «Я» – відображення протагоніста у дзеркалі, пропонується знову помінятися з ним ролями. Тут, з ролі відображення, протагоніст дає нове повідомлення – про прийняття, любов, позитивну оцінку. Діалог з відображенням продовжується і завершується, як правило, глибоким контактом, спонтанними рухами назустріч один одному і взаємними обіймами.

Після завершення цієї сцени тренер запитує протагоніста про актуальні переживання. Почуття, як правило, досить позитивні. Для підкріплення образу «Я», що змінився, тренер просить допоміжне «Я», що виконувало роль відображення, повторити ще раз свої нові повідомлення про прийняття та любов і запитує, від кого впродовж життя він чув ці слова. Так з'являються нові персонажі. На цьому етапі ми досягаємо усвідомлення та переживання протагоністом позитивної частини власного досвіду. Далі протагоніст виводить із задзеркалля персонажів ресурсної сцени і включає їх у соціальний атом, у психодраматичний простір реальних взаємин.

Остаточне розташування завершує роботу в драмі.

Наступним етапом є шерінг, в якому учасники діляться власними переживаннями від ролі та від себе.

Рефлексія заняття. Учасники відзначали результати виконаної роботи, звертали увагу на домінуючі переживання, що виникали в ході роботи, власний досвід опанування негативними емоційними переживаннями.

Заняття 3. Мета: розвиток адекватних уявлень про «Я», дослідження зворотних зв'язків, рефлексія сприйняття особистості в групі, навичок емоційного саморегуляції.

Хід роботи.

Рефлексія актуальних переживань. Формулювання запитів на роботу.

Вправа 1. «Нехай устануть ті, хто ...». Мета: активізувати учасників групи.

Тренер пропонує одному з учасників залишитися без місця і стати всередині кола. Цей учасник проговорює фразу: «*Нехай встануть ті, хто часто гнівається*» (продовжуючи її на власний розсуд), ті, що відносять себе до цієї категорії людей, повинні підвестися і помінятися місцями між собою. Тим часом ведучий займає одне з вільних місць. Той учасник, який залишається без місця, стає ведучим.

Вправа 2. «Іграшка». Мета: опосередковане саморозкриття учасників групи через асоціативну символізацію; активізація рефлексивних процесів, емоційної креативності та спонтанності.

Обладнання: різноманітні за характерами та матеріалами виготовлення дрібні іграшки.

Хід вправи. Тренер пропонує учасникам групи роздивитися й обрати одну іграшку. Кожний з учасників повинен ідентифікувати себе з нею та проговорити спонтанний монолог від її особи. В ході монологу тренер ставить ряд уточнюючих запитань щодо актуальних переживань та способів опанування ними. Можливі запитання до ролі від учасників групи.

Після деідентифікування (виходу з ролі іграшки) тренер запитує про стан, який переживав учасник у ролі, які з названих характеристик пов'язані з його життям; що цікавого відмітив для себе, перебуваючи у ролі, учасник. Які можливості викриває предметне моделювання у способах опанування негативними емоційними переживаннями?

Обговорення. Інтеграція.

Вправа 3. «Острови». Мета вправи: усвідомлення власних меж, аналіз стратегій встановлення взаємостосунків з іншими людьми, управління емоційними переживаннями інших учасників.

Хід вправи. Кожний учасник придумав собі острів, дає йому назву, межі можна зробити з того, що оточує учасників: стільці, крісла, стрічки тощо.

«Озирніться, які навколо вас острови? Подобається? Тепер уявіть, що потрібно скласти рекламний ролик, розповісти про свій острів, дати йому

назву. До кого вам хотілося б потрапити у гості, а кого хотіли б запросити у гості ви? Як потрапити на інший острів, якщо межі не стикаються, і навкруги океан. Тренером пропонується 2 варіанти розширення меж:

- завоювати;
- шляхом переговорів.

«Якщо хтось захоче захопити ваш острів, кого буде легше захопити (дивляться, хто найбеззахисніший, у кого відкриті межі)?»

Можна обговорити, що робить тварина, коли порушується її територія?

Вправа допомагає зрозуміти й усвідомити, що у кожної людини повинні бути свої межі і їх потрібно поважати. Слід виробити припустимі межі, які людина встановлює для себе. Аналізуються також стратегії взаємного управління емоціями учасниками тренінгу.

Вправа 4. «Подарунок». Мета: інтеграція групи, завершення роботи.

Хід вправи. Тренер пропонує зробити подарунки один одному. Але подарунки зображаються лише засобами пантоміми. Той, хто отримує подарунок, у свою чергу звертається до наступного учасника зі своїм подарунком.

Заняття 4. *Мета:* актуалізація переживань конфліктів у проблемних сімейних взаємостосунках, розвиток навичок емоційної саморегуляції у конфліктах.

Хід заняття. Рефлексивне коло: тренер запитує учасників про самопочуття, цікавиться, які думки, переживання залишилися у спогадах про попереднє заняття.

Вправа 1. «Місяці народження». Мета: активізація роботи групи.

Хід вправи. Тренер пропонує учасникам групи попрацювати з асоціаціями. Кидаючи м'яч, учасник називає місяць свого народження. Той учасник, який зловив м'яч, називає ряд вільних асоціацій, що пов'язані з цим

місяцем. Після цього кидає м'яч наступному учаснику, називаючи місяць свого народження.

Вправа 2. Магічне «якби». Мета: саморозкриття, формування особистих цілей і цінностей, актуалізація полярностей.

Хід вправи. Тренер пропонує учасникам об'єднатися в пари, бажано з тими членами групи, з ким найменше спілкувалися. Тренер пропонує обговорити питання: «Якби ви мали надприродні здібності, що б ви зробили в опануванні сильними емоціями? Що змінили б у цьому світі, якби хотіли його покращити? Уявіть, що ви вже жили раніше, ким або чим ви б хотіли стати?

Вправа 3. «Соціальний атом». Мета: Вправа актуалізує амбівалентні почуття з референтними особами.

Тренер пропонує учасникам змалювати власний соціальний атом. У центрі зображується «Я» і навколо, на довільній відстані, концентричні кола, на яких розташовуються референтні особи. Тренер просить звернути увагу на тих людей, які наближені до «Я», і тих, які зазначені, але віддалені від «Я».

Обговорення: «Як впливають особи, що розташовані поблизу «Я» у соціальному атомі? Які взаємостосунки з тими, хто віддалені від ядра? Який емоційний контакт між учасниками соціального атома?»

Рефлексивне коло. Рефлексія переживань та думок в контексті вправ, що виконувалися учасниками.

Вправа 4. «Порожній стілець». Вправа доцільна, якщо в попередній роботі різко виявилися полярності, максималізм поглядів тощо.

Мета: дослідження та інтеграція полярностей, проєкцій та інтроекцій, привласнення відчужених аспектів self, дослідження міжособистісної динаміки.

Хід роботи. Робота за формою є індивідуальною у групі.

Усередині кола ставиться порожній стілець. Тренер пропонує учаснику уявити на порожньому стільці значущу особу, у взаємостосунках

з якою він або ж вона переживає напруження. На цей стілець можуть бути спроектовані батьки, об'єкти фантазій, почуття, він (вона) сам (сама), значущі особи з його або ж її життя. Психолог пропонує протагоністу описати того, хто уявно сидить на стільці, та поговорити з ним без цензури. У кожній з позицій психолог підтримує усвідомлення учасником відчуттів, почуттів, поведінки, бажань. Важливо, щоб учасник прояснив та усвідомив корисність кожної з позицій, визначених полярностей у різних контекстах життя.

Далі тренер пропонує висловитися учасникам групи про переживання, які виникли під впливом актуалізованої ситуації, як це пов'язано з взаєминами зі значущими людьми. Яка стратегія опанування емоційних переживань обрана протагоністом?

Рефлексивне коло. Обговорення результатів роботи на занятті.

Заняття 5. Мета: розвиток компетенцій емоційного інтелекту.

Хід заняття.

Рефлексивне коло: тренер запитує учасників про самопочуття, цікавиться, які думки, переживання залишилися у спогадах про попереднє заняття.

Вправа 1. «Побажання». Мета: активізація роботи учасників.

За допомогою м'яча учасники звертаються з побажаннями один одному на сьогоднішній день. Той, кому кинули м'яч, кидає його наступному учаснику зі своїм побажанням. Важливою умовою є те, щоб побажання були лаконічними, одним чи двома словами.

Вправа 2. «Скульптура «Сім'я». Мета: формування адекватного уявлення про сімейні взаєностосунки та власну роль і місце в їхній структурі.

За попередньою вправою обирається учасник, який зіштовхнувся з проблемним, конфліктним тлумаченням «соціального атому».

Вправа проводиться в ключі психодрами і гештальт-методу.

Учасник-протагоніст розповідає про свою сім'ю. Називає основні ролі. Ключові: себе (можливе існування кількох суб-Я), матері та батька. Ролі з розширеної сім'ї: сестри, брати, бабусі, дідусі, вітчим, мачуха, близькі родичі та ін. Можливе введення близьких друзів. Протагоніст обирає учасників на ролі і вводить їх у ролі так, наче надає формі особистісного змісту (переживань, стосунків з цією людиною, основних характеристик тощо).

Тренер пропонує протагоністу уявити себе скульптором, який створить із цих форм скульптуру власної сім'ї. Скульптор може надавати будь-якої форми фігурам. У ході «ліплення» тренер спонукає протагоніста рефлексувати власні переживання по ходу процесу. Коли скульптура завершена, тренер запитує про це. Далі тренер пропонує оживити скульптуру: він запитує кожну фігуру про актуальні переживання. Перевіряє, чи адекватно сприйняті зворотні зв'язки протагоністом. Найбільш проблемні фігури може запропонувати протагоністу відтворити самому і зосередитися на переживаннях. Тренер пропонує протагоністу змінити, на його погляд, риси фігур, пози, відстань між ними тощо. Звертає увагу на переживання, що виникли після змін скульптури. Якщо досягається форма, що задовольняє, тренер пропонує протагоністу зайняти у скульптурі позицію «Я». Спонукає до рефлексії переживань.

Наступним кроком є виведення учасників з ролей.

Обговорення (шерінг): Якими переживаннями ви переймалися протягом створення скульптури? Як це пов'язано з вашим особистим життям?

До протагоніста: «Які переживання ти почував протягом роботи? Що значущого відбулося протягом роботи? Як давалося тобі опановувати свої почуття?»

Рефлексивне коло: Що важливого вами пережито сьогодні?

Вправа 3. «Дух дому». Мета: дозволяє виявити неусвідомлену атмосферу дому і вивільнити ці переживання.

Хід вправи. Тренер пропонує учасникам на короткий час візуалізувати атмосферу, що характерна для батьківської домівки. Важливо уявити, де вони в даний момент знаходяться, чим займаються, яка там атмосфера, що роблять інші члени родини. В якості протагоніста виступає учасник, який виявив амбівалентні почуття. Він обирає серед учасників групи персонажів, що будуть грати усіх членів родини (себе, матір, батька, сестру, брата, бабусю, дідуся, домашніх тварин тощо). Протагоніст указує місцезнаходження, положення, характерну фразу кожного члена родини. Сам протагоніст відіграє роль «Духа дому», промовляючи: «Я дух цього дому...». Він може опинитися перед будь-яким персонажем і прокоментувати те, що відбувається. Протагоніст, в ролі «Духа дому», завершує сцену проговоренням усього того, що йому здається правильним.

Наступний етап передбачає обмін переживаннями та думками.

Рефлексивне коло. Результати роботи впродовж заняття.

Заняття 6. *Мета:* корекція образу «Я», розвиток емпатійності, рефлексивності та фасилітативності мислення.

Хід заняття. Рефлексивне коло: тренер запитує учасників про їхні самопочуття, цікавиться, які думки, переживання залишилися у спогадах про попереднє заняття.

Вправа 1. Асоціації. Мета: отримання зворотного зв'язку від учасників групи, розвиток довіри у взаємостосунках.

Тренер пропонує одному з учасників вийти за двері. Завдання групі – загадати серед присутніх одного учасника. Учасник повертається і повинен дізнатися, кого загадала група, але він має право лише задавати асоціативні запитання на зразок: «Якби ця людина була будівлею, то якою?» Кількість запитань необмежена, а кількість здогадок – не більше 3. Після правильної відповіді той, кого загадала група, виходить за двері, і група загадує нового учасника.

Після завершення вправи проводиться обговорення щодо того, які асоціації були неочікуваними для того, кого загадувала група.

Вправа 2. Малюнок «Гештальт взаємостосунків»

Мета гештальт-методики: інтеграція актуальних та бажаних, «ідеальних» уявлень і переживань про важливі взаємостосунки підлітка з оточенням.

Матеріали: фарби, пензлі, папір. Час проведення: 2,5 години.

На початку тренінгового заняття ведучий групи пропонує учасникам зосередитися на актуальному стані, переживаннях, думках. Після першого кола

пропонує задуматися про власні взаємини з референтним оточенням, про своє ставлення до них. Тренер пропонує попрацювати з актуалізованими станами, методами гештальту та арт-підходу.

На першому етапі виконання методики групі пропонується сконцентруватися на білому полі паперу. Познайомитися з його властивостями, торкаючись до поверхні аркуша. Спробувати розпізнати, що саме відчують подушечки пальців, який образ, форма, колір виникають під долонями. Потім пропонується оглянути фарби і підібрати саме ту, яка найбільше притягує увагу. Не користуючись олівцем, учасник має починати рухати пензлем. Якщо початковим був образ, то варто намагатися відтворити його на папері. Тренер групи уважно слідкує, як змінюється стан учасників групи, який стиль та характер виконання малюнків, як швидко закінчений малюнок, які репліки супроводжують малювання.

Коли малюнки першої серії виконані, тренер пропонує їх відкласти та задуматися над тим, якими б їм хотілося бачити власні взаємостосунки. Робота з другим малюнком організовується так само, як і з першим, з установкою «відчути» той образ, який виникає в учасника групи.

Перша серія малюнків «актуальні переживання референтних взаємовідносин» викладається по колу на підлогу. Психогеометрична семантика кола – захист центру. Коло малюнків та учасників групи посилює

почуття колективного захисту індивідуального «Я» від зовнішньої агресії. Для «кола» характерне мислення не за лінійним, а за мозаїчним типом, з упущенням певних послідовних ланок і з акцентом на найбільш значущих образах.

Учасники групи сідають навпочіпки біля малюнків та передають їх по колу, розглядаючи кожний з них і фіксуючи, як змінюється настрій, стан від їхнього перегляду.

Далі тренер пропонує кожному учаснику групи по черзі увійти у коло малюнків. У колі малюнки повернені до центру. Перебуваючи у колі, учасник переживає змішування власних і колективних почуттів, зображених символічно у малюнках. Тренер спонукає учасників висловлювати вголос переживання, які виникають в оточенні малюнків. Таким чином, кожний учасник власною рефлексією переживань, проговоренням образів, які виникають у ході роботи, формує гештальт актуальних референтних взаємовідносин. Тренер супроводжує та спонукає учасників до більшого саморозкриття.

На наступному етапі тренер пропонує перейти до іншого кола малюнків, які відображають бажані, ідеальні взаємостосунки. Робота організується за алгоритмом роботи з першим малюнком: знайомство з кожним малюнком, формування першого враження, робота в колі малюнків, рефлексія актуальних переживань.

Тренер викладає два кола, незалежно один від одного, на підлозі. Перше коло – малюнки «Актуальні взаємостосунки». Друге – «Ідеальні взаємостосунки». Учасники уважно розглядають малюнки, не обмінюючись враженнями. Далі тренер пропонує охочим учасникам вступити в коло і поділитися власними переживаннями у ньому. Таку дію проробляє кожний з учасників. Далі тренер пропонує перейти до другого кола. Учасники, як і в першому випадку, розглядають малюнки другого кола. Тренер так само пропонує охочим вступити у коло і поділитися своїми переживаннями в ньому.

Тренер пропонує учасникам взяти свій малюнок з другого кола і внести його до першого. Розташувати другий малюнок слід над власним першим малюнком. Учасники звертають увагу на подібності і відмінності у парах малюнків. Тренер пропонує увійти у подвійне коло малюнків і поділитися враженнями.

Завершальним етапом роботи з малюнками є інтеграція групових та індивідуальних гештальтів референтних взаємостосунків. Учасники групи поєднують власні малюнки, намагаються розпізнати спільні та відмінні риси, рефлексують ті почуття, які з'являються на цьому етапі.

Обговорення: тренер спонукає висловитися учасників із приводу динаміки переживань, які були у кожному колі. Як це пов'язано зі сприйняттям образів взаємостосунків. Які думки і переживання виникали у них із цього приводу?

Вправа 3. «Збирання плодів». Мета: інтеграція результатів роботи.

Тренер пропонує кожному учаснику уявити те, що він отримав у ході роботи на занятті, у вигляді метафоричного образу плоду. У середині кола ставлять стілець з уявним великим кошиком для плодів. Кожний учасник каже, що він туди кладе, зазначаючи той смисл посилення, який він у нього вносить.

Заняття 7. *Мета:* аналіз тактик конфліктної поведінки та формування ефективних навичок подолання конфліктів.

Хід заняття. Рефлексивне коло: тренер запитує учасників про їхні самопочуття, цікавиться, які думки, переживання залишилися у спогадах про попереднє заняття, що з ними відбувалося після тренінгу.

Вправа 1. «Хореографія літер». Мета: активізувати спонтанну поведінку, досягти робочої атмосфери у групі.

Хід вправи. Робота проводиться у підгрупах. Завдання учасників – скооперуватися і створити зі своїх тіл великі літери. При цьому заборонено розмовляти чи обмінюватися знаками. Тренер оголошує слова для кожної

команди з 3–4 літер (наприклад: мир, сон, ніч, дім). Коли команди закінчують роботу, присутні їм аплодують.

Вправа 2. «Декларація прав». Мета: виділити проблемну сферу зіткнення прав, наприклад, батьків та дітей. Змоделювати навички проведення конструктивної дискусії, розвинути компетенції емоційного інтелекту.

Тренер ділить групу навпіл. Одна група представляє дітей, інша – батьків. Завдання кожної групи полягає у складанні списку власних прав. Через 15–20 хвилин після того, як кожна група складає список, «батьки» і «діти» починають по черговому представляти права один одному, причому остаточно внести право у список можна лише після обопільного погодження цієї позиції. Представлення кожного права лімітується 3–5 хвилинами. Кожна сторона має можливість відхилити зазначене право чи наполягти на його зміні. Тренер регулює дискусію і записує прийняті сторонами права на видному місці. Якщо дискусія затягується, тренер пояснює, чому сторони не можуть домовитися, і припиняє обговорення, користуючись правом вето.

Після завершення дискусії, тренер оголошує список прав. Групам ставляться такі запитання: «Що в обох списках ви помітили спільного і відмінного? З чим, на вашу думку, це пов'язано?»

«Список прав» за Д.К. Заслофф

«У дітей з моменту народження, як і у всіх людей, є право бути такими, якими вони є. Існують особисті права, якими всі можуть користуватися як механізмом захисту при розв'язанні всіляких конфліктів.

Саме тому ви маєте право:

- іноді ставити себе на перше місце;
- просити про допомогу й емоційну підтримку;
- протестувати проти несправедливого ставлення або критики;
- на власну думку/переконавання;
- робити помилки, поки не знайдете правильний шлях;
- дозволяти людям вирішувати власні проблеми;

- говорити «ні, спасибі», «вибачте, ні»;

Вправа 3. Вправа «Камінь долі».

Тренер пропонує групі уявити образ каменю долі. На камені символічно написані три напрямки. Один з них відноситься до минулого, інший – до сьогодення, третій – до майбутнього. Тренер символічно визначає місце каміння і напрямків руху. Учасники по черзі проходять спочатку у минуле, потім осмислюють себе у сьогоденні, і нарешті проходять у майбутнє. Опиняючись на кожному з напрямків, учасники відповідають на такі запитання:

- чим ти займаєшся?;
- що ти переживаєш?;
- які твої цілі?;
- хто або що тобі допомагає?;
- чого ти досяг?

Під час обговорення майбутнього ведучий загострює увагу на способах досягнення цілей, усвідомленні власних ресурсів для цього. Після обговорення майбутнього учасники символічно повертаються у сьогоденній день.

Після завершення роботи учасникам пропонують проаналізувати свої переживання та актуальні думки.

Рефлексивне коло. Тренер пропонує замислитися щодо досвіду, який отримали учасники в ході заняття.

Заняття 8. Мета: розвиток навичок конструктивної поведінки у конфліктах, компетенцій емоційного інтелекту.

Рефлексія попереднього заняття.

Хід заняття.

Вправа 1. «Пустити коріння». Мета: формування робочої атмосфери.

Учасники розбиваються на трійки. У кожній трійці один учасник стає рівно посередині між двома іншими, витягує руки вздовж тулуба і стискає кулаки. Інші два учасники мають припідняти цього учасника, підставляючи

долоні під кожний кулак. Після успішного зрушення учасника дають сигнал: «Готово, підняли!»

Далі тренер кожному учаснику, що знаходиться посередині поміж двох інших каже: «Уяви, що ти зараз пускаєш коріння. Закрий очі і уяви, що у твоїх ніг є коріння, яке глибоко входить у підлогу. Намагайся дихати глибоко, так, начебто з кожним подихом пропускаєш енергію повітря і сонця до свого коріння. Коли відчуєш, що став надто важким і міцно пов'язаним із землею, кивни головою. Це буде сигналом для твоїх партнерів, щоб вони могли тебе підняти».

Кожний учасник групи повинен спробувати роль того хто пускає коріння.

Після виконання завдань, починається групове обговорення.

Вправа 2. «Безлюдний острів». Мета: аналіз групових ролей у штучно створених екстрених ситуаціях.

Учасники сідають у коло, і ведучий пояснює правила рольової гри. «У результаті корабельної аварії ви опинилися на безлюдному острові з багатим тваринним і рослинним світом, але життя там сповнене небезпеки: ядовиті рослини і тварини, зливи, короткочасний і жорстокий мороз. У найближчі кілька років ви не зможете повернутися додому. Ваше завдання: створити для себе нормальні умови, у яких би ви змогли жити. Зрозумійте серйозність і небезпечність того, що відбулося. Вам потрібно їсти, пити і збудувати житло. Потрібно дослідити острів, організувати на ньому господарство, налагодити соціальне життя, розподілити основні функції та обов'язки. Слід продумати і те, як вони будуть виконуватися. Перш за все, слід вирішити питання про владу. Якою вона буде на цьому острові? Хто буде приймати остаточні рішення? Яким чином контролюватиметься їх виконання? Як буде розподілятися їжа? Чи має право жити на острові людина, яка не погоджується з жодним із групових правил? Які у вас будуть свята? Як ви їх будете організовувати?

Розробіть морально-етичний кодекс взаєностосунків з 15–20 пунктів. Правила мають бути конкретні, а не абстрактні, вони мають допомагати вирішенню проблем, попереджати конфлікти й суперечки. В них мають бути зазначені санкції про порушення правил».

На все обговорення – 1 година. Серед присутніх обирається літописець (спостерігач), який детально описує хід обговорення. В результаті роботи слід подати опис обговорення. Тренер уважно спостерігає за динамікою ролей у групі.

Після гри проводиться обговорення, звертається увага на стиль і манеру спілкування учасників, на соціальні ролі, що ними відігравалися у процесі «життя на острові». Особлива увага приділяється способам узгодження протиріч і прийняття суперечливих рішень, прийомам опанування негативними емоційними переживаннями.

Заслуговує на увагу спільне в поведінці у даній проблемній ситуації і звичайній поведінці учасників групи.

Вправа 3. «Плутанка»

Усі гравці стають тісним колом і простягають уперед праву руку (кількість гравців має бути парною). За сигналом ведучого кожен гравець знаходить собі «партнера за рукостисканням». Зчепивши праві руки, усі витягають уперед ліву руку. Знову треба знайти «партнера за рукостисканням», але не з тим учасником, якому протягнута права рука. Коли всі руки з'єдналися, утворилася плутанина, і тепер групі пропонується її розплутати, не роз'єднуючи рук і не заподіюючи нікому болю. Кінцева мета – знову стати у коло. Щоб підігріти азарт учасників при багаторазовому проведенні цієї гри, або для того, щоб надати цій грі статус тесту на групову згуртованість, ведучий перевіряє час, який знадобиться групі для того, щоб «виплутатися зі складної ситуації, не втративши і не поранивши нікого з членів групи». Вправу краще виконувати невербально. Якщо через певний час у клубку рук утвориться «мертвий вузол», то ведучий може запропонувати одному з учасників узяти на себе відповідальність за всю

групу і вказати ту пару рук, яку потрібно на час роз'єднати, щоб розплутати вузол. Тимчасовим «керівником» можна призначити учасника, що прагне до лідерства, але того, який ще не визнаний групою, найменш активного члена групи. Обговорюючи з групою стиль допомоги «керівника», можна вплинути на статус даного члена групи. Обговорюючи із самим «керівником», що він відчував, приймаючи рішення за всю групу, можна допомогти цій людині зрозуміти, яке місце він реально займає в даній групі і яке місце хотів би займати.

Рефлексивне коло. Підведення підсумків роботи.

Заняття 9. *Мета:* розвиток навичок саморегуляції поведінки у конфліктах, розвиток компетенцій емоційного інтелекту.

Хід заняття.

Вправа 1. «Опудало». *Мета:* критичний аналіз негативних самореакцій учасників групи.

Хід вправи. Тренер пропонує уявити посередині кола опудало, яке групі потрібно одягтися у власні недоліки, які проявляються у взаємодії з іншими людьми.

Тренер записує кожний зазначений учасниками недолік. Далі він пропонує обговорення недоліків. У яких типових ситуаціях даний недолік проявляється, чим зумовлений, яка можлива альтернативна поведінка, що він дає володарю, який у ньому «плюс» та ін.

Вправа 2. «Сходишки досягнень». *Мета:* конкретизувати бажані досягнення, уявити поступовість дій щодо їх досягнення.

Хід вправи. Учасників просять продумати цілі, яких їм хотілося б досягти протягом найближчого року, наприклад тих, що стосуються сімейних взаємовідносин. Після цього на аркуші вони малюють драбину із шістьма сходами. Нижня сходинка означає стан, коли ця мета зовсім не досягнута, верхня – коли вона здійснена повністю. Учасників просять записати біля першої та останньої зі сходинок по 2–3 ознаки тих ситуацій,

коли мета, відповідно, не досягнута чи досягнута цілком. Після цього учасників просять подумати те, на якій зі сходинок вони перебувають у досягненні власної мети в теперішній момент, визначити цю позицію і записати 2–3 її головні характеристики.

Коли робота завершена, перед учасниками постає питання: що конкретно потрібно зробити, щоб піднятися у досягненні мети на одну сходинку? Для роздумів дається 1,5–2 хвилини, після чого учасників просять записати або ж замалювати основні думки стосовно цього. Після чого ставиться запитання: коли конкретно кожний із учасників зробить те, що його наблизить до мети на одну сходинку?

Обговорення вправи.

Вправа 3. «Я не такий, як усі, і всі ми різні». Мета: розвиток уявлень про власну індивідуальність і толерантного ставлення до інших людей.

Хід вправи. Учасникам пропонується за допомогою кольорових олівців намалювати або написати, що таке «радість». Підкреслюється, що малюнок може бути конкретним або ж абстрактним. Після виконання завдання (яке не підписується) усі малюнки й описи складають у «чарівну скриньку». Усе перемішують, виймають, і учасники розглядають малюнки, передаючи аркуші один одному. Ведучий просить звернути увагу на розбіжності у розумінні й уявленні поняття «радість». Проводиться невелике обговорення і робиться висновок про те, як по-різному люди розуміють одні й ті самі речі. Далі кожному пропонується знайти свій аркуш. Обговорюється, легко чи важко це було зробити, аналізується чому. Робиться висновок про те, що кожна людина – особлива, неповторна. Тому кожна людина незамінна, і це важлива підстава для того, щоб вона відчувала свою цінність, повагу інших людей.

Рефлексивне коло.

Заняття 10. Мета: інтеграція досвіду роботи у тренінгу, рефлексія динаміки емоційних переживань.

Хід заняття.

Вправа 1. Гарячий м'яч. Вправа-розминка для активізації учасників групи.

Тренер кидає одному з учасників м'яч і просить його продовжити речення: «Якщо група – це настрій, то який?...». Учасник називає власну асоціацію і далі продовжує початий ряд. Він кидає наступному учаснику м'яч і пропонує свій варіант, наприклад: «Якщо група – це музика, то вона ...». Гра продовжується до останнього учасника тренінгу.

Вправа 2. «Дзвін». Мета вправи: тілесне переживання довіри, актуалізація несвідомих почуттів.

Хід вправи: Учасники тренінгу встають у коло, близько один до одного. Тренер пропонує будь-кому вийти усередину кола, заплющити очі і спробувати уявити себе дзвоном. Далі йому пропонується описати від першої особи, який уявився дзвін, наприклад: «Я – великий мідний дзвін, височію над землею...» Тренер пропонує уявити, що з'явився вітер, він розхитує дзвін. Обережно тренер першим доторкається до учасника й обережно розхитує його. На самому початку вправи тренер запитує про зміни у переживаннях і відчуттях. Якщо переважають позитивні переживання, то тренер приєднує до розхитування учасника інших учасників групи. Учасника всередині кола спонукає описувати вільні асоціації, які виникають у нього. Тренер сповільнює коливання і зупиняє процес. Дає команду учаснику розплющити очі й відреагувати на те, що він переживає в даний момент.

Тренер далі пропонує наступним учасникам спробувати теж пережити себе у дзвона. Участь є довільною.

Обговорення: тренер пропонує висловитися з приводу яскравих переживань усіх учасників групи. Як вони почували себе, переживаючи роль дзвону, як їм було бути стінами єдиного дзвону?

Вправа 3. «Антикварний магазин». Мета: актуалізація ресурсів особистісної самореалізації.

«Заплющте очі й розслабтесь. Уявіть собі, що ви йдете міською вулицею ввечері. Що ви бачите, чуєте, відчуваєте? Ви помітили маленьку бічну вуличку, де знаходиться старий антикварний магазин. Його вікна затемнені, але, якщо зазирнути в них, ви можете помітити якийсь предмет. Уважно його розгляньте. Відійдіть від покинутого магазину та поверніться в місто. Опишіть предмет, який ви побачили у магазині. Потім уявіть себе цим предметом, описуючи його від першої особи. Як ви відчуваєте себе? Чому вас залишили у магазині? Хто й коли забере вас звідси? Через кілька хвилин «станьте собою». Поділіться своїми враженнями: ким ви себе уявили, що ви відчували?»

Вправа 4. «Клубочок». Мета: завершення роботи.

Тренер пропонує учасникам стати у коло. В його руках клубочок стрічки. Він говорить про те, що цей клубочок схожий на ті зв'язки, які утворилися протягом тренінгу між учасниками. Тренер, утримуючи кінець стрічки, передає клубочок одному з учасників. Разом з клубочком він розповідає учаснику про те значення, яке він мав для групи і для нього протягом роботи. Учасник намотує стрічку навколо пальця і передає її наступному учаснику, теж відзначаючи значення іншого учасника в роботі групи. Клубочок від останнього учасника знову потрапляє до тренера. Тренер зазначає, що хоча робота тренінгу й завершена, але той досвід, який отримали учасники групи, залишиться з ними. Він пропонує відрізати ножицями шматок стрічки, залишаючи її на згадку про спільну роботу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И. Н. Андреева. – Новополоцк : ПГУ, 2011. – 388 с.
2. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других / В.В. Бойко. – М.: Филинь, 1996. – 470 с.
3. Вайсбах, Х. Эмоциональный интеллект / Х. Вайсбах, У. Дакс. – М.: Лик Пресс, 1998. – 160 с.
4. Вилюнас, В.К. Основные проблемы психологической теории эмоций / В.К. Вилюнас // Психология эмоций / В.К. Вилюнас. – СПб.: Питер, 2006. – С. 8 – 40.
5. Выготский, Л.С. Психология / Л.С. Выготский. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 1008 с.
6. Гоулман, Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Д. Гоулман, Р. Бояцис, Э. Макки; пер. с англ. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2005. – 301 с.
7. Диагностика управленческих способностей: сб. тестов и диагностических методик для руководителей: учеб-метод. пособие / авт.-сост. Н.В. Романчик. – Минск: РИВШ, 2004. – С. 176 – 178.
8. Изард, К. Психология эмоций / К. Изард; пер. с англ. – СПб.: Питер, 2008. – 464 с. – (Серия «Мастера психологии»).
9. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – С. 242 – 244.
10. Канитц, фон А. EQ. Управление эмоциями / А. фон Канитц; пер. с нем. – М.: Изд-во ОМЕГА-Л: Smart Book, 2008. – 128 с.
11. Лафренье, П. Эмоциональное развитие детей и подростков / П. Лафренье; пер. с англ. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2004. – 256 с. – (Проект «Психологическая энциклопедия»).
12. Липер, Р.У. Мотивационная теория эмоций / Р.У. Липер // Психология эмоций / В.К. Вилюнас. – СПб.: Питер, 2006. – С. 210 – 224.

- 13.Люсин, Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭмИн / Д.В. Люсин // Психол. диагностика. – 2006. – № 4. – С. 3 – 22.
- 14.Майер, Г. Психология эмоционального мышления / Г. Майер // Хрестоматия по общей психологии. Психология мышления; под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.В. Петухова. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1981. – С. 123 – 129.
- 15.Носенко, Е.Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: моногр. / Е.Л. Носенко, Н.В. Коврига. – Київ: Вища школа, 2003. – 126 с.
- 16.Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2008. – 713 с.
- 17.Сергиенко, Е.А., Ветрова, И. И. (2010) Тест Дж. Мэйера, П. Сэловея, Д. Карузо «Эмоциональный интеллект» (MSCEIT v. 2.0): Руководство. Изд-во «Институт психологии РАН». Москва. 176 с. (Методы психологии)
- 18.Справочник практического психолога. Психодиагностика / С.Т. Посохова [и др.]; под общ. ред. С.Т. Посоховой. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2005. – С. 358 – 379.
- 19.Холодная, М.А. Психология интеллекта: парадоксы исследования / М.А. Холодная. – Томск: Изд-во Томского ун-та; М.: Изд-во «Барс», 1997. – 392 с.
- 20.Хомская, Е.Д. Нейропсихология эмоций: гипотезы и факты / Е.Д. Хомская // Вопросы психологии. – 2002. – № 4. – С. 50 – 62.
- 21.Чебыкин, А.Я. Теория и методика эмоциональной регуляции учебной деятельности / А.Я. Чебыкин. – Одесса: АстроПринт, 1999. – 158 с.
- 22.Bar-On, R. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory / R. Bar-On, J. Parker // Handbook of emotional intelligence. – San Francisco: Jossey-Bass, 2000. – P. 363 – 388.

23. Hall, J.A. Nonverbal sex differences: Communication accuracy and expressive style / J.A. Hall. – Baltimore, Johns Hopkins University Press, 1984.
24. Mayer, J.D. Emotional intelligence: Theory, Findings, and Implications / J.D. Mayer, P. Salovey, D. Caruso // Psychological Inquiry. – 2004. – Vol. 15, № 3. – P. 197 – 215.
25. Mayer, J.D. Mayer – Salovey – Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT). User's Manual / J.D. Mayer, P. Salovey, D. Caruso. – Toronto: MultiHealth Systems, 2002. – 110 p.

