

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ**

Кафедра клінічної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Статеві особливості емоційного інтелекту одружених осіб

Виконала:

студентка 2-го курсу групи ПМ - 201
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійна програма Клінічна
психологія

Артеменко Марія Іванівна
(прізвище, ім'я, по батькові)

Науковий керівник:

к.психол.н., доц.
(наукова ступінь, вчене звання)

Крайніков Едуард Владиславович
(прізвище, ім'я, по батькові)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології

Протокол № _____ від « _____ » червня 2022р.

Зав. кафедри _____ д.психол.н.,с.н.с. Лисенко Ірина Павлівна
підпис (наукова ступінь, вчене звання ,прізвище, ім'я, по батькові)

Київ – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП	2
РОЗДІЛ 1 Теоретико-методичні засади вивчення статевої особливості емоційного інтелекту одружених осіб	4
1.1 Феномен емоційного інтелекту	4
1.2. Психологічні аспекти шлюбу	15
1.3. Емоційний інтелект у одружених осіб різної статі	18
Висновки до розділу 1	22
РОЗДІЛ 2 Емпіричне дослідження статевої особливості емоційного інтелекту одружених осіб.....	23
2.1 Підходи до дослідження емоційного інтелекту	25
2.2 Організація на проведення емпіричного дослідження емоційного інтелекту у одружених осіб різної статі.....	32
2.3 Аналіз та інтерпретація отриманих даних	35
Висновки до розділу 2	45
РОЗДІЛ 3 Форми роботи з розвитку емоційного інтелекту.....	47
3.1 Підходи до роботи психолога з розвитку емоційного інтелекту.....	47
3.2 Програма тренінгу емоційного інтелекту для одружених осіб.....	51
Висновки до розділу 3	65
Висновки.....	66
Список використаних джерел.....	69
Додатки.....	74

Вступ

Актуальність теми дослідження зумовлена тим, що проблема емоційної культури людини залишалася досить важливою протягом усієї історії людського суспільства, особливо актуальною стає ця проблема нині.

Як висловила Т. Чернігівська в одному з останніх інтерв'ю: «Якщо ми хочемо залишитись домінуючим видом на цій планеті, а не віддати це місце штучному інтелекту, нам треба робити ставку саме на емоційну складову» [52].

Сучасні дослідники такі як Д.Гоулман [15] встановили, що надмірна емоційна експресивність і не контрольованість емоційних проявів, негативно впливає на якість міжособистісних відносин особистості, а з іншого боку, надмірна їх стриманість призводить до того, що людина сприймається як холодна й байдужа, що викликає у оточуючих нерозуміння або неприязнь. Також є данні, що постійне стримування емоцій, сприяє виникненню різних захворювань і швидше за все тому, в сучасному цивілізованому суспільстві постійно зростає кількість людей, які страждають на неврози.

Розвинений емоційний інтелект може бути показником психологічного добробуту людини особливо в особистому житті на думку Д.Готтмана [13]. Безумовно що розуміння себе та своїх емоцій, а також здатність пояснити їх партнеру одна з найважливіших якостей у шлюбі. Та чи рівномірно вони розподілені за статтю і як це корелюється з іншими факторами, саме цим аспектам присвячена ця робота.

Об'єкт: Феномен емоційного інтелекту

Предмет: Статеві особливості емоційного інтелекту одружених осіб

Мета - дослідити статеві особливості емоційного інтелекту одружених осіб та розробити та апробувати заходи психологічної інтервенції.

Завдання :

- 1) Навести теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми-статеві особливості емоційного інтелекту одружених осіб;
- 2) Організувати та провести емпіричне дослідження по темі статевої особливості емоційного інтелекту одружених осіб;
- 3) Навести аналіз та інтерпретацію отриманих результатів;
- 4) Розробити програму тренінгу з розвитку емоційного інтелекту для одружених осіб.

Методи:

- 1) Теоретичний аналіз наукової літератури.
- 2) Психодіагностичне дослідження:
тест «Емоційний інтелект», розроблений Н.Холлом;
тест «ЕмІн» (Емоційний інтелект), розроблений Д.В Люсінім.
- 3) Математико статистичний.
- 4) Метод психологічної інтервенції.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СТАТЕВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОДРУЖЕНИХ ОСІБ

1.1. Феномен емоційного інтелекту

Термін «емоційний інтелект» виник у зарубіжній психології наприкінці ХХ ст. Спочатку під «емоційним інтелектом» розуміли здатність переробляти інформацію, що міститься в емоціях, визначати значення емоцій, їх зв'язок, використовувати емоційну інформацію як основу для мислення та прийняття рішень. За останні роки зарубіжними та вітчизняними психологами було проведено безліч досліджень з метою проаналізувати та доопрацювати визначення емоційного інтелекту, створити найбільш повну модель даного конструкту, а також вивчити можливості застосування компонентів емоційного інтелекту під час створення різноманітних профілактичних, корекційних, реабілітаційних програм.

У соціумі питання компетентності у вираженні та розумінні емоцій поставлення досить гостро, через те що культ раціоналізму набуває дедалі більшої кількості шанувальників, що, у принципі, суперечить психофізіологічним і соціальним особливостям і потребам людини. Багато дослідників підкреслювали соціальний сенс емоцій, відзначаючи, що суспільство, що дбає про вдосконалення розуму, припускається помилки, бо людина більше людина в тому, як вона відчуває, ніж як вона думає. Дійсно, культ раціональності та високий освітній ценз не зможуть сприяти розвитку гуманістичного світогляду та емоційної культури людини.

Відомо, що заборона на емоції веде до їх витіснення із свідомості; у свою чергу, неможливість психологічно переробити емоції може породжувати різноманітні негативні наслідки, починаючи від психосоматичних розладів і закінчуючи девіантною поведінкою, оскільки емоційні проблеми з

особливою силою виявляються у людей зі зниженим рівнем самоконтролю[20].

Вирішенню згаданих вище проблем могла би сприяти цілеспрямована робота з розвитку в індивіда «емоційної мудрості», тобто, тієї здібності, яка спочатку у сучасних зарубіжних, потім і у вітчизняних дослідженнях була названа емоційним інтелектом.

Саме емоційний інтелект у сьогоdnішньому розумінні цього терміну був головним фактором для виживання людини в доісторичні часи, через те що він проявляється у адаптивності у навколишньому середовищі, уживатися та знаходити спільну мову з одноплемінниками та сусідніми племенами. Цього аспекту 1872 року торкнувся Чарльз Дарвін у своїй праці «Вираження емоцій в людей і тварин», де він писав про роль зовнішніх проявів емоцій виживання та адаптації [19].

Перші публікації, що розглядали соціальну взаємодію людей як вид інтелекту, з'явилися у 1920-х роках. У 1920 року професор Едвард Торндайк вперше ввів поняття соціального інтелекту, він описав це як «здатність розуміти людей, чоловіків та жінок, хлопчиків та дівчат, вміння поводитися з людьми і розумно діяти у відносинах із людьми». У 1926 році був створений перший тест (тест-анкета), що отримав широке поширення, для вимірювання соціального інтелекту - George Washington Social Intelligence Test. Спроби вимірювання соціального інтелекту продовжилися в наступні десять років, хоча, на думку Р. Торндайка [20] і С. Стерна, які написали огляд методів вимірювання соціального інтелекту в 1937 році, ці спроби не увінчалися успіхом.

Важливий внесок у дослідження інтелекту зробив Д.Векслер, який розглядав інтелект як «сукупну здатність індивідуума діяти цілеспрямовано, раціонально мислити та ефективно взаємодіяти з навколишнім світом» [39]. У 1940 році він написав публікацію, в якій розділив здібності людини на «інтелектуальні» і «неінтелектуальні», до

останніх він відніс афективні, особистісні та соціальні, і уклав, що саме «неінтелектуальні» здібності є ключовими при передбаченні життєвого успіху людини. Д. Векслер, який визначав інтелект як глобальну здатність індивіда діяти цілеспрямовано, мислити раціонально та ефективно спілкуватися з оточенням. Як бачимо, дане визначення приховано включає не тільки раціональні здібності, а й соціальні, комунікативні навички. На жаль, дана група факторів не привернула належної уваги, на відміну від раціональної складової, що і вплинуло на розвиток уявлень про інтелект як певний конструкт, що відповідає за вирішення математичних і логічних завдань[39].

До однієї із сучасних концепцій інтелекту належить модель «множинного інтелекту» Х. Гарднера. Ця модель включає сім основних підвидів (форм) інтелекту, до числа яких, поряд з традиційними вербальним і логіко-математичним, входить просторовий, музичний, тілесно-кінестетичний, міжособистісний і внутрішньоособистісний інтелект [10]. Ця концепція стала основою створення Дж. Мейером, П. Селовейем і Д. Карузо поняття і надалі, першої моделі емоційного інтелекту. Початковий варіант цієї моделі було запропоновано в 1990 р. Автори визначили «емоційний інтелект» як компетенції до ідентифікації власних емоцій, та емоцій оточуючих та за для подальшого використання[49].

«Емоційний інтелект» конструкт, що складається з здібностей:

- 1) до ідентифікації та вираження емоцій;
- 2) регуляції емоцій;
- 3) використання емоційної інформації у мисленні та діяльності.

Кожен тип здібностей, на думку авторів, складається з низки компонентів: Компетенції до ідентифікації та вираження емоцій ділиться на два компоненти, один із яких спрямований на власні, а інший – емоції інших людей . До першого фактора входять вербальний та невербальний

субкомпоненти, до другого - субкомпоненти невербального сприйняття та емпатії.

Здатність до регуляції емоцій з двох компонентів: регуляції своїх емоцій і регуляції чужих емоцій.

Здатність до використання емоцій у мисленні та діяльності включає в себе компоненти: гнучкого планування, творчого мислення, пере направлення уваги та мотивації. [53]

Пізніше П. Селовей та Дж. Мейєр [50] доробили даний конструкт. Удосконалений варіант ґрунтувався на тому, що емоції несуть у собі данні про зв'язок людини не тільки з людьми що її оточують але й з предметами. Тобто, емоції дають людині ставлення до характеру цих зв'язків. Ці зв'язки можуть спостерігатись у теперішньому часі, або бути згадуваними чи навіть уявними. Зміни зв'язків з іншими людьми та предметами призводить до змін емоцій, що викликані цими подразниками. Виходячи з описаного, «емоційний інтелект» розуміється як здатність переробляти інформацію, що міститься в емоціях, визначати значення емоцій, їх зв'язок один з одним, використовувати емоційну інформацію як основу для мислення та прийняття рішень. П. Селовей та Дж. Мейєр [49] виділили чотири компоненти, які складають структуру емоційного інтелекту. За даними авторів можна виділити ієрархію цих компонентів що виглядає так :

Ідентифікація емоцій. Можна розглядати як пов'язані між собою здібності, такі як сприйняття емоцій, ідентифікація цих емоцій, та безпосередньо можливість адекватного їх вираження, а також здібності до розподілення на автентичні емоцій та їх імітації [50].

Другим ключовим фактором постає здатність до використання емоцій та направлення їх у позитивне русло у діяльності та мисленні. Мова йде про те щоб направити емоційні потоки на зосередження уваги, а також застосовувати емоції, що допомагають у вирішенню справ (як приклад

сублімація), зміни емоційного стану можуть і мають бути направлені на аналіз ситуації з протилежних сторін.

Далі стадія розуміння емоцій. Саморефлексія необхідність розуміння емоцій у комплексі, а також здатність пояснити чим вони пов'язані, прослідити перехід однієї емоції в іншу, з'ясувати їх причину, та вплив на загальний стан.

Найвищий ступінь у цій ієрархії посідає фактор управління емоціями. Можливість контролювати свої емоції, успіхи у ідифікації негативних емоцій, передчасне їх виявлення, Можливість виявити складнощі в емоційному аспекті. Такі здатності індивіда важливі для внутрішнього само сприйняття, емоційного розвитку та відносин з іншими.

У 90-тих роках минулого сторіччя був представлений іншій погляд на емоційний інтелект. Найвідомішим з них можна виділити модель Д. Гоулмена та Р. Бар-Она.

Розглянемо модель Р. Бар-Она [51] що передбачає дуже широке пояснення емоційного інтелекту. Автор визначає «емоційний інтелект» як сукупність когнітивних здібностей, знань та компетенцій [42], які створюють людині можливості для ефективної життєдіяльності. Р. Бар-Он закріпив в своїй моделі п'ять компетенцій, що відповідають п'ятьом компонентами емоційного інтелекту. Кожен із них складається з кількох субкомпонентів:

- пізнання себе – розуміння своїх емоцій, впевненість у собі, самоповагу, самоактуалізація, незалежність;
- навички міжособистісного спілкування – стосунки з оточуючими, соціальна відповідальність, емпатія;
- навички адаптації – розуміння та розв'язання проблем, адекватна оцінка реальності, адаптивність;
- управління стресовими ситуаціями – стійкість до стресу, контроль над власною імпульсивністю;

- переважний настрій – щастя, оптимізм [45].

Д. Гоулмен [15] створив свою модель на ранніх уявленнях П. Селовея та Дж. Мейєра, але додав до виділених ними факторів ще кілька своїх, такі як ентузіазм, наполегливість та соціальні навички. Таким чином у своїй моделі він об'єднав когнітивні здібності, що входили в модель П. Селовея та Дж. Мейєра, [17] з особистісними характеристиками. Популярність змішаної моделі Д. Гоулмена стала настільки великою, що вийшла за рамки інтересів психологів і стала популярною серед звичайного кола людей, всього Гоулмен виділяє 5 компонентів розділених на елементи.

Самосвідомість:

Впевненість у собі - позитивна або адекватне сприйняття своїх сильних та слабких сторін;

Адекватна самооцінка розуміння та прийняття своїх можливостей та сильних сторін;

Емоційна самосвідомість, застосування аналізу власних емоцій розуміння їх впливу, а також використання інтуїції.

Самоконтроль:

Оптимізм як здатність з позитивом та надією сприймати дійсність в якій можливі складнощі;

Відкритість та вірність – здатність бути відвертим та чесним ;

Контроль емоцій - майстерність контролювати деструктивні імпульси:

Воля до перемоги – спрямування зусиль на покращення особистої ефективності задля того, щоб відповідати внутрішнім ідеалам;

Адаптивність - вміння пристосуватися до мінливих обставин;

Ініціативність спрямування зусиль до активних дій;

Соціальні навички:

Здатність вибудовувати ефективні відносини з іншими;

Ділова обізнаність усвідомлення та розуміння ієрархії відповідальності та політики поточних подій;

Співпереживання – відкритість до проблем та переживань інших емпатійне ставлення до оточуючих.

Управління відносинами:

Вплив - володіння навичками переконання;

Нахнення для оточуючих - майстерність бути лідером та вести за собою інших людей;

Здатність впливати на зміни - вести в новому напрямку як у кар'єрі так і в особистому житті;

Допомога у самовдосконаленні та уміння розвивати здібності інших людей;

Зміцнення особистих взаємин підтримка соціальних зв'язків;

Врегулювання конфліктів ефективне вирішення розбіжностей;

Співпраця та командна робота Вміння створити продуктивну команду;

Емпатія;

Змішана модель Д. Гоулмана набула своєї популярності завдяки стимулюванню людей до розвитку особистісних якостей, його книги написані простою та доступною мовою для того, щоб з ними могла познайомитися будь-яка особа, Текст написаний просто і не вимагає особливих знань психології[16].

Таким чином, розвиток уявлень про «емоційний інтелект» можна описати так. Модель П. Селовея і Дж. Мейєра, [50] що виникла першою, включала лише когнітивні здібності, пов'язані з переробкою емоційної інформації. Потім зрушення в трактуванні поняття у бік посилення ролі особистісних показників. Крайнім виразом цієї тенденції вважається модель Р. Бар-Она [42], який взагалі відмовляється відносити емоційний інтелект до когнітивних здібностей. Правомірність такого підходу викликає сумніви, оскільки поняття «емоційний інтелект» стає метафоричним.

Під «інтелектом» у психології завжди розуміється деяка когнітивна характеристика, пов'язана з переробкою інформації. Якщо ж «емоційний

інтелект» трактувати як виключно особистісну характеристику, стає необґрунтованим саме використання терміна «інтелект».

К.В.Петрідес та Е.Фёрнхем провели дещо інше розрізнення, яке вони вважають ширшим: емоційний інтелект як здатність (вони називають його ability EI або information processing EI) та емоційний інтелект як риса (trait EI). Вони стверджують, що характер моделі визначається не так теорією, як використовуваними методами вимірювання конструкту. Розглядаючи емоційний інтелект як рису, ми маємо пов'язувати його з оцінкою стійкості поведінки у різних ситуаціях, для його вимірювання слід застосовувати опитувальники. Якщо ми досліджуємо емоційний інтелект з погляду здібності, цей підхід належить до традиційної психології інтелекту й у його виміру найбільш адекватні завдання, подібні завданням інтелектуальних тестів, у випадках слід застосовувати також проєктивні завдання[27].

Також фундаментальні засади, які встановили поняття "емоційний інтелект", були викладені в працях Л.С. Виготського, С.Л. Рубінштейна. Л.С. Виготський зробив висновок про існування динамічної смислової системи, що є єдність афективних і інтелектуальних процесів. Єдність афекту та інтелекту, на думку Л.С. Виготського, виявляється, по-перше, у взаємозв'язку та взаємовпливі цих сторін психіки на всіх щаблях розвитку, по-друге, у тому, що цей зв'язок є динамічним, причому кожному щаблі у розвитку мислення відповідає свій ступінь у розвитку афекту. С.Л. Рубінштейн, розвиваючи ідеї Л.С. Виготського, зазначав, що мислення це і єдність емоційного і раціонального[5].

Проте описані ідеї Л.С. Виготського на етапі розвитку психології отримали належного розвитку. На підтвердження цього можна навести слова Д.Б. Ельконіна у тому, що на сьогодні істотним недоліком розгляду психічного розвитку є розрив між процесами розумового розвитку та розвитку особистості (зокрема й емоційного). .

Сучасні дослідження емоційного інтелекту представлені у роботах І.М. Андрєєвої, [2-7] Д.В.Люсіна [26-28] Д.В.Ушакова[40] та багатьох інших. І.М.Андрєєва [7] показує, що рівень розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці взаємопов'язаний із індивідуальними проявами самоактуалізації. Також цей автор зазначає, що високорозвинений внутрішньо особистісний емоційний інтелект сприяє природності емоційних проявів та позитивним відносинам із самим собою, які, у свою чергу, дають можливість встановлювати глибокі та тісні взаємини з іншими людьми [4-7]

Д.В.Ушаков [40] вказує на те, що при проведенні дослідження емоційного інтелекту слід використовувати не опитувальники, які лише затуманюють конструкти, що вимірюються, а тести, що оцінюють переробку емоційної інформації в реальному часі.

Як і зарубіжні психологи, вітчизняні дослідники часто вивчають емоційний інтелект у зв'язку з можливістю впливу на лідерські якості. Лідери з високим емоційним інтелектом здатні створювати сприятливий психологічний клімат у колективі й мотивувати співробітників на виконання завдань організації .

Далі зупинимося на моделі емоційного інтелекту, запропонованої Д.В. Люсиним. Цей автор визначає «емоційний інтелект» як сукупність здібностей для розуміння своїх та чужих емоцій та управління ними[27].

Компетентність до розуміння емоцій значить, що людина:

- здатна розпізнати емоцію, тобто розуміє сам факт наявності емоційного переживання у себе чи в інших;
- здатна ідентифікувати емоцію, тобто з'ясувати, яку саме емоцію відчуває він сам чи інша людина, і знайти для неї словесний вираз;
- може зрозуміти причини, які викликали дану емоцію, та наслідки, до яких вона призведе.

Здатність до управління емоціями означає, що людина:

- може контролювати інтенсивність емоцій, насамперед надмірно сильні емоції;
- може контролювати зовнішнє вираження емоцій;
- може, при необхідності, довільно викликати ту чи іншу емоцію.

І здатність до розуміння, і здатність до управління емоціями можуть бути спрямовані як на власні емоції, так і емоції інших людей. Таким чином, можна говорити про внутрішньо особистісний та міжособистісний емоційний інтелект. Ці два варіанти передбачають актуалізацію різних когнітивних процесів та навичок, однак мають бути пов'язані один з одним.

На думку Д.В.Люсіна[26], здатність до розуміння емоцій та управління ними дуже тісно пов'язана із загальною спрямованістю особистості на емоційну сферу, тобто з інтересом до внутрішнього світу людей (у тому числі і до свого власного), схильністю до психологічного аналізу поведінки, з цінностями, що приписуються емоційним переживанням. Тому емоційний інтелект як конструкт, має подвійну природу і пов'язаний, з одного боку, з когнітивними здібностями, з другого – з особистісними характеристиками. Отже, «емоційний інтелект» - це психічна властивість, що формується в ході життя людини під впливом низки факторів, що зумовлюють її рівень та специфічні індивідуальні особливості.

Можна вказати на три групи таких факторів:

Когнітивні здібності (швидкість і точність переробки емоційної інформації);

Уявлення про емоції (як про цінності, як про важливе джерело інформації);

Особливості емоційності (емоційна стійкість, емоційна чутливість та ін.).

Модель, запропонована Д.В. Люсиним, принципово відрізняється від змішаних моделей тим, що до конструкту не вводяться особистісні характеристики, які є корелятами здатності до розуміння та управління емоціями. Допускається введення тільки таких особистісних

характеристик, які більш-менш впливають на рівень та індивідуальні особливості емоційного інтелекту. Не можна також ототожнити цю модель з трактуванням емоційного інтелекту як риси. Для вимірювання запропонованого конструкту можуть використовуватися завдання, характерні для інтелектуальних тестів та опитувальники. Для вимірювання внутрішньо особистісного емоційного інтелекту більше підходять опитувальники, оскільки сумнівно, що внутрішній рефлексивний досвід людини можна оцінити за допомогою завдань, які мають правильні та неправильні відповіді. При вимірі міжособистісного емоційного інтелекту використання завдань доречніше, хоча у і тут виникають складні методичні питання, що з визначенням правильних і неправильних відповідей.

Подальший розвиток концепції емоційного інтелекту має сприяти розумінню та детальному розгляду таких науково-практичних проблем, як профілактика, корекція та реабілітація девіантної поведінки, емоційного вигоряння, розвиток творчих здібностей, соціалізації особистості, підвищення стресостійкості та рівня життя індивіда загалом.

1.2. Психологічні аспекти шлюбу

Шлюб — це історично зумовлена, санкціонована й регульована суспільством форма людських взаємин, яка визначає їхні взаємні права та обов'язки, а також їхні права та обов'язки щодо дітей. У більшості країн світу шлюб реєструється державним органом реєстрації актів цивільного стану[54]. Шлюб тісно пов'язаний з сім'єю. Сім'я являє собою більш складну систему відносин, ніж шлюб, оскільки вона об'єднує не тільки подружжя, але і їх дітей, а також інших родичів. Сім'я розвивається разом з розвитком суспільства, під впливом соціально-економічних умов, таким чином сім'я є продуктом історичного розвитку і кожна суспільно-економічна формація має властиві тільки їй шлюбно-сімейні відносини [32].

Джон Готтман, психолог із Вашингтонського університету, проаналізував всі емоційні аспекти, що утримують подружжя разом, або руйнують шлюб. У його лабораторії розмови подружніх пар знімали відеокамерою, а потім на протязі багатьох годин піддавали спеціально розробленому мікроаналізу для виявлення прихованих емоційних настроїв. Детальний опис помилкових ліній поведінки, здатних довести подружню пару до розлучення, переконливо доводить вирішальну роль емоційного інтелекту у збереженні шлюбу [13].

За більш ніж двадцять років Готтман простежив за злетами і падіннями двох сотень подружніх пар, як молодят, так і одружених не один десяток років, і склав карту емоційної екології подружжя точністю - до 94%, нечуваної для сфери досліджень шлюбних відносин, в одному дослідженні зміг передбачити, які подружні пари, що перебували під наглядом у його лабораторії розлучаться не пізніше ніж через три роки. Ефективність аналізу Готтмана забезпечує ретельно розроблена методика та вичерпна повнота досліджень. Поки подружні пари розмовляли, датчики реєстрували

найменші зміни у їх фізіології, посекудний аналіз виразів особи (за допомогою системи зчитування емоцій, розробленої П. Екманом) дозволяє виявити найшвидший і найтонший відтінок почуттів. Після сеансу кожен із партнерів приходив у лабораторію один, переглядав відеозапис розмови та розповідав свої таємні думки, що виникали в моменти особливого збудження під час обміну репліками. Отриманий результат нагадує емоційну рентгенограму шлюбу. По цим дослідженням Д. Готтман написав практичний підручник «7 принципів щасливого шлюбу, або емоційний інтелект кохання» де виявив всі передвісники руйнування відносин та описав способи подолання кризи [14].

Першим попереджувальним сигналом, що шлюб у небезпеці, стає, як встановив Готтман, груба критика. У здоровому шлюбі чоловік і дружина відкрито та спокійно висловлюють невдоволення. Але часто в запалі роздратування, скарги висловлюються у грубій манері. Ситуація посилюється ще сильніше, якщо критичні зауваження висловлюються з презирством, що є особливо руйнівною емоцією. Зневага зазвичай супроводжує гнів і виявляється не тільки в словах, але і в тоні голосу і злісному вираженні обличчя. Найбільш відкритою формою зневаги, звичайно ж, залишається глузування або образа.

Звичні критика і зневага або огида служать ознаками небезпеки, свідчивши, що чоловік або дружина змінили думку про партнера в гірший бік, у їхніх думках він став об'єктом постійного засудження. Подібний негативний і навіть ворожий спосіб мислення, природно, призводить до нападів, які змушують партнера переходити до оборони або контратаки. Кожен із двох напрямків реакції за принципом «бий або біжи» уособлює способи відповіді на напад. Найбільш очевидний варіант вибору - відповісти ударом на удар, вибухнувши гнівними докорами. Але альтернативна реакція - втеча - може виявитися шкідливішою, особливо якщо «втеча» зводиться до відходу у мовчання [13].

Для визначення особливої схильності до частого емоційного дистресу, Готтман використовує відповідний термін «затоплення». «Затоплені» чоловіки або дружини настільки пригнічені неприйняттям з боку партнерів і власною реакцією на їхнє неприйняття, що в буквальному сенсі тонуть у переживаннях, що перехльостують через край. «Затоплене» подружжя не здатне слухати, не спотворюючи сенсу почутого, або реагувати, зберігаючи ясний розум. Їм складно організувати своє мислення, тому вони опускаються до примітивних реакцій — замовкають або втікають, інколи ж і дають здачі. «Затоплення» - нескінченне «захоплення емоцій» як каже Готтман [14].

При русі цієї траєкторії, що веде до розлучення, трагічні наслідки дефіциту емоційних компетенцій стають очевидними. Критика і зневага, готовність до самозахисту та «оборонна стіна», тривожні думки та «затоплення» емоцій — такий цикл свідчить про розпад емоційного самоусвідомлення та самоконтролю, емпатії та здатності заспокоїти один одного і самого себе. Коли подружня пара повторює такий цикл багаторазово, це найчастіше означає наближення розриву.

Для запобігання такого сценарію Готтман описує прості вправи для саморефлексії та розуміння партнера :

Цікавтись життям одне одного;

Будьте уважні один до одного у дрібницях;

Культивуйте ніжність та захоплення[34].

1.3. Емоційний інтелект у осіб різної статі

Багато дослідників вивчали емоційний інтелект і його відмінності залежно від статі, такі дослідження проводилися у дітей так і у дорослих. На незначність гендерних відмінностей у емоційної сфері вказує Ш.Берн. Навпаки, Г. Орме [30].наводить дані про те, що незважаючи на відсутність відмінностей між чоловіками та жінками за загальним рівнем коефіцієнта емоційності, жінки виявляють більш високий рівень за міжособистісними показниками емоційного інтелекту (емоційності, міжособистісних відносин, соціальної відповідальності). У чоловіків переважають внутрішньо особистісні показники (самоствердження, здатність відстоювати свої права), здатності до управління стресом (стресостійкість, контроль імпульсивності) та адаптованість (визначення правди і, вирішення проблем). Цікаво, що у дівчат загальний рівень емоційного інтелекту пов'язані з когнітивними процесами розуміння та осмислення емоцій, в юнаків – переважно з якістю міжособистісних зв'язків, особливо у період раннього онтогенезу [34].

Розглянемо дані гендерні розбіжності у виразності компонентів емоційного інтелекту, які є у рамках моделі здібностей.

Індивідуальність та вираження емоції. Гендерні стереотипи мають значний вплив на ідентифікацію власних переживань. Так, у ситуаціях, які сприяли виникненню гніву, наприклад, таких як зрада чи критика, чоловіки реагували проявами цієї емоції. Жінки ж навпаки, зазвичай, кажуть, що в таких ситуаціях вони відчувають себе засмученими, ображеними чи розчарованими. Відмінності в рівні емпатії виявляються лише в тому випадку, коли респонденти чоловіки повинні повідомити, наскільки вони прагнуть бути емпатійними [2].

Чоловіки та жінки з різною інтенсивністю та різними способами виражають свої емоції. Відмінності в інтенсивності вираження емоцій можуть бути пов'язані з тим, що у жінок мімічна активність загалом вища,

ніж у чоловіків. Слід враховувати і те, що чоловіки у межах своєї традиційної статевої ролі схильні до мінімізації емоційної експресії.

Більша різноманітність способів вираження емоцій у дівчат, можливо, пояснюється лише тим, що їх здатність до вербалізації емоцій формується раніше і розвивається швидше, ніж в хлопців. Як приклад еволюції емоційної експресії можна запропонувати вираження емоції гніву. Цікаво, що у віці до 10 років хлопці та дівчата суттєво не відрізняються у проявах агресії: під час переживання емоції гніву і ті та інші демонструють фізичну агресію. Однак до 13 років дівчатка набувають ряду ефективних умінь у тактиці вербального та невербального вираження емоцій, а хлопчики продовжують виявляти свій гнів за допомогою фізичних дій. Надалі у чоловіків, як і раніше, переважає пряма агресія, у жінок – вербальна та непрямая «агресія взаємин» (як приклад поширення чуток).

Гендерні стереотипи обмежують вираження емоцій, «не властивих» представникам певної статі. Прояви смутку, депресії, страху та таких соціальних емоцій, як сором і зніяковілість, розглядаються як «нечоловічі»; чоловіки, які виявляють ці емоції, оцінюються більш негативно в порівнянні з жінками. Вираз гніву і агресії, навпаки, вважається прийнятним чоловікам. Жінки, починаючи з підліткового віку, виявляють більш виражену тенденцію до проявів депресії, смутку та сорому, ніж чоловіки. Не можна сказати, що чоловіки не відчують подібних емоцій, проте вони прагнуть не виявляти їх [32].

Розуміння (осмислення) емоцій переважає в осіб жіночої статі. Також за результатами досліджень жінки виявляють великі здібності в зчитуванні соціальної інформації, що змінюється, за лицьовою експресією та іншими невербальними ознаками. Можливо, це пов'язано з тим, що для жінок це необхідна природня здатність пов'язана з материнством.

Виражені гендерні відмінності у сфері обробки емоційної інформації виявляються вже у підлітковому віці. Так, дівчатка-підлітки в цілому більш

ефективно регулюють і контролюють свої почуття, краще їх вербалізують, мають багатший ресурс для опису емоційних станів, ніж хлопці.

Результати досліджень показують, що чоловіки та жінки різняться у поясненні причин емоційних спалахів – особливо інтенсивних переживань гніву та смутку. Наприклад, представники чоловічої та жіночої статі вказують на різні детермінанти таких емоцій, як гнів, страх чи смуток. Чоловікам властиво шукати причини емоцій у міжособистісних ситуаціях, тоді як жінкам властиво бачити їх у особистих стосунках чи настрої. Чоловік зазвичай пояснює власну поразку зовнішніми причинами, жінки шукають причини невдач у собі, в особистісній невідповідності[34].

Усвідомлена регуляція емоцій пов'язана переважно з їх придушенням. Чоловіки загалом більш стримані у прояві симпатії, смутку та дистресу, жінки – у проявах сексуальності, гніву, а також агресії.

Конкуренція у предметній та у широкій соціальній сферах вимагає від чоловіка вміння регулювати власне збудження, обмежувати вираз «нечоловічих» емоцій (і тим самим не демонструвати супернику власні слабкості). У разі конкурентної боротьби, природно, допустимо агресивний тиск – звідси соціальний «дозвіл» чоловікам на вираз гніву. Заохочення хлопчиків до висловлювання агресії, гніву і несхвалення щодо висловлювання печалі, тривоги та вразливості готує їх до ролі конкурентоспроможних здобувачів, які прагнуть індивідуальних досягнень, влади, статусу. Навпаки, відповідно до стереотипних уявлень про гендерні ролі агресивна поведінка зовсім не вітається в осіб жіночої статі. У сфері сімейних взаємин продуктивнішою стратегією поведінки є прояв жінками позитивних емоцій і контроль зовнішніх проявів агресії [2].

Таким чином, дані про гендерні відмінності здібностей емоційного інтелекту загалом досить суперечливі. Встановлено, що у жінок проти представників чоловічої статі переважає розуміння емоцій. В іншому відмінності носять швидше якісний, ніж кількісний характер. Чоловіки та

жінки однаково переживають ті чи інші події, демонструють ідентичні фізіологічні реакції. Однак вони по-різному, відповідно до своєї гендерної ролі, пояснюють причини емоцій. Вираження тих чи інших емоцій у представників жіночої чи чоловічої статі, як і їх регулювання, багато в чому обумовлені впливом гендерних норм, що формуються шляхом виховання.

Висновки до першого розділу

Емоційний інтелект загалом сприймається як стійка ментальна здатність, частина великого класу ментальних здібностей, як підструктура соціального інтелекту. Деякі науковці вважають що конструкт емоційного інтелекту складеться скоріш з особистісних факторів. Також є багато змішаних моделей.

У структуру емоційного інтелекту дослідники включають здатність до усвідомленої регуляції емоцій, здібності до розуміння емоцій, здатність до асиміляції емоцій у мисленні, а також до розрізнення та вираження емоцій.

Емоційний інтелект фокусує увагу на пізнанні та використанні, як власних емоційних станів, так і емоцій оточуючих, дозволяє ефективно та оперативно вирішувати емоційні проблеми з партнером, що виникають у ході взаємодії, та регулювати комунікативну поведінку.

Успішність взаємодії з оточуючими людьми багато в чому визначається рівнем розвитку емоційного інтелекту (емоційної компетентності) – здатності діяти відповідно до своїх почуттів та бажань, розуміти всю систему міжособистісних відносин, та керувати емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу та синтезу.

На сьогоднішній день безліч досліджень на тему емоційного інтелекту доводять, що різниця між чоловіками і жінками здебільшого закладено у питанні гендерного стереотипу та виховання. В результаті в сімейному житті у чоловіків виникають складнощі, у питанні емоційної компетентності, але при цьому вони краще стримують свої емоції.

На сьогодні ми маємо доступ до широкого спектру інформації і озвучену цінність саморефлексії у питанні розвитку емоційного інтелекту.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ: СТАТЕВІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОДРУЖЕНИХ ОСІБ

2.1 Підходи до дослідження емоційного інтелекту

Проблема діагностики емоційного інтелекту значуща як для прикладної психології, так і для теоретичних досліджень у цій галузі знань. Мета цього розділу – огляд методів діагностики емоційного інтелекту. Діагностичний інструментарій дослідження динаміки розвитку емоційного інтелекту залежить від пояснювальної моделі емоційного інтелекту. При цьому в рамках одного методичного підходу можуть бути різні як діагностичні інструменти, так і компоненти, що вимірюються. Виходячи з цих особливостей можна пояснити велику кількість діагностичних методів. Узагальнивши згадані особливості та принципи, ми можемо умовно розділити діагностичний методичний матеріал на групи наступним чином: опис конкретної ситуації у завданнях; формулювання завдань, що виключає неоднозначне їхнє розуміння; формулювання завдань, що дозволяє уникнути свідомого контролю та соціально бажаних відповідей; виділення об'єктивних критеріїв оцінки відповідей; вимір не рис особистості, а здібностей; можливість прогнозування поведінки людини у сферах, пов'язаних з емоційними проявами [33]. В даний час проблема емоційного інтелекту досліджується у зв'язку з великою кількістю інших питань, відбувається накопичення знань про емоційний інтелект та його взаємозв'язки з різними соціально-психологічними факторами, такими як використання соціальних мереж, комунікативні навички, академічна успішність, булінг, кібербулінг, ризик самогубства та ін. Результати цих досліджень часто суперечливі. Дослідниками використовуються різні шкали для вимірювання емоційного інтелекту, засновані на різних моделях емоційного інтелекту, тому питання про те, яким інструментом користуються дослідники, є значущим та актуальним .

Діагностичний інструментарій, пропонований з метою дослідження розвитку емоційного інтелекту, різноманітний і залежить від базової моделі емоційного інтелекту. Сучасні методи діагностики емоційного інтелекту дослідники умовно поділяють на три групи — методи, що ґрунтуються на розв'язанні задач, методи, що ґрунтуються на самозвіті та проєктивні методи. Навіть у рамках одного методичного підходу розрізняються діагностичні інструменти та компоненти емоційного інтелекту, які вони вимірюють [35].

У вітчизняній, і в зарубіжній психології існує безліч моделей емоційного інтелекту, частина з яких заснована тільки на когнітивних здібностях до розрізнення та ідентифікації емоції (моделі здібностей), частина включають і особистісні характеристики, такі як емпатія, впевненість у собі, стресостійкість та ін. (змішані моделі). Проте існують такі компоненти емоційного інтелекту, які присутні в кожній із моделей, незалежно від її типу — це здатність до розуміння емоцій та здатність до керування емоціями. Аналогічно, методи діагностики емоційного інтелекту ґрунтуються на його моделях і, відповідно, вимірюють компоненти, представлені в моделях.

Незважаючи на зростання кількості досліджень емоційного інтелекту в останні роки у вітчизняній та зарубіжній психології, дотепер не було створено єдиної моделі, єдиного підходу до емоційного інтелекту, а відтак і єдиного підходу до його діагностики [33].

Методи, що базуються на вирішенні завдань:

У сучасних зарубіжних дослідженнях автори віддають перевагу методам, заснованим на розв'язанні задач; у цьому випадку респондентам пропонуються для вирішення завдання на визначення емоцій, уміння описувати їх, на розуміння їх складу та взаємозв'язку, на здатність керувати ними. Зазвичай такі завдання містять кілька варіантів відповідей, а бали підраховуються виходячи із заданих стандартів.

Сюди належать такі тести.

- MSCEITV2.0 2002. Тест Майєра-Селюєя-Карузо складається з 4 факторів : ідентифікація емоцій, підвищення ефективності мислення, розуміння емоцій, управління емоціями [49].
- LEAS (Levelsof Emotional Awareness). Направлений на вимір усвідомлення різноманітних емоцій — як базових, і складних. У тесті наведено завдання, без задалегідь заданих варіантів відповіді (20 сценаріїв). Респонденту пропонується відповісти, що він відчував у даній ситуації і що відчував інший персонаж, що бере у ній участь. Передбачається, що у відповідях респондентів можна розрізнити 6 рівнів розуміння емоцій.
- EARS (Emotional Accuracy Research Scale). Спрямований на розпізнавання емоцій у міжособистісному контексті. Містить 8 сценаріїв (кожен складається з 3 оповідань з 12 варіантами завершень). Респондент повинен вибрати настрій, який найімовірніше відчуває персонаж оповідань.
- TIEFBA. Розроблений іспанськими дослідниками у 2017 р. Існує у двох варіантах шкали для підлітків та дітей. Тест складається 12 ситуацій, спрямованих на вимірювання внутрішньо особистісного або міжособистісного емоційного інтелекту. Для кожної з ситуацій респондента просять описати емоції, думки і переконання персонажа, що фігурує в ситуаціях, і той спосіб управління емоціями, який буде найефективнішим. Тест оцінює здібності до розуміння власної емоційної сфери та управління нею[33].

Один із найбільш широко розповсюджених методів цієї групи — тест Майєра—Селюєя—Карузо, на якому базується велика кількість досліджень, особливо у зарубіжній психології[50].

Як безперечний плюс методів цієї групи ми можемо виділити відсутність опори на самосприйняття, а отже, можливість отримання більш об'єктивних даних про рівень розвитку емоційного інтелекту. Крім того, методи, засновані на вирішенні завдань, спрямовані на дослідження рівня розвитку

когнітивних здібностей, що зумовлюють розуміння та управління емоціями, і не включають дослідження особистісних рис[49].

Однак у методик цієї групи існують і недоліки. Л.Г. Матвеева, Д.В. Горшенін [35] наголошують, що ситуація розв'язання задач в умовах діагностики відрізняється від розв'язання реальних задач.

Також неможливо не наголосити, що тести, засновані на розв'язанні задач, досить трудомісткі, вимагають великих витрат часу на обробку та проведення, вони також важчі в обробці, ніж тести самозвіту. Це створює складнощі з їх застосуванням на практиці, особливо якщо необхідно провести одночасну діагностику великої кількості респондентів.

Методи, засновані на самозвіті та самооцінці:

Методи, засновані на самозвіті та самооцінці, пропонують роботу з абстрактними ситуаціями, з якими випробуваний повинен погодитися або не погодитися, цим вони схожі на завдання тестів. В якості оцінки передбачається тільки частота тих чи інших відповідей у вибірці респондентів. [25]

Найбільш розповсюджені методики цієї групи такі.

- Опитувальник «EQ-i» Р. Бар-Она (Bar-On Emotional Quotient Inventory). [51]. Розроблений для оцінки емоційного інтелекту за моделлю Р. Бар-Она. Дає загальну оцінку емоційного інтелекту, складається з 5 шкал і 15 пов'язаних з ними підшкал: пізнання себе (усвідомлення своїх емоцій, впевненість у собі, самоповагу, самоактуалізацію, незалежність), міжособистісні відносини (емпатія, соціальна відповідальність, міжособистісні взаємовідносини), адаптація (вирішення проблем, зв'язок з реальністю, гнучкість), управління стресовими ситуаціями (стійкість до стресу, контроль за імпульсивністю), переважний настрій (щастя, оптимізм). Містить 133 твердження, кожне з яких респондент повинен оцінити за шкалою «Дуже рідко чи взагалі ніколи» до «Дуже часто чи завжди». Дитяча версія включає 51 твердження[51].

- Популярний опитувальник що буде використаний у цьому дослідженні «Емоційний інтелект» Н. Холла (N. Hall Emotional Intelligence Self-Evaluation). Призначений для виявлення здібностей розуміти відносини особистості, що репрезентуються в емоціях, та керувати емоційною сферою на основі прийняття рішень. Містить 5 шкал (емоційна поінформованість; управління своїми емоціями; самомотивація; емпатія; розпізнавання емоцій інших людей) та складається з 30 тверджень, кожне з яких необхідно оцінити кількісно від «-3» до «+3».
- Опитувальник SSRI (Schutte et al. Self-ReportIndex). Опитувальник Н. Шутте спрямований на вимір 4 «гілок» емоційного інтелекту, що описуються моделлю Дж. Меєра, П. Селовея та Д. Карузо. Містить 33 твердження, кожне з яких респондент повинен оцінити за однією з 5 шкал, від «Це зовсім не про мене» до «Це точно про мене».
- WLEIS (Wong & Law Emotional Intelligence Scale). Тест заснований на моделі емоційного інтелекту Дж. Мейєра, П. Селовея та Д. Карузо, складається з 16 питань і призначений для оцінки здібностей особистості розпізнавати та регулювати власні емоції. Кожне твердження респондент повинен оцінити за 7-бальною шкалою, від «повністю не згодний» до «повністю згоден».
- Опитувальник емоційного інтелекту Trait (TEIQue). Складається зі 153 тверджень, з якими респондент повинен виразити ступінь згоди, спираючись на 7-бальну шкалу. Описує чотири фактори: емоційний добробут, самоконтроль, емоційність та комунікабельність. Існує коротка версія - TEIQue-SF, що складається з 30 тверджень, що описують ті ж 4 фактори.
- Опитувальник ЕІ (Emotional intelligence inventory). Розроблено на основі моделі Дж. Мейєра, П. Селовея та Д. Карузо у 2006 р. Вимірює 4 компоненти емоційного інтелекту: емпатію, самоконтроль, використання емоцій та управління відносинами. Складається з 41 твердження і

оцінюється респондентом за 5-бальною шкалою - від "ніколи" до "завжди" [49].

- Trait-Meta Mood Scale (TMMS). Шкала складається з 30 тверджень і описує такі компоненти емоційного інтелекту: увага до емоцій (ступінь, в якій люди думають або помічають свої почуття); розуміння емоцій (ступінь, в якому індивідууми можуть ідентифікувати, розуміти та розрізнити свої почуття), здатність регулювати емоції (здатність до регуляції настрою та негативних емоційних переживань) .
- Опитувальник емоційного інтелекту "ЕмІн" Д.В. Люсіна, ще один обраний для даного дослідження. Включає 2 шкали: шкала міжособистісного емоційного інтелекту (розуміння чужих емоцій; керування чужими емоціями) та шкала внутрішньо особистісного емоційного інтелекту (усвідомлення своїх емоцій; керування своїми емоціями; контроль експресії), а також складається з 46 тверджень, кожне з яких респондент має оцінити за однією з 4 шкал, від (1) «Зовсім не згоден» до (4) «Повністю згоден». [27].
- Методика діагностики емоційного інтелекту «МЕІ» М.А. Манойлович. Являє собою опитувальник із 40 тверджень. Респондент оцінює ступінь своєї згоди з кожним твердженням за 5-бальною шкалою. Опитувальник містить 4 субшкали та 3 інтегральні індекси: загального рівня, виразності внутрішньо особистісного (здатність до усвідомлення та прийняття своїх почуттів, самоконтроль) та міжособистісного (здатність до розпізнавання, розуміння та зміни емоційних станів інших людей) аспектів емоційного інтелекту.

Очевидним плюсом цієї групи методів є простота проведення та обробки отриманих даних, можливість протестувати велику кількість респондентів. Однак у цій групі методів можна назвати кілька істотних недоліків. Тести цієї групи ґрунтуються на самосприйнятті, а одним із недоліків методик, які використовують опору на самозвіт, є ефект соціальної бажаності, що

спотворює результати. Також одним із головних недоліків методик цієї групи називають опору на самозвіт; іншими словами, діагностичний інструмент вимірює лише «деяку комбінацію особистісних рис»[27], а не здатність. Також респонденти можуть неправильно зрозуміти питання тесту, особливо якщо ці питання складно сформульовані: чим простіше сформульовано питання, тим більш однозначні (простіші) відповіді на нього, що говорить про більш однозначне розуміння суті питання. Також дослідження за допомогою методик цієї групи часто показують суперечливі результати, оскільки ці тести ґрунтуються на сприйнятті, яке не завжди відповідають реальним здібностям особистості.

Проективні методики:

Необхідно підкреслити, що багато авторів зазначають, що методи діагностики емоційного інтелекту, що ґрунтуються на самозвіті, та методи, що ґрунтуються на вирішенні завдань, показують низькі кореляції між собою.

На думку Д.В. Люсіна, «... ці два типи методик (завдання та опитувальники) вимірюють або взагалі досить різні конструкти, або різні сторони емоційного інтелекту». Нині дослідниками ведеться робота з подолання даного протиріччя. Так, М. Фьорі у 2009 р. висунула припущення, згідно з яким як інструмент дослідження емоційного інтелекту мають виступити проективні методи діагностики, які дозволять у дослідженні спиратися на несвідомі, автоматичні процеси, що лежать в основі емоційного інтелекту та дозволяють уникнути свідомого контролю та ефекту соціальної бажаності [26].

На сьогодні проективних методів діагностики емоційного інтелекту небагато, це пов'язано з труднощами розробки системи інтерпретації.

У 2008 р. М.А. Нгуен (Університет Хоа Сен, Хошимін) запропонував кілька проективних методів діагностики емоційного інтелекту для дітей

дошкільного віку, які показують рівень розвитку емоційного інтелекту — високий, середній чи низький .

- «Домалювання: світ речей – світ людей – світ емоцій». Методика виявляє емоційну орієнтацію дитини на світ речей чи світ людей і містить 3 геометричні фігури — коло, овал та трикутник, які дітям пропонується домалювати так, щоб вийшли малюнки із змістом.
- "Три бажання". Методика виявляє емоційну орієнтацію дитини на себе чи інших людей. У ході діагностики дитині пропонується намалювати будь-які три бажання, а потім проводиться розмова за результатами виконання.
- «Що – чому – як». Методика виявляє ступінь готовності дитини враховувати емоційний стан іншої людини, співпереживати, піклуватися про неї. У ході методики дітям зачитують текст (тексти для хлопчиків та дівчат різні), а потім просять дитину відповісти на запитання.

Т.А. Бусигін, С.А. Ісханової було запропоновано проєктивну методику діагностики емоційного інтелекту для вчителів.

- «Репліки, що фруструють вчителів». Методика використовується для діагностики емоційного інтелекту педагогів і складається з 22 висловлювань, що містять можливість фрустрації, на які педагог повинен дати спонтанну мовну реакцію. Обробка проводиться шляхом контент-аналізу [33].

Принципи розробки методик діагностики емоційного інтелекту.

Таким чином, ми можемо виділити суперечність, яка існує на сьогоднішній день, різні підходи до того, що є компонентами емоційного інтелекту, і, відповідно, різні підходи до вивчення емоційного інтелекту. Кожен із цих підходів має свої переваги та недоліки, які виділяються дослідниками. Тим не менш, важливо відзначити, що, незважаючи на відмінності в методах та інструментах діагностики, є ті компоненти, які присутні у всіх моделях емоційного інтелекту та у всіх діагностичних інструментах, це здатність до розуміння своїх і чужих емоцій і здатність до управління ними. Це дає

можливість виділення деяких принципів, які можна використовувати при розробці методик діагностики емоційного інтелекту.

Існуючі розбіжності у визначеннях емоційного інтелекту, компонентів, з яких він складається, а також у підходах до його вивчення призвели до того, що в даний час дослідники висувають певні критерії та вимоги до розробки методик діагностики, емоційного інтелекту.

К. Майнерс, С. Кот, Ф. Лівенс (Сінгапурський університет Управління, Сінгапур) пропонують такі принципи для створення більш точної методики діагностики емоційного інтелекту:

- Встановити чітке, визначення конструкції емоційного інтелекту та всіх його компонентів для запобігання зайвим включенням або виключенню теоретичних процесів (наприклад, визначенням такої конструкції, як здатність до розпізнавання емоцій, може служити таке пояснення : здатність точно ідентифікувати емоції);
- Описати процес функціонування того чи іншого компонента емоційного інтелекту (наприклад, описом функціонування здатності до розпізнавання емоцій може бути: звернення уваги на інформацію про емоції іншого (тон, вираз обличчя), порівняння цієї інформації з інформацією про перебіг тієї чи іншої емоції, інтерпретування даної емоції та її інтенсивності у конкретному контексті);
- Описати процес вибору варіантів соціальної взаємодії або реакції на основі тієї інформації, яка була отримана у процесі роботи емоційного інтелекту. Як зазначають автори, подібний підхід може допомогти дослідникам оцінити дієвість існуючих методик, та створювати нові методики, що покращить якість досліджень [35].

2.2 Дослідження емоційного інтелекту у одружених осіб різної статі.

Організація дослідження, опис вибірки та діагностичних методик:

Для даного дослідження була залучена вибірка з 42 осіб з яких всі мають статус одружений (одружена) з них 15 чоловіків и 27 жінок;

38 респондентів мають дітей, з них у 15 – одна дитина у 17 двоє дітей і у 6 – троє та більше дітей.

1 респондент у шлюбі більше 20 років, 20 респондентів у шлюбі 10-20 років, 15 респондентів 5-10 років, 6 респондентів у шлюбі 1-6 років;

5 респондентів мали попередні шлюби;

31 респондент працює на даний момент і 11 тимчасово не працюють.

Збір даних проведено за допомогою Гугл форми.

Методики що використовувались:

1) Тест «Емоційний інтелект» Н. Холла (N. Hall Emotional Intelligence Self-Evaluation). Презентована у 2001 році Є. Ільїним. Призначений для виявлення здібностей розуміти відносини особистості, що репрезентуються в емоціях, та керувати емоційною сферою на основі прийняття рішень.

Містить 5 шкал:

Емоційна усвідомленість;

Управління своїми емоціями;

Самомотивація;

Емпатія;

Управління емоціями інших людей

та складається з 30 тверджень, кожне з яких необхідно оцінити кількісно від «-3» до «+3»;

2) Опитувальник емоційного інтелекту "ЕмІн" Д.В. Люсіна. Теоретичні положення на яких вона ґрунтується були розроблені Д. Люсіним у 2004 р. Емоційний інтелект визначається цим вченим як здатність до розуміння своїх і чужих емоцій та управління ними. Д. Люсін вводить поняття – внутрішньоособистісний емоційний інтелект (здатність до розуміння

власних емоцій та управління ними) та міжособистісний емоційний інтелект (здатність до розуміння емоцій інших людей і управління ними).

На цій теоретичній основі було розроблено методику, яка складається з 46 питань, на кожне з яких потрібно було відповісти за 4-х бальною шкалою, які групуються у п'ять субшкал. з 46 тверджень, кожне з яких випробуваний має оцінити за однією з 4 шкал, від (1) «Зовсім не згоден» до (4) «Повністю згоден».

Автор методики «ЕмІн» трактує емоційний інтелект як один із різновидів інтелектуальних здібностей та стверджує, що запропонований їм опитувальник вимірює уявлення людини про свій емоційний інтелект, але не особистісні риси. Д. Люсін також стверджує, що розроблена ним модель емоційного інтелекту принципово відрізняється від змішаних моделей тим, що в конструкт емоційного інтелекту не вводяться особистісні характеристики, які є корелятами здатності до розуміння та управління емоціями.

Включає 9 шкал:

Розуміння чужих емоцій;

Управління чужими емоціями;

Розуміння своїх емоцій;

Управління своїми емоціями;

Контроль експресії;

Міжособистісний емоційний інтелект;

Внутрішньо особистісний емоційний інтелект;

Розуміння емоцій;

Управління емоціями;

Данні методики були обрані за критерієм необхідності та достатності даних що ми можемо отримати. Для більш детальної діагностики були використані методики «Опитувальник емоційного інтелекту» Н. Холла та «ЕмІн» Д. Люсіна. Хоча методика Н. Холла побудована на

загальнотеоретичних уявленнях про емоційний інтелект як про особистісні характеристики, а «ЕмІн» Д. Люсіна – на твердженнях, що емоційний інтелект – це конструкт, який пов’язаний з когнітивними здібностями та з особистісними характеристиками, отримані дані дали змогу всебічно дослідити особливості емоційного інтелекту респондентів.

Важливим фактором вибору було також наявність адаптації, доступність ключів для аналізу, а також можливість провести дані тести в умовах карантинних обмежень за допомогою Гугл Форм.

2.3 Аналіз та інтерпретація отриманих даних

Аналіз даних було проведено у програмі Джаїмові.

Аналіз даних по шкалам за результатами тесту Н.Холла «емоційний інтелект» :

Таблиця 2.1

Аналіз надійності даних та узгодження шкал методики .

α Кромбаха	ω Макдональда
0.788	0.884

Таблиця 2.2.

Описова статистика.

	Стать	Ем. Усв.	УСЕ	Самомот.	Емпатія	УЕІ	ЕІ(інт.)
Кількість респондентів	Жінки	27	27	27	27	27	27
	Чоловіки	15	15	15	15	15	15
Середні данні	Жінки	12.4	1.56	8.11	11.6	9.44	43.0
	Чоловіки	9.20	5.33	8.33	7.67	6.60	37.1
Стандартне відхилення	Жінки	3.52	5.12	4.47	2.68	3.85	14.9
	Чоловіки	3.90	5.54	3.92	6.74	4.67	19.9
Шапіро - Уїлка w	Жінки	0.958	0.943	0.914	0.984	0.978	0.969
	Чоловіки	0.968	0.940	0.960	0.801	0.970	0.973
Шапіро - Уїлка p	Жінки	0.327	0.141	0.028	0.941	0.805	0.584
	Чоловіки	0.826	0.383	0.684	0.004	0.851	0.902

Данні представлено аналізу дають можливість зробити припущення що рівень «емоційної усвідомленості» у жінок данної вибірки (12.4 балів) вищий за чоловіків (9,2 балів) також вище рівень за шкалою управління емоціями інших (9.44 балів проти 6.60 балів). Інтегральна шкала емоційного інтелекту також значно вирізняється (43.0 балів у жінок проти 37.1 балів у чоловіків) також ми бачимо вищий рівень емпатії (11.6 балів проти 7.67 балів) (також маємо зазначити що розподілення за даною шкалою не має нормального розподілу) Натомість у шкалі фактору Управління своїми емоціями чоловіки набрали значно більше балів (5.33 балів проти 1.56 балів у жінок).

Для порівняння даних факторів використані коробкові діаграми по шкалам.

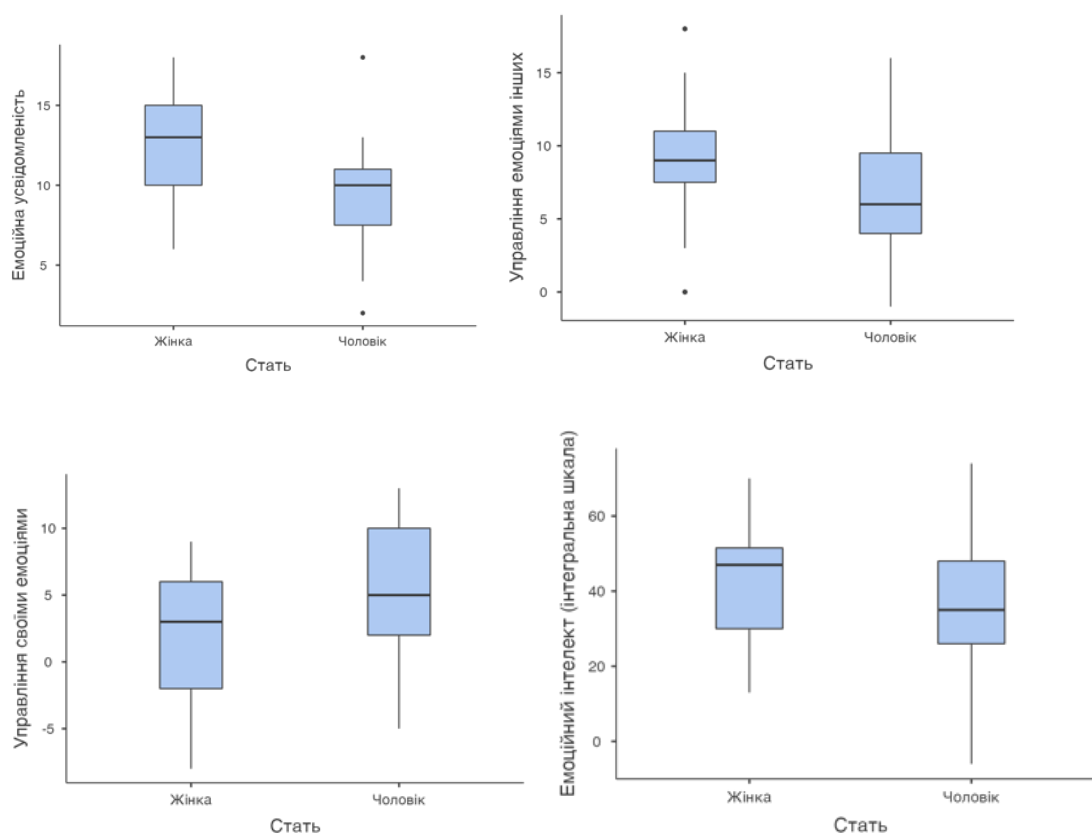


Рис. 2.1.

Коробкові діаграми за шкалами: емоційна усвідомленість, управління емоціями інших, управління своїми емоціями, емоційний інтелект (інтегральна шкала).

Перевірка гіпотез про середнє

За допомогою інструменту Т критерію Стьюдента незалежності вибірки ми відкинули нульову гіпотезу і з'ясували що чоловіки та жінки відрізняються на шкалами емоційна усвідомленість, емпатія (сильний ефект більше за 0.8) управління емоціями інших (середній ефект більше 0.5)

І виявили перевагу чоловіків за фактором управління своїми емоціями (середній ефект більше за 0.5)

Таблиця 2.3.

Т критерій незалежності вибірки та міра ефекту.

	Критерій	Статистика	df	p	Критерій	Міра ефекту
Управління своїми емоціями	T Стьюдента	-2.227	40.0	0.032	D Коена	-0.7171
Емпатія	T Стьюдента	2.664	40.0	0.011	D Коена	0.8579
Управління емоціями інших	T Стьюдента	2.126	40.0	0.040	D Коена	0.6847
Емоційний інтелект (інтегральна шкала)	T Стьюдента	1.088	40.0	0.283	D Коена	0.3504
Самотивація	T Стьюдента	-0.161	40.0	0.873	D Коена	-0.0519
Емоційна усвідомленість	T Стьюдента	2.693	40.0	0.010	D Коена	0.8671

Також за допомогою інструменту T критерію Стьюдента незалежності вибірки ми відкинули можливість кореляції кількості дітей у респондентів та факторів за віма шкалами. Це дає нам підстави припустити, що у даній вибірці перевірені фактори емоційного інтелекту не корелюють з кількістю дітей респондентів.

Таблиця 2.4.

T критерій незалежності вибірки. Кореляція шкал тесту «емоційний інтелект холла» та кількості дітей

	Критерій	Статистика	df	p
Емоційна усвідомленість	T Стьюдента	-0.1970	40.0	0.845
Управління своїми емоціями	T Стьюдента	-0.4558	40.0	0.651
Самотивація	T Стьюдента	-0.6266	40.0	0.534
Емпатія	T Стьюдента	0.0525	40.0	0.958
Управління емоціями інших	T Стьюдента	0.0606	40.0	0.952
Емоційний інтелект (інтегральна шкала)	T Стьюдента	-0.3203	40.0	0.750

Аналіз даних по шкалам за результатами опитувальника “ЕмІн” Д.В. Люсіна

Таблиця 2.5.

Аналіз надійності даних та узгодження шкал методики .

α Кромбаха	ω Макдональда
0.923	0.940

Перевірка гіпотез про середнє.

За допомогою інструменту Т критерію Стьюдента незалежності вибірки, ми можемо відкинути нульову гіпотезу за шкалою контроль експресії. І робимо припущення що данні вибірки відрізняються за цією шкалою.

Таблиця 2.6.

Т критерій незалежності вибірки.

	Критерій	Статистика	df	p
Розуміння чужих емоцій	Т Стьюдента	0.911	40.0	0.368
Управління чужими емоціями	Т Стьюдента	0.532	40.0	0.597
Розуміння своїх емоцій	Т Стьюдента	-0.306	40.0	0.762
Управління своїми емоціями (2)	Т Стьюдента	-0.668	40.0	0.508
Контроль експресії	Т Стьюдента	-3.272	40.0	0.002
Міжособистісний емоційний інтелект	Т Стьюдента	0.847	40.0	0.402
Внутрішньоособистісний емоційний інтелект	Т Стьюдента	-1.596	40.0	0.118
Розуміння емоцій	Т Стьюдента	0.332	40.0	0.742
Управління емоціями	Т Стьюдента	-1.355	40.0	0.183

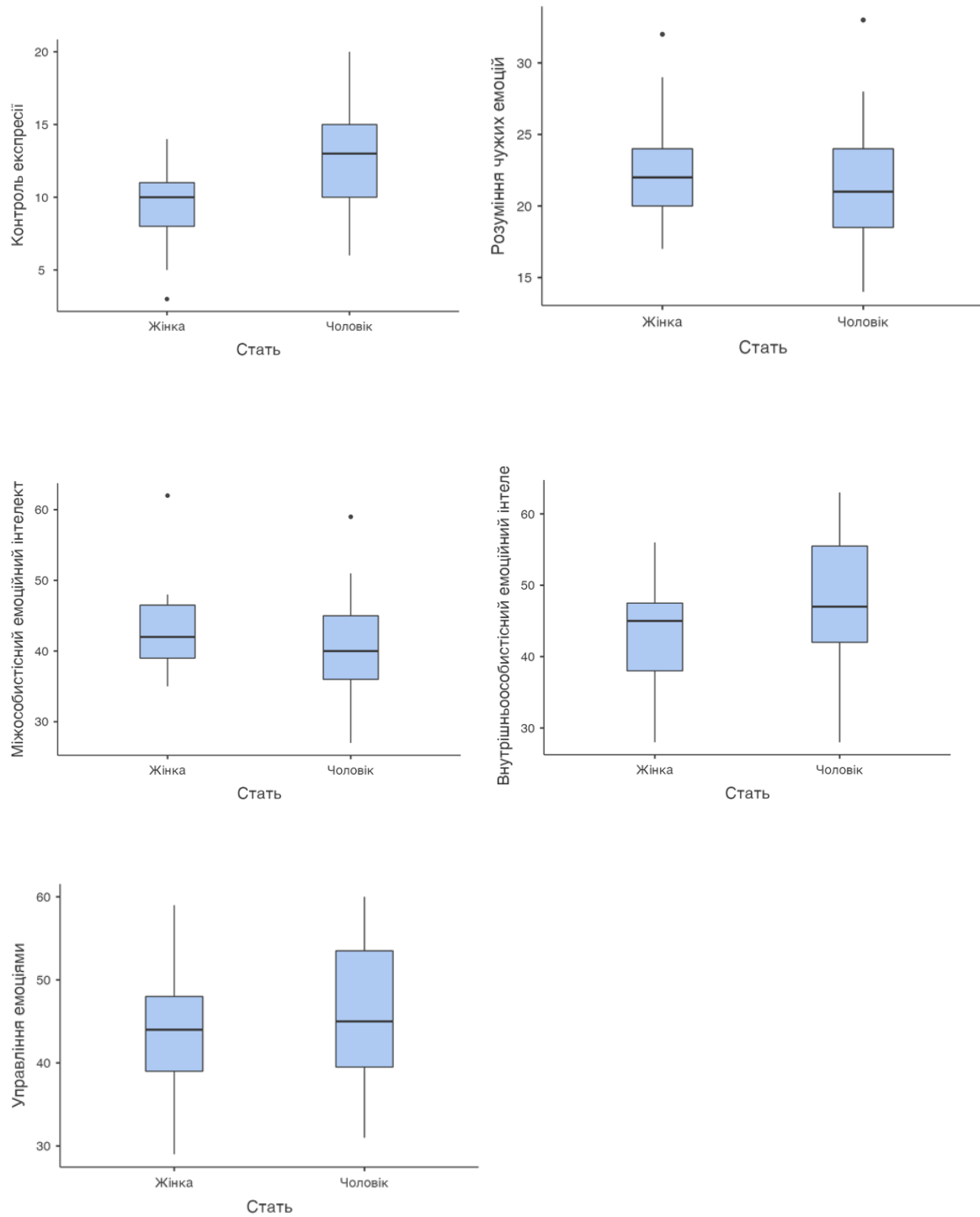


Рис. 2.2

Коробкові діаграми за шкалами: контроль експресії, розуміння чужих емоцій, міжособистісний емоційний інтелект, внутрішньоособистісний емоційний інтелект, управління емоціями.

Показані данні дають можливість оцінити різницю за статтю у різних шкалах. За даними опитувальника «ЕmIn» Люсіна ми бачимо що чоловіки мають перевагу у факторах: контроль експресії; внутрішньо особистісний емоційний інтелект та управління емоціями, а жінки мають перевагу у шкалах що вказують на міжособистісний емоційний інтелект та розуміння чужих емоцій.

Через відмінність у підходах створення тестів цікаво переглянути кореляцію шкал між двома тестами для цього ми проводимо перевірку на нормальність розподілення де можна зазначити що всі шкали розподілені нормально окрім шкали емпатії.

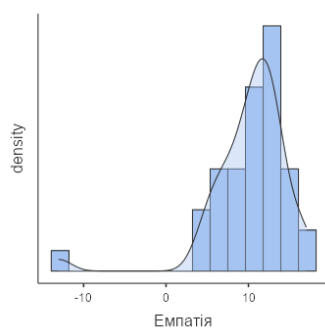


Рис. 2.3.

Нерівномірність розподілення за шкалою емпатії.

Через нерівномірність розподілення кореляцію за цією шкалою ми проводимо за коефіцієнтом Спірмена а всі інші шкали за коефіцієнтом Парсона.

Аналіз даних за шкалами двох тестів. Кореляційна матриця дає можливість побачити що фактори за шкалами позитивно корелюють до прикладу візьмемо п'ять шкал з різних методик : Міжособистісний емоційний інтелект (МЕІ), Управління емоціями інших (УЕІ); Емоційна усвідомленість(ЕУ); Внутрішньоособистісний емоційний інтелект (ВЕІ); Управління своїми емоціями (УСІ).

Таблиця 2.6

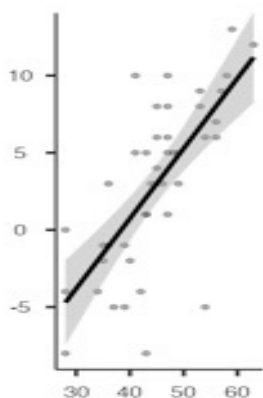
Кореляційна матриця.

		MEI	UEI	EУ	BEI
VEI	R Парсона	0.497			
	p-значення	< .001			
EУ	R Парсона	0.451	0.508		
	p-значення	0.003	< .001		
BEI	R Парсона	0.620	0.344	0.396	
	p-значення	< .001	0.026	0.009	
UCI	R Парсона	0.366	0.220	0.296	0.396
	p-значення	0.017	0.161	0.057	0.009

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Контроль експресії та управління своїми емоціями де відзначаємо позитивну кореляцію (повна таблиця кореляції наведена у додатках) можна визначити що є позитивна кореляція за всіма шкалами у даних за вибіркою.

Внутрішньоособистісний емоційний інтелект



Управління своїми емоціями

Рис. 2.4

Кореляційна матриця по шкалам Внутрішньоособистісний емоційний інтелект та управління своїми емоціями

За допомогою даних вибірки та інструменту діаграми можна побачити загальні данні по шкалам у відсотковому значенні.

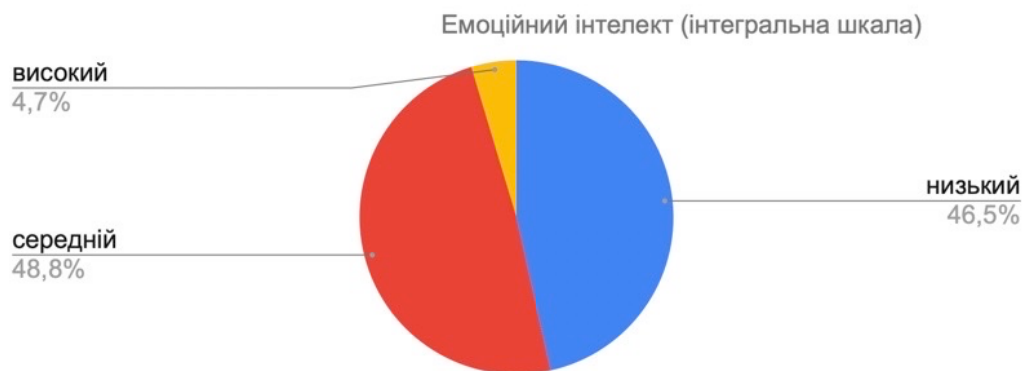


Рис.2. 5.

Інтегральна шкала емоційного інтелекту за методикою «Емоційний інтелект» Холла (у відсотках)

Ключ до методики «ЕмІн» Люсін вираховується за допомогою стенайнів.

Таблиця 2.5

Стенайни до методики «ЕмІн» Люсін

Стенайни	Рівень сирих балів			
	MEI	BEI	PE	UE
1	31 та менше	28 та менше	31 та менше	29 та 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 та більше	58 та більше	57 та більше	57 та більше

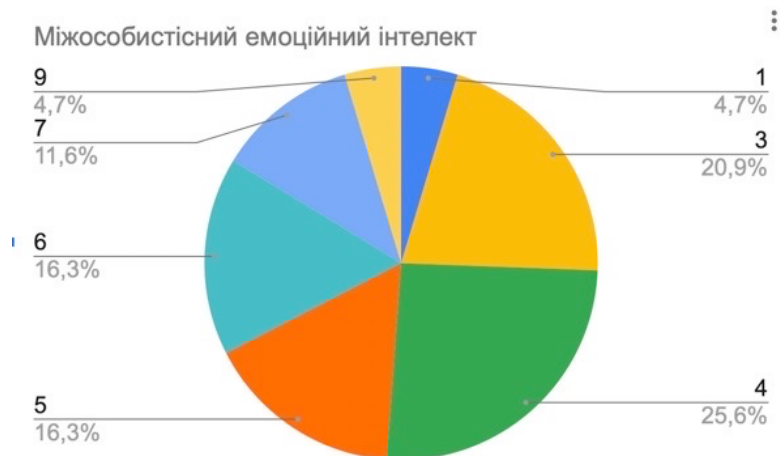


Рис.2.6

Рівень міжособистісного емоційного інтелекту за «EMIn» Люсін (у відсотках)

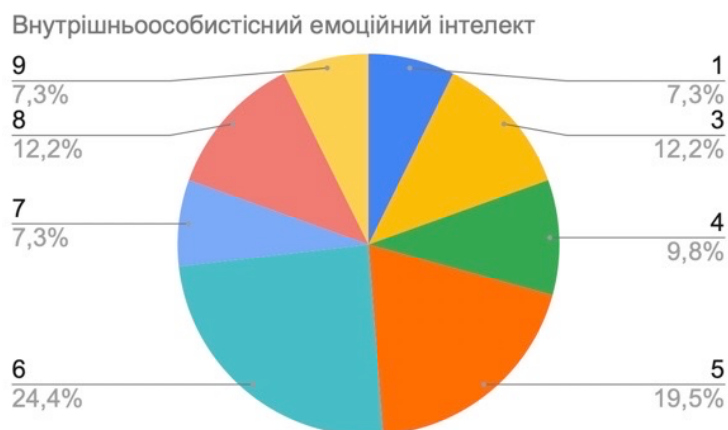


Рис.2.7.

Рівень внутрішньо особистісного емоційного інтелекту за «EMIn» Люсін (у відсотках)

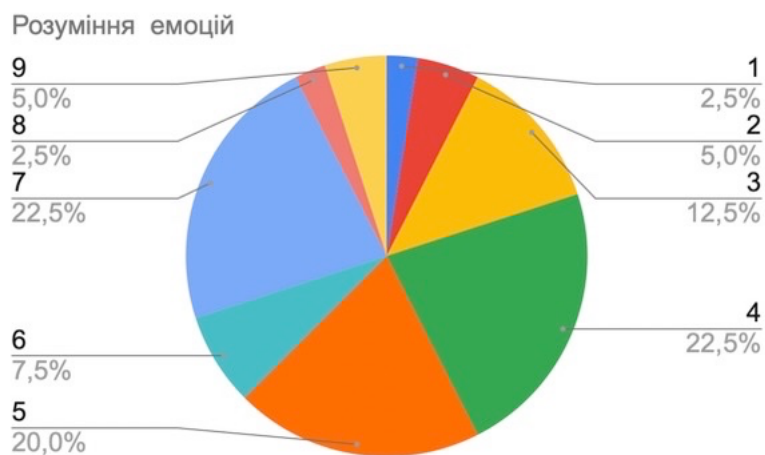


Рис.2.8.

Рівень розуміння емоцій за «EMIn» Люсін (у відсотках)

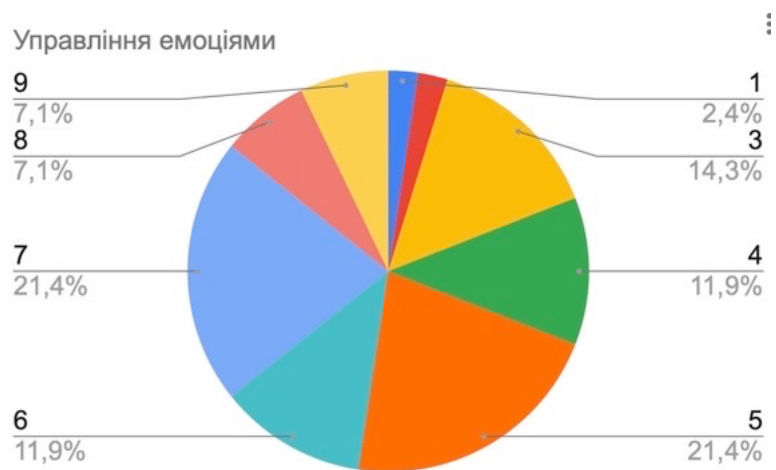


Рис.2.9.
Рівень управління емоціями за «EMIn» Люсін (у відсотках)

Висновки до розділу 2

Велика кількість досліджень присвячена емоційному інтелекту. Як для теоретичних досліджень у психолого-педагогічній сфері, так і для прикладної психології проблема діагностики емоційного інтелекту має величезне значення.

Діагностичний інструментарій, що використовується в дослідженнях розвитку емоційного інтелекту, різноманітний і залежить від моделі емоційного інтелекту. В рамках одного методичного підходу розрізняються діагностичні інструменти та ті компоненти емоційного інтелекту, які вони вимірюють. Незважаючи на збільшення досліджень, присвячених емоційному інтелекту в останні роки, не було створено єдиної моделі підходу до емоційного інтелекту, а, отже, і єдиного підходу до діагностики. У зв'язку з цим багато дослідників висувають критерії, які мають бути реалізовані під час створення діагностичних методик.

В ці критерії, ми можемо виділити такі принципи створення тестів: опис конкретної ситуації в завданнях; формулювання завдань так, щоб вони були зрозумілі однозначно; формулювання завдань, що дозволяє уникнути свідомого контролю та соціально бажаних відповідей, опора на автоматичні процеси, що лежать в основі емоційного інтелекту; виділення об'єктивних критеріїв оцінки відповідей; використання лише таких компонентів емоційного інтелекту, які фігурують у всіх моделях емоційного інтелекту — здатність розуміти емоції та здатність регулювати їх; значна кореляція шкал тестів емоційного інтелекту один з одним; формулювання короткого визначення для кожного компонента, опис процесу його функціонування; можливість прогнозування поведінки людини у сферах, пов'язаних із емоційними проявами.

В даній роботі представлено результати дослідження статевих особливостей емоційного інтелекту одружених осіб. Для більш детальної діагностики були використані методики «Опитувальник емоційного

інтелекту» Н. Холла та «ЕмІн» Д. Люсіна. Методика Н. Холла побудована на загальнотеоретичних уявленнях про емоційний інтелект як про особистісні характеристики, а «ЕмІн» Д. Люсіна – на твердженнях, що емоційний інтелект – це конструкт, який пов'язаний з когнітивними здібностями та з особистісними характеристиками, отримані дані дали змогу всебічно дослідити особливості емоційного інтелекту опитуваних.

Так ми маємо можливість припустити зо жінки даної вибірки краще володіють міжособистісними аспектами емоційного інтелекту, емоційної усвідомленості, розуміння емоцій, емпатією а у чоловіків даної вибірки значно вищий рівень контролю експресії, управління своїми емоціями та внутрішньоособистісний емоційний інтелект. Схожі дані були і у дослідженнях що проводились попередньо науковцями.

Також цікаво зазначити що результати кореляційного аналізу свідчать, що емоційний інтелект корелює із розумінням своїх і чужих емоцій; управлінням своїми і чужими емоціями; міжособистісним та внутрішньоособистісним аспектом емоційного інтелекту; емоційною поінформованістю; самомотивацією; розпізнаванням емоцій інших, та ін. Тобто майже кожна складова такого складного конструкту як емоційний інтелект корелює з іншими. Отже, ефективні розвивальні впливи на ці складові сукупно можуть забезпечити розвиток емоційного інтелекту.

РОЗДІЛ 3 ФОРМИ РОБОТИ З РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

3.1 Підходи до роботи психолога з розвитку емоційного інтелекту

Необхідність розвитку емоційного інтелекту обумовлена тим, що дає можливість об'єктивно оцінювати себе та інших у процесі спілкування з іншими, виявляти внутрішньо особистісні та міжособистісні протиріччя, шукати шляхи їх усунення, самостійно вибудовувати концепції розвитку та стратегії реалізації цілей.

У психологічній літературі представлені різні методи розвитку емоційного інтелекту: методи емоційної (психофізіологічної) саморегуляції (методи релаксації, медитативні техніки, дихальні техніки, візуалізація (подання образів, якірні техніки), методи впливу та контр впливу, ігрові методи, сюжетно рольові приклади із життя людей, кейсові випадки, арт-терапевтичні методи та ін. [16], [21].

Розглянемо деякі методи розвитку емоційного інтелекту

Емоційно стресова психотерапія – це метод, який широко застосовується в психіатрії, психології, педагогіці та інших сферах людської діяльності [11]. Описуючи історію створення способу, Е.А. Поклітар визначав емоційно-стресову терапію як підхід, що використовує як стресотворчий фактор базовий екзистенціал людини – його творчу енергію, спрямовану на життєстверджуючі прагнення особистості, на розкриття піднесеного початку, на подолання песимізму, безволі, апатії та ін. який бачив у людині соматичну, психічну та духовну складові, Є.А. Поклітар наголошував на здатності терапії звертатися до різних рівнів людської сутності [36]. Згідно з екзистенційним підходом В. Франкла, раціональне та інтелектуальне не є головними складовими в особистості людини. Теоретично вченого знаходять своє місце емоційна і екзистенційна сфери. Опора індивіда лише на раціональну сферу, на шкоду емоційній та

екзистенційній, на думку В. Франкла, призводить до неврозу [41].

Раціоналізація тут постає як захисна психологічна реакція.

Метод бесіди у психології окреслюється як «метод отримання даних на основі вербальної (словесної) комунікації». Широко застосовується для досягнення різних цілей у соціальній, медичній та дитячій психології та допомагає розвитку самопізнання й розвиває навички емоційного інтелекту.

Метод візуалізації – уявлення, уяву образів, картин, обставин, у яких похідні емоції сприяють необхідному реальному результату.

Суть практики візуалізації в тому, що, починаючи щось робити, уявляти, ніби вас у цьому точно чекає успіх. І точно бачити, як цей успіх виглядатиме. Фокусуватися на образі ідеального кінцевого результату. Замість напруги, стиснення, заціпеніння чи суєти з'являється впевненість, азарт, енергія, варіанти рішень та точні дії для досягнення мети. Опираючись на цю впевненість, виникає більш сфокусована та конструктивна реакція на стрес.

Метод конкретних ситуацій, або метод ситуативного аналізу, є вивчення можливих результатів розвитку через оцінку вже наявного досвіду. Метод вивчення конкретних ситуацій (кейсів)[37] виник на початку ХХ ст. у Школі бізнесу Гарвардського університету та став однією з основних технологій бізнес-освіти. Case study (кейс-стаді) – це досить поширений у сучасному навчальному процесі метод навчання, що базується на розборі практичних ситуацій. Метод конкретних ситуацій широко і успішно використовується в західній практиці бізнес-освіти. При використанні цього методу фахівець отримує опис конкретної ситуації, схожої на ту, яка його цікавить. Вивчення отриманих матеріалів чіткіше висвічує власні помилки, допомагає намітити напрями та методи діяльності. У значному обсязі конкретні ситуації представлені переважно бізнес-навчання. Вони дають серйозний ефект під час аналізу своєї діяльності, мотивують

досягнення вищих результатів у навчанні, викладанні, управлінні, у цілому саморозвитку. Особливий упор у цьому методі робиться на самостійну роботу. Він ефективний насамперед для формування таких ключових компетенцій у процесі навчання, як комунікабельність, лідерство, уміння аналізувати у короткий термін великий обсяг неупорядкованої інформації, прийняття рішень в умовах стресу та недостатньої інформації. У цій своїй якості Case Studies виступає як важливо необхідне доповнення до лекційної методики проведення занять[9].

Арт терапія [21] головна мета якої полягає в гармонізації психічного стану через розвиток здатності самовираження та самопізнання. Цінність застосування мистецтва полягає в тому, що з його допомогою можна на символічному рівні висловити і досліджувати різні почуття та емоції: любов, ненависть, образу, злість, страх, радість і т. д. Методика арт-терапії базується на переконанні, що змісту внутрішнього «Я» людини відбиваються у зорових образах щоразу, що він малює, пише картину чи ліпить скульптуру, під час чого відбувається гармонізація стану психіки.

На сьогоднішній день успішно існує велика кількість різновидів тренінгу, основними є:

- Тренінг особистісного зросту;
- Бізнес-тренінг;
- Соціально-психологічний тренінг.

Дані методи розвитку емоційного інтелекту можуть бути реалізовані за допомогою різних засобів, але найефективнішим, є соціально-психологічний тренінг як один із найрезультативніших методів.

Соціально-психологічний тренінг – це сучасний метод активного навчання, орієнтований на отримання нового досвіду, метою якого виступає підвищення комунікативної компетентності у тому чи іншому контексті спілкування. Характеризується короткостроковістю та високою інтенсивністю.

Сильні сторони:

- учасники емоційно залучені, зацікавлені у роботі;
- є можливість спостерігати за поведінкою та реакціями інших;
- учасникам надається нова тематично орієнтована інформація;
- робота спрямована як на особисті зміни, а й відпрацювання умінь і навичок.

3.2 Програма тренінгу з розвитку емоційного інтелекту для одружених осіб.

Тренінг розвитку емоційного інтелекту побудований на засадах робіт Девіда Гоулмана.

Мета тренінгу - розвинути емоційний інтелект у контрольній групі осіб за допомогою вирішення наступних завдань:

Сформувати знання у галузі комунікативної компетентності та позитивного вирішення конфліктних ситуацій у спілкуванні;

Активізувати процес самопізнання та розуміння інших людей;

Створити можливість для кращого розуміння інших і себе;

Озброїти учасників засобами та стратегіями саморозвитку емоційного інтелекту, технологіями ефективного спілкування, само розуміння та розуміння інших;

Розвинути здатність до емпатії, сенситивність. Навчити способів стабілізації власного емоційного стану, підвищити стресостійкість та емоційну стабільність.

Програма тренінгу:

Анатомія зародження емоцій;

Онтогенез емоцій;

Складові емоційного інтелекту;

Спектр базових емоцій;

Ідентифікація та аналіз емоційного стану: особистого та чужого;

Методи контролю та прояви емоцій + практика;

Емпатія та її види + практичне завдання;

Проведення повторного емпіричного дослідження для контрольної групи;

Рефлексія.

Даний тренінг складається з трьох зустрічей по 120 хвилин розрахований на групу до 16 осіб (кількість осіб має бути парною і включати однакову

кількість одружених осіб різної статі для повторного емпіричного дослідження у контрольній групі).

1) Анатомія зародження емоцій;

Теоретичний блок. Виділений час 20 хв.

Одним із проявів вищої нервової діяльності є емоції. Емоції - це яскраво виражене суб'єктивне забарвлення реакцій організму на зовнішні та внутрішні дії. За допомогою емоцій можна визначати ставлення людини до навколишнього світу та до самого себе. Емоції мають важливу функцію регуляції психічної діяльності організму. Емоційні стани відбиваються у певних поведінкових реакціях.

Емоційне відношення виникає на етапі оцінки ймовірності задоволення чи незадоволення існуючих потреб, а також при їх задоволенні чи незадоволенні. Біологічне значення емоцій полягає у виконанні регуляторної та сигнальної функцій.

Сигнальна функція емоцій полягає в тому, що емоції сигналізують про небезпеку або корисність тих чи інших впливів, успішність або неуспішність виконуваних дій. В силу того, що емоційний стан може миттєво викликати яскраво забарвлені переживання, це призводить до негайної реакції на раптову дію зовнішнього подразнення, що становить пристосувальну роль емоцій. Емоційний сигнал призводить до швидкої мобілізації різних систем організму й у результаті здійснення відповідної реакції. Характер відповіді залежить від того, про що повідомляв сигнал, чи був даний подразник корисним або шкідливим для організму. Таким чином, можна побачити, що впливи, що надходять із зовнішнього середовища і від самого організму, викликають емоційні переживання, які дають можливість отримати важливі якісні характеристики факторів, що впливають ще до цілісного сприйняття об'єктів.

Регуляторна функція емоцій реалізує адаптацію організму до умов середовища, що змінюються, шляхом формування активності для

задоволення виниклих потреб, а також спрямованої на посилення сприятливої дії подразників або припинення дискомфортного. При незадоволенні потреби організму, зазвичай, виникає емоція, що носить неприємний характер. При задоволенні вихідної потреби зазвичай виникає приємне емоційне переживання. При задоволенні потреби позитивні емоції свідчать про успіх у пошуку досягнення мети, і це припиняє подальшу пошукову діяльність. Крім цього, неодноразове задоволення потреб, що суб'єктивно емоційно переживається як приємний стан, призводить до того, що надалі уявлення про майбутню позитивну емоцію стимулює організм до цілеспрямованої діяльності. Ця стимуляція цілеспрямованої мотиваційної поведінки виникає в результаті спілкування та відіграє важливу роль у подальшій поведінці людини та тварини.

Біологічна теорія емоцій (П. К. Анохін). Ця теорія емоцій полягає в концепції функціональної системи. Вона стверджує, що емоцій пов'язані з проявом потреби. Незадоволена потреба може супроводжуватися негативною емоцією, та її задоволення викликає позитивну емоцію. Тобто емоція грає значної ролі у процесі аферентного синтезу, і навіть входить у структуру акцептора результату дії.

Згідно з цією теорією позитивні емоції виникають тільки в тому випадку, коли при задоволенні будь-якої потреби параметри реально отриманого результату точно збігаються з параметрами передбачуваного результату, запрограмованого в акцептор результатів дії. У цьому випадку виникає реакція узгодження, що суб'єктивно супроводжується позитивними емоціями та почуттям задоволення. У разі, як у акцепторі результатів дії реально отриманий результат не збігається із запрограмованим, виникає відчуття незадоволення, занепокоєння, тобто негативні емоції. Даний механізм призводить до формування орієнтовно-дослідницької реакції, спрямованої на пошук нових комбінацій ефекторних збуджень, необхідних

організації іншого поведінкового акта, який буде більш точно спрямований на досягнення запрограмованої мети.

Відповідно до теорії І. Пейпеца локалізація емоцій у нервовій системі пов'язана з лімбічною системою. Вважається, що саме в лімбічній корі відбувається інтеграція інформації, що сприймається, і формування певних емоційних станів. Виділяється так зване коло Пейпеца, яким проходить нервове збудження при протіканні емоцій: кортикальні емоційні процеси виникають у гіпокампі, далі імпульси йдуть у мамілярні тіла, а після у передні ядра гіпоталамуса, потім у поясну звивину. Цей замкнений у коло ланцюг є механізмом, що організує переживання і вираження емоцій. Емоції можуть виникати спочатку в корі, звідки імпульси надходять у коло Пейпеца через гіпокамп або внаслідок порушення гіпоталамуса. А поясна звивина є рецептивною областю емоційних переживань: її кора сприймає імпульси, що приходять з гіпоталамуса, і надає їм емоційного забарвлення. Емоційне забарвлення психічних процесів пов'язана також з поширенням цих імпульсів на інші області кори. Таким чином, лімбіко-гіпоталамічний комплекс і нервові процеси, що протікають в ньому, є нейрофізіологічним субстратом емоцій. Гіпоталамус також включається в цю систему за допомогою множинних зв'язків з різними структурами головного мозку та бере участь в утворенні анатомічної та фізіологічної основи для виникнення та перебігу емоцій. У суб'єктивній оцінці емоційних станів важливу роль відіграє кора головного мозку, яка активно взаємодіє з підкірковими структурами (гіпоталамусом, ретикулярною та лімбічною системами) та здійснює зв'язки між різними областями найновішої кори.

Емоційні стани відіграють важливу роль в адаптаційних реакціях організму та забезпечують можливість ширшого та досконалішого пристосування тварин і людей до навколишніх умов.

2) Онтогенез емоцій. Виділений час 10 хв.

У розвитку емоцій дитини виділяють чотири етапи.

Першим етапом є період новонародженого, який характеризується переважанням інстинктів, і насамперед інстинкту самозбереження, що включає харчовий інстинкт.

Другий етап – етап органічного відчуття. В його основі лежить переробка інформації від екстеро- та інтерорецепторів, виникнення часткових та ще недостатньо стійких образних уявлень про реальність та переживання дитиною почуття задоволення чи незадоволення. З цих почуттів і уявлень формується відношення дитини в першу чергу до матері або іншого значущого дорослого.

Третім етапом - у період з 3-4 до 12-14 років - є розвиток епікритичних (соціально обумовлених, властивих тільки людині) емоцій. Зв'язок між емоціями, що розвиваються, і органічними потребами переважає досить довго, і тільки з 10—12 років емоції набувають відносно самостійного звучання і психічного вираження, а в емоційних проявах на домінуючі позиції виходить коркова корекція органічних потреб і потягів.

Четвертим етапом є формування вищих людських емоцій, що досягає повного розвитку до 20-22 років. До цього віку почуття можуть коригуватися інтелектуальною діяльністю, а зовнішні прояви емоцій, мимічних реакцій та виразних рухів можуть пригнічуватися. (перевірила)

3) Складові емоційного інтелекту; Виділений час 30 хв.

Деніел Гоулман у роботах «Емоційний інтелект: чому він може означати більше, ніж IQ?» та «Емоційний інтелект на роботі» визначив складові емоційного інтелекту:

Перша з них Самосвідомість. Людина що має емоційну зрілість, розуміє свої сильні сторони та недоліки. Ця складова наділяє впевненістю, що не переходить у зайвоу самовпевненість чи низьку самооцінку. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту, менш схильні до переживань через критику оточуючих, скоріше навпаки здатні використати її, для само корекції.

Друга складова – саморегуляція.

Життя без почуттів це смерть. А повністю захопитись почуттями бути дитиною. Емоційно зріла людина здатна стримувати та брати під контроль свої почуття та емоції у складних ситуаціях. Та це не відповідає наративу про необхідність, приховувати почуття та емоції. Високий рівень саморегуляції дає змогу вираженню емоції, контролюючи та приборкуючи їх.

Третя складова це само мотивація.

Здорова самомотивація сприяє більш стійкій реакції складності та розчарування, дає змогу рухатись в перед не дивлячись на складнощі та фрустрацію.

Четверта складова - емпатія.

Ця здатність сприяє відносинам між людьми та встановленню контакту, що загалом робить життя індивіда та оточуючих більш приємним.

П'ята складова соціальні навички.

Люди що мають добре розвинені соціальні навички швидко знаходять контакт з іншими, отримуючи від цього задоволення що є взаємним. Це є важливою складовою щасливого

4) Спектр базових емоцій. Виділений час 10 хв.;

Виділяють понад сотню емоцій. Серед них особливе місце займають базові емоції, кожна з яких може виявлятися у різних варіантах залежно від відтінку та інтенсивності. Деніел Гоулман, у книзі «Емоційний інтелект» виділяє 8 таких емоцій:

гнів: злість, обурення, лють;

сум: горе, смуток, розпач;

страх: тривога, хвилювання, страх;

насолода: щастя, радість, захоплення;

любов: дружелюбність, обожнювання;

подив: шок, потрясіння;

огида: зневага, антипатія, неприйняття;

сором: почуття провини, докори совісті, жаль.

5) Ідентифікація та аналіз емоційного стану: особистого та чужого.

Практична вправа. Виділений час 50 хв.

Деніел Гоулман у книзі «Емоційний інтелект» розповів усьому світу, що люди, які вміють керувати своїми почуттями та розпізнавати емоції інших людей, набагато частіше досягають успіху, ніж ті, які цього не вміють, але мають високий IQ.

Процес управління емоціями можна умовно поділити на три кроки:

Крок 1. Усвідомити почуття

Уміння визначати та називати свої почуття – найважливіша навичка для управління емоціями. Коли ти розумієш, що відчуваєш емоції, які тобі заважають, виникає негайне бажання змінити їх. Крім того, наділяючи почуття в слова, ми переключаємося на раціональне мислення, а значить, вплив емоцій слабшає.

Тільки здається, що ми завжди знаємо, що відчуваємо. Однак насправді ми не помічаємо багатьох нюансів, а іноді взагалі підмінюємо одну емоцію іншою. Щоб навчитися визначати свої почуття, потрібно завести звичку постійно звертати увагу на свій внутрішній стан.

Практична вправа.

Встаньте перед дзеркалом і спробуйте зобразити радість, смуток, гнів та інші емоції з спектру поданого вище. Цю практику можна виконати в групі та дати як домашнє завдання. Така практика допоможе легше визначати свої справжні почуття та навчитися ними керувати.

Крок 2. Проаналізувати емоції

Після того, як ви назвали емоції, постарайтеся зрозуміти, через що вони виникли. Чи це пов'язано з поточною ситуацією чи причини варто шукати в минулому? А може, ви відчуваєте щось інше? Наприклад, чоловіки-воїни вважають, що не повинні нічого боятися і заміщають страх емоціями гніву.

Аналіз допоможе визначити емоційні тригери – автоматичні реакції, що виникають у відповідь на будь-яку подію, як визначає їхня Пол Екман, автор книги «Психологія емоцій. Я знаю, що ти відчуваєш. Тригери – це наші переконання, з допомогою яких ми інтерпретуємо різні події найчастіше несвідомо, а слідом за інтерпретацією слідує відповідна реакція. Визначення тригерів допоможе скоригувати їх, отже взяти свої почуття під контроль.

Практична вправа. При аналізі емоцій поставте собі такі запитання:

Що ви відчуваєте, крім емоцій, які визначили на першому кроці?

Як виявляються емоції фізично?

Ви відчуваєте напругу в ділянці живота чи грудей?

Чому ви переживаєте ці емоції?

Чи схоже це почуття, що ви вже відчували?

Чи приходять на думку якісь дитячі спогади, коли ви концентруєтесь на цих емоціях?

Які сили ваші емоції за 10-бальною шкалою?

Що можна зробити, щоб зменшити оцінку бодай на один бал?

Ці питання допоможуть глибше зрозуміти природу емоцій та швидше з ними впоратися.

б) Методи контролю та прояви емоцій. Практична вправа. Виділений час 60 хв. ;

Скоригувати емоційні тригери

Коли емоції, усвідомили та проаналізували можна переходити до зміни емоційних тригерів, які заважають. Емоції та дії — це не одне й те саме. Ми не можемо заборонити собі відчувати, але можемо вибирати, як реагуватимемо на відчуття.

Гнів – емоція, яка найгірше піддається контролю. Багато хто вважає, що гнів треба негайно виплеснути, тоді стане легшим. Однак, по-перше, це шкодить взаєминам з людьми, а по-друге, Гоулман в ході експериментів

дійшов висновку, що крики найчастіше не лише не послаблюють, а й навіть посилюють гнів. Але кричати необов'язково, можна змінити свою реакцію. Для цього потрібно вимкнути «автопілот та перейти на ручне керування».

Практична вправа. Вас щось дратує, особливо люди навколо? Намагайтеся щоразу прокручувати ситуацію у більш позитивному ключі та виявляти емпатію до кривдників. Нагрубіванив продавець? Подумайте, скільки турбот напевно впало на цю жінку. Діти приносять зі школи двійки, чоловік щовечора проводить біля телевізора, а тут ще й мати потрапила до лікарні. Поставте себе її місце. Співчуття розбавить ваш гнів, як вершки розбавляють надто міцну каву, роблячи її м'якшою.

Що робити, коли почуття беруть гору.

Все, що ми говорили вище, корисно, коли почуття не встигли відібрати у вас пульт управління собою. Якщо ви занурилися в емоції з головою, то вже не здатні їх усвідомлювати і тим більше аналізувати. Що робити у таких ситуаціях? У жодному разі не приймати будь-яких рішень, а взяти паузу, щоб трохи заспокоїтися.

Сконцентруйтеся на диханні. Під впливом сильних емоцій дихання змінюється: коли ви боїтеся, дихайте через раз, гнів подовжує видихи, а смуток, навпаки, — вдихи. Щоб утихомирити емоції, що розбушувались, зверніть увагу на дихання. Робіть глибокі вдихи та видихи. Якщо гнівається, особливу увагу приділіть повноцінним вдихам, а якщо вам сумно - видихам.

Усміхайтеся. Коли людина відчуває будь-яку емоцію, її обличчя приймає певний вираз. Ми вже потренувалися показувати емоції, тепер використовуємо цю навичку, щоб змінити почуття. Якщо у вас поганий настрій, підійдіть до дзеркала і почніть через силу посміхатися. Спочатку усмішка виходитиме натягнутою, але поступово мозок отримає від тіла потрібні сигнали і ваш настрій стане кращим.

Використовуйте фізичні вправи. Щоб вихлюпнути обурення, побийте грушу, подушку і навіть посуд. Комуś допомагає додаткове заняття у спортзалі, а декого заспокоює миття посуду чи прибирання.

Згадайте про щось приємне. Техніка «мисленого слайду», ґрунтується на позитивних спогадах. Думати можна про що завгодно: про фільм зі щасливим кінцем, про відпустку чи романтичний вечір. Головне, щоб у той момент ви відчували спокій, щастя або навіть захоплення. Сконцентруйте увагу на цих емоціях і поступово вам стане краще.

Візуалізуйте емоцію. Уявіть емоції у вигляді полум'я. Спостерігайте, як поступово воно розгорається все сильніше і сильніше, так що вам стає нестерпно спекотно. Тепер візьміть пожежний шланг, який неодмінно виявиться поруч, і поливайте багаття, доки він не згасне до останнього вугілля.

Використовуйте почуття гумору. На вас хтось кричить? Уявіть, що він має клоунський ніс. Ви чимось незадоволені? Спробуйте не вигукувати свої претензії, а заспівати на певний мотив. Вам сумно? Уявіть себе царівною Несміяною, яка наплакала вже 3 моря сліз. Може, четверте буде все ж таки зайвим? Загалом, спробуйте пожартувати з себе і ситуації, в якій опинилися, — і емоції значно послабляться. Недарма люди, які багато чого досягли в житті, незважаючи на фізичні обмеження, такі як Нік Вуїчич та Стівен Хокінґ, регулярно жартують над своїми особливостями.

Важливо не тільки розуміти, що робити з емоціями, але й знати, чого з ними робити не варто:

Не діліть емоції на добрі та погані.

Будь-яка емоція варта уваги, оскільки виникає не просто так. Кожна з них, як червона лампочка, допомагає уникнути неприємностей та мотивує досягати цілей. Страх не дає нам зайти в темну підворотню – і ми зберігаємо майно та здоров'я, не зустрівшись із хуліганамі. Образа на начальника, який

не цінує наші таланти, допомагає наважитися змінити роботу – і ми знаходимо найкраще місце, де можемо самореалізуватися.

Не стримуйте свої почуття

Коли ми визнаємо деякі емоції поганими, то прагнемо їх стримувати. Але емоції - це великий потік енергії, яка не може просто так зникнути. Вона накопичується в організмі, і в результаті у вас все частіше виникає поганій настрій, починає хворіти серце або якісь інші органи. Нерідко енергія все ж таки знаходить вихід, що проявляється в сильному вибуху емоції, яку ви намагалися придушити. Від цього вибуху страждаєте і ви, і ваші близькі. Тому приймайте будь-яку емоцію такою, якою вона є. Приділіть їй увагу, проаналізуйте і ви обов'язково з нею впораєтеся.

Не звинувачуйте себе за те, що відчуваєте

Усі ми хочемо бути добрими, особливо з тими, кого любимо. І коли оточуючі страждають від прояву наших емоцій, часто відчуваємо провину. Дуже показовий у разі приклад із дітьми. Для кожної мами її дитина – найцінніше у житті. Однак у процесі виховання доводиться стикатися з витівками та непослухом.

Іноді починає здаватися, що дитина спеціально робить все наперекір. У результаті мама втрачає терпіння і кричить на улюбленого сина або дочку. Потім емоції вщухають, а їм на зміну приходять докори совісті. Мама розуміє, що вчинила неправильно, і дає собі обіцянку ніколи більше не злитися. Але це неможливо, тому що нам не дано контролювати появу емоцій. У результаті мама починає стримувати свої почуття, а ми вже знаємо, чого це може призвести.

Пам'ятайте, що ви не можете впливати на виникнення емоцій, тому безглуздо за це звинувачувати. Краще прийміть те, що відчуваєте, і сконцентруйтеся на зміні реакції, яка зазвичай слідує за вашими почуттями.

7) Емпатія та її види. Практична вправа. Виділений час 60 хв.;

Слово "увага" походить від латинського *attendere*, що означає "нахилятися". Це ідеальне визначення уваги іншим людям, яке лежить в основі емпатії та здатності вибудовувати соціальні взаємини — все це важливі складові емоційного інтелекту.

Людей, які можуть ефективно фокусуватися на інших, розпізнати легко. Вони знаходять спільну мову з оточуючими, їхня думка має найбільшу вагу, і з ними хочуть спілкуватись інші. Вони стають природними лідерами.

Виділяють три види емпатії кожен з яких важливий:

когнітивна емпатія - здатність розуміти бачення інших;

емоційна емпатія - здатність відчувати те, що відчувають інші люди;

емпатична турбота (участь) - здатність відчувати, що друге хочуть від вас.

Когнітивна емпатія дає людині можливість пояснювати себе значущими способами - основне вміння, що дозволяє отримати найкращі результати оточуючих. Щоб тренувати когнітивну емпатію, необхідно думати про почуття, а не переживати (відчувати) їх.

Цікавість підживлює когнітивну емпатію. Але когнітивна емпатія - це також результат самоусвідомлення. Нейронні провідні шляхи людини, які дозволяють думати про власні думки та моніторити почуття, що виникають у результаті, дозволяють застосовувати ту ж раціоналізацію до мислення інших людей, коли ми вирішуємо звернути свою увагу у цьому напрямі.

Емоційна емпатія важлива для ефективних відносин з іншими та розуміння групової динаміки. Її джерело - найдавніша зона головного мозку, що знаходиться під корою - амігдала, гіпоталамус, хіпокампус і орбітофронтальна область кори - які дозволяють відчувати швидко, глибоко не замислюючись. Вони настроюють, дозволяючи відчувати емоції інших.

Здатність до емоційної емпатії залежить від комбінації двох видів уваги: навмисне фокусування на тому, що ви самі відчуваєте, спостерігаючи за почуттями іншої людини та відкрита усвідомленість, при спостереженні за виразом її обличчя, звуком голосу та іншими зовнішніми проявами емоцій.

Емпатична турбота, яка тісно пов'язана з емоційною емпатією, дає можливість відчувати не тільки почуття інших людей, але й зрозуміти, що їм треба від вас. Це саме те, чого ми очікуємо від наших лікарів, подружжя та начальників. Емпатична турбота має своє коріння в нейронних провідних шляхах, які привертають увагу батьків до дітей. Поспостерігайте, куди дивляться люди, коли хтось приносить у кімнату маленьку дитину, і ви побачите, як працює цей центр мозку, який є у всіх ссавців.

Практична вправа «Перестановка ролей»

Опис: емпатія проявляється в тому випадку, коли ви уявляєте себе в ролі іншої людини. Ваше завдання уявити себе на місці вашого чоловіка або дружини і дати відповіді на наступні запитання (робота виконується в парі).

Дайте відповідь на питання:

Як вас звати?

Який ваш вік?

Які ваші улюблені книги?

Куди ви їздили у відпустку?

Що ви найбільше любите?

Що вас найбільше засмучує?

Що вас викликає захоплення?

У яких ситуаціях вас накочує ностальгія?

Чого ви боїтесь?

На що чи на кого ви найчастіше сподіваєтесь?

За бажанням відповіді можна показати людині на місце якої ви себе ставили та оговорити ці відповіді

Практична вправа «Емпатичне слухання»

Опис: ще одна вправа, для якої знадобиться партнер. Його суть у тому, щоб вислухати людину про те, що є важливою для неї та створити пропозицію, яка максимально точно передає те, що вона відчуває при цьому. Пам'ятайте, що емпатія означає відкинути убік свої думки та

відчуття, а потім звернути увагу на те, що відчуває та про що думає ваш співрозмовник.

Подумайте про щось сокровенне і має велике значення для вас. Розкажіть про це, намагаючись максимально докладно описати ситуацію, при цьому не підказуючи. Беріть паузи, під час яких ваш партнер скаже, про що ви думали і що відчували минулого і теперішнього моменту. Повторіть вправу, помінявшись ролями. Пам'ятайте, що краще помилитися зі своїм припущенням, ніж зовсім не висловлювати його вголос. Також нічого страшного в тому, якщо ви перебільшите емоцію, яку відчуває людина, наприклад, назвете роздратування злістю, а злість гнівом. Ви вчитеся і лише методом спроб і помилок можна досягти серйозних успіхів.

Підсумки вправи:

Як відчувати себе у ролі слухача? Що було найскладнішим?

Як відчувати себе в ролі оповідача?

Як ви почували себе, коли людина складала припущення про те, що ви відчували?

8) Проведення повторного емпіричного дослідження для контрольної групи. Виділений час 60 хв.

9) Рефлексія Виділений час 60 хв.

Підбиття підсумків тренінгу, аналіз групової та індивідуальної роботи учасників, усвідомлення учасниками набутого досвіду. Отримання зворотного зв'язку.

Рефлексія - звернення людиною своєї свідомості на своє (або чуже) мислення та поведінку, на набуті знання та вчинки, розуміння та аналіз своїх думок, почуттів та мотивів.

Висновки до розділу 3

Враховуючи важливість емоційного інтелекту як у спілкуванні з іншими особистому житті так і в досягненні успіхів в навчанні та кар'єрі на сьогоднішній день його вивченню та розвитку відводиться багато уваги. Розвивати емоційний інтелект у дітей починають з най молодшого віку Батькам звертають увагу на важливість навчання дітей спостерігати на розуміти власні емоції. Цьому присвячено багато навчальних програм та лекцій, також важливу роль даному аспекту відводять при індивідуальній терапії. Завдання на розвиток емоційного інтелекту діти починають опрацьовувати вже в садочку, обов'язковим є заняття з емоційного інтелекту у молодшій, середній та старшій школі. Негативним фактором є нестача знання про важливість емоційного інтелекту у дорослих що зростали в інших соціально психологічних умовах, завданням психологів на сьогоднішній день є надолужити ці прогалини у різних формах та методах. Тому одним з най дієвіших методів розвинення емоційного інтелекту є індивідуальна робота з психологом та робота в групах де люди можуть не лише спостерігати та розвивати свої емоції, але й мати можливість вивчати емоції інших у різних проєктивних ситуаціях під наглядом професійного тренера психолога. Тренінги з емоційного інтелекту мають велику ефективність та заслужену популярність. Їх використовують для компаній, та організацій а також для особистих цілей.

В нашому сучасному соціумі треба розуміти що майже всі дорослі зростали у період коли розмови про емоції та почуття не були популярними, особливо це стосується людей чоловічої статі. Даний тренінг дає можливість навчитись інфікувати власні почуття та емоцій, говорити про них з іншими і стати більш відкритою людиною. Ці кроки здатні допомогти у різнобічних соціальних аспектах і особливо позитивно вплинути на особисте життя. Розуміючи і відкриваючи себе люди значно краще розуміють інших.

ВИСНОВКИ

Першим висновком цієї роботи хочу винести складність та енергомісткість наукової праці.

Після наведення теоретичного аналізу наукової літератури з проблематиці особливості емоційного інтелекту одружених осіб можна зробити такі висновки:

Емоційний інтелект важлива тема що не втрачає актуальності, Багато науковців виділяли свої моделі емоційного інтелекту з найпопулярніших ті що базуються на здібностях, ті що базуються на особистісних характеристиках, та змішані моделі. Кожна з яких має багато факторів найчастіше у структуру емоційного інтелекту дослідники включають здатність до усвідомленої регуляції емоцій, здібності до розуміння емоцій, здатність до асиміляції емоцій у мисленні, а також до розрізнення та вираження емоцій та рівень емпатії. У кожній моделі цей набір різний.

Взаємодія з оточуючими людьми багато в чому визначається рівнем розвитку емоційного інтелекту (емоційної компетентності) – здатності діяти відповідно до своїх почуттів та бажань, розуміти всю систему міжособистісних відносин, та керувати емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу та синтезу. Безперечно цінність емоційного інтелекту у шлюбі посідає чи не найперше місце. На сьогоднішній день безліч досліджень на тему емоційного інтелекту доводять, що різницю між чоловіками і жінками здебільшого закладено у питанні гендерного стереотипу та виховання. Вивчаючи теоретичну базу можна зробити висновок що розвиток емоційного інтелекту можливий і необхідний для продуктивної діяльності та успішного особистого та соціального життя. Дослідження емоційного інтелекту важливий фактор в науковому вивченні як комплексного поняття так і його факторів. На сьогодні використовують три найпопулярніші типи дослідження:

- 1) Методи, що базуються на вирішенні завдань;
- 2) Методи, засновані на самозвіті та самооцінці;
- 3) Проективні методики.

В кожному з них є свої плюси та мінуси і треба розуміти можливості використання та вибірки.

Організація та проведення емпіричного дослідження складається з формування вибірки та вибору методів, вирішення способу збору даних та безпосередньо процесу збору за після аналізу даних.

За даними що були проаналізовані можна зробити припустити що жінки даної вибірки краще володіють міжособистісними аспектами емоційного інтелекту, емоційної усвідомленості, розуміння емоцій, емпатією а у чоловіків даної вибірки значно вищий рівень контролю експресії, управління своїми емоціями та внутрішньо особистісний емоційний інтелект. Схожі данні були і у дослідженнях що проводились попередньо науковцями.

Також цікаво зазначити що результати кореляційного аналізу свідчать, що емоційний інтелект корелює із здатністю розуміти власні емоції та емоції інших; управлінням своїми і чужими емоціями; міжособистісним та внутрішньо особистісним аспектом емоційного інтелекту; емоційною поінформованістю; само мотивацією; розпізнаванням емоцій інших, та ін. Тобто майже кожна складова такого складного конструкту як емоційний інтелект корелює з іншими. Отже, ефективні розвивальні впливи на ці складові сукупно можуть забезпечити розвиток емоційного інтелекту.

Для роботи психолога важливо не тільки вивчити проблему але й знайти шляхи для її рішення саме цьому і присвячений третій розділ даної роботи. Враховуючи актуальність проблемі з емоційним інтелектом працюють у різних методах та підходах і можна точно сказати що люди які мають терапевтичний досвід підвищують свій емоційний інтелект. В даному випадку необхідно було зробити цей стрибок для певної групи що входить

у вибірку тому саме груповий тренінг як одна з форм інтенсивного засвоєння навичок має місце. При розробці даного тренінгу важливо було взяти за основи максимально сучасні практики, що доступні для розуміння людям з різним ступенем розвитку емоційного інтелекту. Чергування теоретичних знань та практичних завдань має на меті зробити час проведення цікавим, та інформативним, а також дати змогу респондентам проявити себе.

Маю надію що у мирний час зможу повернутись до даної теми і вона буде актуальною для респондентів.

Закінчити дану роботу хотілося б словами великого письменника Антуана де Сента-Екзюпері з алегоричного оповідання «Маленький принц» «Ось мій секрет, він дуже простий: пильно одне лише серце. Найголовнішого очима не побачиш». На мій погляд ця фраза несе в собі відображення цінності емоційного інтелекту[8].

Список використаних джерел

- 1) Алешина А., Шабанов С. «Эмоциональный интеллект». Москва, Манн-Иванов-Фербер, 2014
- 2) Андреева И.Н. «Гендерные различия в сфере эмоционального интеллекта» 2003 г., Минск. 2004. Портал психологических изданий PsyJournals.ru
- 3) Андреева, И.Н. «Гендерные различия в выраженности компонентов эмоционального интеллекта». Психологический журнал. 2008. – № 11
- 4) Андреева Т.В «Психологические аспекты любви и брака»
<https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-aspekty-lyubvi-i-braka/viewer>
- 5) Андреевой Ирины Сайт «Эмоциональный интеллект
Понятие и структура эмоционального интеллекта»
<https://andreeva.by/ponyatie-i-struktura-emocionalnogo-intellekta.html>
- 6) Андреевой Ирины Сайт « Эмоциональный интеллект»
<https://andreeva.by/gendernye-razlichiya-v-vyrazhennosti-komponentov-emocionalnogo-intellekta.html>
- 7) Андреевой Ирины Сайт «Эмоциональный интеллект
Способности эмоционального интеллекта: гендерные различия»
<https://andreeva.by/sposobnosti-emocionalnogo-intellekta-gendernye-razlichiya.html>
- 8) Антуан Де Сент-Экзюпері. «Маленький принц» «Рідна мова» 2020
- 9) Барнс, Л. Б. Преподавание и метод конкретных ситуаций: учебник, ситуации и дополнительная литература / Л. Б. Барнс, Р. К. Кристенсен, Э. Дж. Хансен. – М.: Дело, 2000
- 10) Байсара Л.І. «Множинність проявів та видів інтелекту» конспект лекцій
http://distance.dnu.dp.ua/ukr/nmmateriali/documents/mn_proyav_v_intel.pdf
- 11) Бурчо Л.И. О внелечебных ветвях терапии творческим самовыражением // Избранные труды Одесской школы Терапии

творческим самовыражением / Под ред. Е.А. Поклитара, М.А. Раскиной.
Одесса: Астропринт, 2007

12) Вахрушева Л. Н. «Руководство по использованию методики измерения эмоционального интеллекта» . Психологическая диагностика. 2009.

13) Готтман Д. «7 принципов счастливого брака, или Эмоциональный интеллект в любви» «Эксмо» 2018

14) Готтман Д. Н.Сильвер «Как сохранить любовь в браке» «Питер» 2014

15) Гоулман Д. «Эмоциональный интеллект» «АСТ» 2008.

16) Гоулман Д. «Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта». «Альпина Бизнес Букс», 2005

17) Гоулман Д. «Соціальний інтелект. Нова наука про людські відносини» «Клуб сімейного дозвілля» 2020

18) Гоулман, Д. «Эмоциональное лидерство. Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта». 2005.

19) Дарвин Ч. «О выражении эмоций у человека и животных». «Питер», 2001

20) Дегтярев А.В. «Эмоциональный интеллект»: становление понятия в психологии. Электронный журнал «Психологическая наука и образование»

21) Животенко Л. Арт-терапія. Психолог дошкілля 2016 №1

22) Зарицкая В.В. «Емоційний інтелект як складова готовності особистості до професійної діяльності» Серія “Психологія”. 2014. Випуск 49

23) Ермолаев О.Ю. «Математическая статистика для психологов» Учебник

24) Штайнер К. «Эмоциональная грамотность: интеллект с сердцем. Руководство по улучшению личных и профессиональных отношений» «Интерсервис» 2016

25) Карпов А.С. Петровская А.С. «Психология эмоционального интеллекта, теория, диагностика, практика». Ярославль 2008

<http://www.lib.uniya.ac.ru/edocs/iuni/20080501.pdf>

- 26) Люсин Д.В. «Социальный интеллект: Теория, измерения, исследование». М., 2004.
- 27) Люсин Д.В. «Способность к пониманию эмоций: Психометрический и когнитивный аспекты» Социальное познание в эпоху быстрых политических и экономических перемен Под ред. Г.А. Емельянова. М., 2000.
- 28) Люсин Д.В., Овсянникова В.В. «Связь эмоционального интеллекта и личностных черт с настроением» Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2015. Выпуск 4.
- 29) Носенко Е.Л. (2004). «Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості». Психологія і суспільство випуск 4
- 30) Орме Г. «Эмоциональное мышление как инструмент достижения» успеха. «КСП+», 2003.
- 31) «Основы статистики для психологов»
https://handbook.mathpsy.com/?page_id=958
- 32) Кондратьева І.П. «Соціально-психологічні аспекти подружніх відносин у період кризи молодії сім'ї» <http://habitus.od.ua/journals/2021/23-2021/37.pdf>
- 33) Кочетова Ю.А., Климакова М.В. «Методы диагностики эмоционального интеллекта» Современная зарубежная психология. 2019.
- 34) Кочетова Ю.А., «Гендерные различия в эмоциональном интеллекте у старших подростков»
http://psyedu.ru/files/articles/psyedu_ru_2017_4_5472.pdf Электронный журнал «Психолого-педагогические E-journal «Psychological-Educational Studies» исследования»
- 35) Л.Г. Матвеева, Д.В. Горшенин «Опыт разработки методики диагностики эмоционального интеллекта»

<http://myakushkin.ru/ru/partnery/opyt-razrabotki-metodiki-diagnostiki-emocziionalnogo-intellekta.html>

36) Поклитар Е.А. Предисловие // Избранные труды Одесской школы Терапии творческим самовыражением / Под ред. Е.А. Поклитара, М.А. Раскиной. Одесса: Астропринт, 2007.

37) Ситуационный анализ, или Анатомия кейс-метода / под ред. Ю. П. Сурмина. – Киев: Центр инноваций и развития

38) Слепко Ю.Н. Ледовская Т.В. Цимбальук А.Э. «Анализ данных и интерпретация результатов психологического исследования».

http://yspu.org/images/8/89/Слепко%2С_Ледовская%2С_Цымбальук_2015.pdf

39) Тхостов А.Ш., Колымба И.Г. «Феноменология эмоциональных явлений Вестник». Психология. 1999. № 2

40) Ушаков, Д.В. «Интеллект: структурно-динамическая теория»

<http://lib.mgppu.ru/OpacUnicode/app/webroot/index.php?url=/notices/index/IdNotice:14529/Source:default>

41) Франкл В. Логотерапия и экзистенциальный анализ. М.: Альпина нон-фикшн, 2016.

42) Bar-On R. BarOn Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A Measure of Emotional Intelligence. Technical Manual`. Toronto. Canada: Multi- Health Systems, 2004.

43) Brackett, M. A., Warner, R. M., & Bosco, J. S. Emotional intelligence and relationship quality among couples. Personal Relationships 2005.

44) Chains Do Not Hold a Marriage Together: Emotional Intelligence and Marital Adjustment (A Case of Gujrat District, Pakistan) Middle-East Journal of Scientific Research, 2012 ISSN 1990-9233

© IDOSI Publications, 2012

- 45) David, R. Caruso, Peter Salovey. The Emotionally Intelligent Manager: How to Develop and Use the Four Key Emotional Skills of Leadership. Jossey-Bass, San Francisco, 2004.
- 46) Dr. Bruno U. Onyekuru & Dr. (Mrs) C. J. Ugwu Department of Educational EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A CORRELATE OF MARITAL STABILITY: THE COUNSELLING IMPLICATIONS Psychology Guidance and Counselling University of Port Harcourt, NIGERIA
<https://www.thefreelibrary.com/Role+of+emotional+intelligence+in+marital+relationship.-a0259960770>
- 47) Gottman, J. M., & Mifflin, J. A Two-factor model for predicting when a couple will divorce: Exploratory analysis using 14-year longitudinal data. Family Process 2002
- 48) Critical Review of Daniel Goleman <http://eqi.org/gole.htm>
- 49) Mayer J.D., Salovey P. Emotional Intelligence. N.Y., 2005.
- 50) Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sitarenios, G. Emotional intelligence as a standard intelligence. Emotion (Washington, DC), Vol. 1, 3. 2001
- 51) The BarOn Model of Social and Emotional Intelligence <https://www.reuvenbaron.org/wp/the-5-meta-factors-and-15-sub-factors-of-the-bar-on-model/>
- 52) <https://www.youtube.com/watch?v=18ytHSO7Ez0>
- 53) http://4ua.co.ua/psychology/ya2ac78b5d53a88421216c37_0.html
- 54) <https://uk.wikipedia.org/wiki/>

Додатки

ДОДАТОК А.

Анкета до гугл форми:

Ім'я.

Вік.

Стать.

Чоловік.

Жінка.

Освіта.

Чи є у вас діти?

Ні.

Одна дитина.

Двоє дітей.

Троє та більше дітей.

Скільки років ви у шлюбі?

1-5 років.

5-10 років.

10-20 років.

20 та більше років.

Чи були у вас попередні шлюби ?

Так.

Ні.

Зайнятість

Працюю.

Тимчасово не працюю.

Не працюю і не планую працювати.

Електронна пошта.

ДОДАТОК Б.

Тест Н.Холла «емоційний інтелект»

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується 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 нерігідність);
- шкала 3 - "Самомотивація" (довільне керування 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 вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

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 з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.

6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.

28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.

29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

Ключ

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 менш - низький.

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

ДОДАТОК В.

Опитувальник “ЕмІн” Д.В. Люсіна (мовою оригіналу)

Вам предлагается заполнить опросник, состоящий из 46 утверждений.

Читайте внимательно каждое утверждение и ставьте крестик (или галочку) в той графе, которая лучше всего отражает Ваше мнение.

Тест

1. Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он (она) пытается это скрыть

2. Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения

3. Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица

4. Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение

5. У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника
6. Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю всё, что думаю
7. Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди
8. Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться
9. Я умею улучшить настроение окружающих
10. Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и активно жестикулирую
11. Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов
12. В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в руки
13. Я легко понимаю мимику и жесты других людей
14. Когда я злюсь, я знаю, почему
15. Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации
16. Окружающие считают меня слишком эмоциональным человеком
17. Я способен успокоить близких, когда они находятся в напряжённом состоянии
18. Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим
19. Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то могу это скрыть
20. Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние
21. Я контролирую выражение чувств на своем лице
22. Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство
23. В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций
24. Если надо, я могу разозлить человека
25. Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние
26. Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю

27. Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это
28. Я знаю как успокоиться, если я разозлился
29. Можно определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к звучанию его голоса
30. Я не умею управлять эмоциями других людей
31. Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда
32. Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые
33. Мне трудно справляться с плохим настроением
34. Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он скрывает
35. Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзьям
36. Мне удаётся поддержать людей, которые делятся со мной своими переживаниями
37. Я умею контролировать свои эмоции
38. Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечаю это слишком поздно
39. По интонациям моего голоса легко догадаться о том, что я чувствую
40. Если близкий человек плачет, я теряюсь
41. Мне бывает весело или грустно без всякой причины
42. Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей
43. Я не умею преодолевать страх
44. Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает
45. У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить
46. Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются

Опросник измеряет эмоциональный интеллект (ЭИ), который трактуется как способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. В структуре ЭИ выделяется межличностный ЭИ (МЭИ) - понимание эмоций

других людей и управление ими, внутриличностный ЭИ (ВЭИ) - понимание собственных эмоций и управление ими, способность к пониманию своих и чужих эмоций (ПЭ), способность к управлению своими и чужими эмоциями (УЭ). Опросник ЭМИн даёт баллы по двум субшкалам, измеряющим различные аспекты МЭИ, и по трём субшкалам, измеряющим различные аспекты ВЭИ. Значения по шкалам МЭИ и ВЭИ получаются путём простого суммирования соответствующих субшкал, то есть:

$$\text{МЭИ} = \text{МП} + \text{МУ}$$

$$\text{ВЭИ} = \text{ВП} + \text{ВУ} + \text{ВЭ}$$

Другой способ суммирования субшкал даёт ещё две шкалы – ПЭ и УЭ:

$$\text{ПЭ} = \text{МП} + \text{ВП}$$

$$\text{УЭ} = \text{МУ} + \text{ВУ} + \text{ВЭ}$$

Шкала Очень низкое значение Низкое значение Среднее значение

Высокое значение Очень высокое значение

МЭИ 0-34 35-39 40-46 47-52 53 и выше

ВЭИ 0-33 34-38 39-47 48-54 55 и выше

ПЭ 0-34 35-39 40-47 48-53 54 и выше

УЭ 0-33 34-39 40-47 48-53 54 и выше

