

Національний університет «Чернігівський колегіум»  
імені Т.Г.Шевченка  
ІНІ психології та соціальної роботи  
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
освітнього ступеня «бакалавр» на тему  
**ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ОСІБ З**  
**РІЗНИМ СТИЛЕМ ГУМОРУ**

Виконала: студентка 4 курсу 41  
групи заочної форми навчання  
спеціальність 053 Психологія  
Воробей Альбіна

Науковий керівник:  
доцент кафедри  
Мунасіпова-Мотяш  
Ірина Анатоліївна

Захищено з оцінкою

Голова ЕК

Чернігів 2025

|                   |       |       |
|-------------------|-------|-------|
| Студентка         | _____ | _____ |
| Науковий керівник | _____ | _____ |
| Рецензент         | _____ | _____ |

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП.....                                                                                                                             | 3  |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ<br>ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТИЛЮ ГУМОРУ (НА ПРИКЛАДІ<br>ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ)..... | 6  |
| 1.1. Емоційний інтелект як психологічна проблема: зміст та дескриптори<br>феномена.....                                                | 6  |
| 1.2. Гумор: його характеристики та стилі в психології.....                                                                             | 10 |
| 1.3. Психологічні особливості осіб юнацького віку.....                                                                                 | 15 |
| Висновки до першого розділу.....                                                                                                       | 18 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ<br>ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З РІЗНИМ СТИЛЕМ ГУМОРУ.....                                | 20 |
| 2.1. Методика та процедури дослідження.....                                                                                            | 20 |
| 2.2. Практичні рекомендації з розвитку емоційного інтелекту у<br>старшокласників з різним рівнем гумору.....                           | 22 |
| Висновки до другого розділу.....                                                                                                       | 28 |
| ВИСНОВКИ.....                                                                                                                          | 29 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....                                                                                                        | 32 |
| ДОДАТКИ.....                                                                                                                           | 36 |

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Сучасне суспільство визнає важливість вивчення емоційного інтелекту, оскільки він визначає здатність особистості розуміти та ефективно використовувати емоції в різних життєвих ситуаціях. Однак, при розгляді емоційного інтелекту, слід звернути увагу на його особливості у взаємодії з гумором, який виступає не лише як важливий аспект соціально-психологічного феномена, але і як важливий критерій формування інтелектуально-емоційного портрету особистості.

Проблема вивчення феномена емоційного інтелекту в контексті стилів гумору набуває особливого значення, оскільки гумор, як ключовий елемент соціальних взаємодій, може відображати та впливати на різноманітні аспекти емоційного розуміння та вираження. Особливості емоційного інтелекту в осіб з різним стилем гумору стають важливими для розуміння взаємозв'язку між емоційними здібностями та виявленням гумористичних уподобань.

**Об'єктом дослідження** є емоційний інтелект як психологічна проблема.

**Предметом дослідження** є особливості емоційного інтелекту в осіб з різним стилем гумору (на прикладі осіб юнацького віку).

**Мета дослідження** – виявити особливості емоційного інтелекту в осіб юнацького віку з провідним стилем гумору.

Згідно з поставленою метою було визначено основні **завдання дослідження**:

- розкрити зміст та дескриптори феномена емоційного інтелекту та описати характеристики гумору, його стилі в психології;
- визначити психологічні особливості осіб юнацького віку;
- емпірично дослідити особливості емоційного інтелекту в осіб юнацького віку з різним провідним стилем гумору;

– розробити практичні рекомендації з розвитку емоційного інтелекту, його складових у старшокласників з різним рівнем гумору.

**Теоретико-методологічною основою дослідження.** Серед вітчизняних вчених, які досліджували проблему емоційного інтелекту виділимо наступних: М. Августюк, В. Бовсунівський, С. Дерев'янка, А. Джулай, Г. Дубровинський, С. Могиляста, Н. Подоляк. Серед зарубіжних дослідників можна вказати таких як: Р. О'Connog, A.Hill, M. Kaya, R. Martin, S. Maddi, М. Манойлов, Н. Холл, О. Чебикін.

Питання розвитку емоційного інтелекту в осіб юнацького віку з різним рівнем гумору досліджували такі науковці як: І. Максименко, Е. Носенко, Ф. Ріман, О. Саннікова, Т. Титаренко, О. Чебикін та ін.

#### **Методи дослідження.**

Теоретичні методи: аналіз науково-методичної літератури для характеристики емоційного інтелекту як психологічної проблеми; метод систематизації для дослідження гумору та його стилів у психології; метод узагальнення для опису психологічних особливостей осіб юнацького віку.

Методи емпіричні: опитування, тестування: методика на визначення рівня емоційного інтелекту М. Манойлова і Н. Холла; методика діагностики емоційної зрілості О. Чебикіна.

**Структура роботи** зумовлена логікою дослідження і складається зі вступу, двох розділів, списку використаних джерел (25 найменувань) та додатків (6). У першому розділі наведено результати теоретичного аналізу проблеми, проаналізовано сутність феномена емоційного інтелекту, описано особливості гумору та його стилі в психології, досліджено психологічні особливості осіб юнацького віку. У другому розділі міститься опис процедури емпіричного дослідження, отримані результати, їхній аналіз та практичні рекомендації з розвитку емоційного інтелекту у старшокласників з різним рівнем гумору. Загальний обсяг роботи становить 77 сторінок.

## РОЗДІЛ 1.

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТИЛЮ ГУМОРУ (НА ПРИКЛАДІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ)

#### **1.1. Емоційний інтелект як психологічна проблема: зміст та дескриптори феномена**

Наукову розробленість проблема емоційного інтелекту отримала в рамках зарубіжної психології. Теорія емоційно-інтелектуальних здібностей Дж. Майєра, П. Саловея, Д. Карузо, некогнітивних теорія емоційного інтелекту Р. Бар-Она, теорія емоційної компетентності Д. Гоулмена представляють цікаві рішення багатьох теоретичних і практичних проблем емоційного інтелекту.

Сама ідея емоційного інтелекту в тому вигляді, в якому цей термін існує зараз, виникла з поняття соціального інтелекту, яке розроблялася такими авторами, як Й. Тайлакер, Дж. Гілфорд, Г. Айзенк, Д. Векслер та ін. Так, наприклад, Й. Тайлакер розглядав соціальний інтелект як «здатність розуміти інших людей і діяти або Він мудрий щодо інших» [12, с. 80].

Надалі ці уявлення були уточнені і розвинені багатьма дослідниками. Так, зокрема американський психолог Д. Векслер запропонував визначати соціальний інтелект як «пристосованість індивіда до людського буття» [11, с. 36].

«Емоційний інтелект, якщо розуміємо його як інтелект, – зазначає Н. Кулик, – це здатність до пізнання соціальних явищ, яка складає лише один з компонентів соціальних умінь і компетентності, а не вичерпує їх» [12, с. 80].

Таким чином, під емоційним інтелектом, розуміємо здатність розуміти інших людей, яка дозволяє людині пристосовуватися в соціумі.

Проблема емоційного інтелекту вкоренилася в науці в 1990 році з появою терміну «емоційний інтелект», який був запропонований П.Саловеем і Дж. Майєром [6, с. 28].

Однак існує думка, що вперше цей термін був запропонований ще в 1966 році Б. Лейнер в публікації «Емоційний інтелект і емансипація». Популярністю концепція зобов'язана роботам Д. Гоулмена.

Н. Завязкіна зазначає, що «емоційний інтелект – це здатність точно сприймати, оцінювати і виражати емоції, здатність отримувати доступ і / або генерувати почуття, коли вони допомагають мислення, здатність до розуміння емоцій і емоційного знання і здатність генерувати емоції заради емоційного та інтелектуального зростання» [9, с. 77-78].

До розуміння емоційного інтелекту Д. Гоулмен підходить з погляду самоконтролю та здатності регулювати емоційну сферу для досягнення мети. Він акцентує увагу на таких аспектах, як самомотивація, стійкість до розчарувань і вміння керувати емоційними реакціями, щоб забезпечити якісне мислення та співпереживання. Це визначає емоційний інтелект як набір внутрішніх ментальних здібностей, спрямованих на управління власною емоційною сферою [18, с. 88].

Л. Ніколаєв уточнює поняття, підкреслюючи важливість розуміння взаємозв'язків між особистістю та її емоціями, а також здатність керувати цими емоціями на основі аналізу та синтезу інтелектуальної інформації. Це означає, що емоційний інтелект включає в себе розуміння та аналіз емоційних взаємозв'язків для ефективного управління емоційною сферою [19, с. 278].

Втім, В. Шпак розглядає емоційний інтелект як комплекс ментальних здібностей для розуміння власних емоцій та емоцій інших людей, а також для управління емоційною сферою. Це підкреслює значення сприйняття, розуміння та взаємодії з емоціями як ключового аспекту емоційного інтелекту. [23, с. 197].

На думку І. Максименка, емоційний інтелект – це «здатність людини до усвідомлення, прийняття та регуляції емоційних станів та почуттів інших людей і себе самого» [16, с. 324].

Період первісного, фактичного складу особистості, як описує С. Могиляста, характеризується декількома ключовими аспектами:

1. Кардинальні економічні, політичні та соціальні зміни, а також процес глобалізації сьогоденного світу сильно впливають на дітей дошкільного віку. Ці зміни можуть створювати емоційні випробування, з якими природна людська природа може мати складності в адаптації.

2. Навколишня дійсність може або гальмувати емоційний світ дитини, або спотворювати процес її розвитку. Це може бути спричинене різноманітними чинниками, включаючи соціальне середовище та вплив медіа.

3. Недостатня здатність розуміти свої власні емоції, а також емоції інших людей, може призводити до непорозумінь та конфліктів. Також важливою є вміння правильно оцінювати реакції оточуючих та регулювати власні емоції при прийнятті рішень. Недоліки у цих навичках можуть стати причиною багатьох життєвих труднощів [17, с. 175].

Під поняттям «емоційний інтелект» Л. Мороз розуміє здібність діяти із внутрішнім світом своїх почуттів і бажань; здібність розуміти стосунки особистості, що виражаються у емоціях, та управляти емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу і синтезу; сукупність емоційних, особистих та соціальних здібностей, що впливають на загальну здатність ефективно справлятися з вимогами й тиском навколишнього середовища; здатність ефективно контролювати емоції та використовувати їх для поліпшення мислення тощо [18, с. 89].

Деякі вчені підкреслюють, що емоційний інтелект є одним з провідних факторів успішності життєдіяльності людини, важливим елементом системи особистих ресурсів [28, с. 132; 29, с. 67].



У сучасній психології Л. Журавльова підкреслює, що термін «ресурси» – це засоби існування, можливості для людей та суспільства; як сукупність індивідуально-типологічних характеристик, стиль реагування на складні життєві ситуації; як життєві цінності, що формують реальний потенціал для можливості впоратися з несприятливими життєвими обставинами [8, с. 173]. Таким чином, переживання емоцій, розуміння їх справжнього змісту і вибір адекватних стратегій емоційної регуляції сприяють ефективній діяльності особистості та її внутрішньому благополуччю.

О. Шпортун розкриває термін «емоційний інтелект» у більш загальному контексті. Під ним дослідниця розуміє набір здібностей, що включає в себе розпізнавання та розуміння як власних емоцій, так і емоцій інших людей, а також управління цими емоціями [24, с. 144]. До того ж вчена припускає, що емоційний інтелект має глибокий зв'язок з проявом соціальної креативності особистості. Соціальна креативність визначається як здатність знаходити нестандартні, творчі підходи до вирішення складних соціальних проблем та розв'язувати творчі завдання у соціальній реальності. Щодо соціальної обдарованості, яка об'єднує інтелектуальні, емоційні та когнітивні аспекти, вона стає основою успішної комунікації з оточуючим середовищем. Однак наразі відсутні дослідження, що точно визначили б специфіку взаємозв'язку різних компонентів креативності та емоційного інтелекту.

Період молодості характеризується, з одного боку, фізичним зростанням, а з іншого – емоційною вразливістю та нестабільністю. Цей віковий період, на думку О. Шпортун, відрізняється підвищеною емоційністю, особливо в процесі спілкування з друзями та у компаніях. Розвиток емоційного інтелекту в цей час супроводжується бажанням виявити свою унікальність та розкрити творчі здібності, що є характерним для молоді [24, с. 145].

У праці С. Дерев'янка зазначено, що засоби впливу на розвиток емоційного інтелекту різняться в межах психоаналітичного, гуманістичного, поведінкового та когнітивного напрямів. Так, у психоаналітичному напрямку акцентується на необхідності нейтралізації захисних механізмів, які заважають усвідомленню та вираженню власних емоцій і почуттів. Тренінг розвитку емоційного інтелекту може спрямовуватися на фіксацію захисних механізмів, які ускладнюють процес розуміння емоцій, формування здатності до усвідомлення та вербалізації емоційних переживань. Кінцевою метою тренінгу є усвідомлення та переоцінка болісних переживань, їх переробка та оволодіння емоційною поведінкою. Варто зазначити, що психоаналітичний тренінг є найбільш глибинним, тому розвиток емоційного інтелекту в межах цього напрямку вимагає тривалого часу та максимального саморозкриття учасників [5, с. 625].

У гуманістичному напрямку переважно акцентується на емоційних аспектах почуття, а не інтелектуальних судженнях чи оцінках. Тренінг розвитку емоційного інтелекту спрямований на стимулювання найбільш повного вираження почуттів, які пов'язані з внутрішнім «Я» як за вербальними, так і за невербальними каналами; диференціацію та розпізнавання об'єктів почуттів; відтворення раніше витіснених переживань. Кінцевою метою тренінгу є реорганізація концепції «Я» шляхом асиміляції раніше неусвідомлених переживань (тренінг особистісного зростання), розвиток здатностей до рефлексії та саморегуляції, емпатії та фасилітації впливу (тренінг навичок та вмінь).

Поведінковий напрямок у тренінгу розвитку емоційного інтелекту цього напрямку вимагає акценту на свідомих способах управління емоціями та їхньому виразному виявленні. Методи розвитку емоційного інтелекту спрямовані на формування типових емоційних реакцій, які відповідають соціально-прийнятому способу реагування; пригальмування неадаптивних форм емоційної поведінки; оволодіння прийомами саморегуляції та

навичками самоконтролю. Кінцева мета тренінгу полягає у вивченні способів емоційної поведінки та виразного реагування в різних життєвих ситуаціях.

Когнітивний напрямок переважно акцентує на можливості навчання новим способам емоційного мислення, які стимулюють розуміння та ефективне управління емоціями. Розвивальні вправи спрямовані на усвідомлення системи когнітивних оцінок; розрізнення та вербалізацію шкали переважаючих емоційних реакцій; конструювання адекватних та адаптивних емоційних реакцій на когнітивному рівні, уяві або на рівні прямих дій. Кінцевою метою тренінгу розвитку емоційного інтелекту з когнітивною спрямованістю є зміна способів мислення, які підтримують неадаптивну емоційну поведінку [5, с. 626-627].

Отже, визначення емоційного інтелекту є динамічним і розглядається як комплексний психологічний феномен, який включає в себе вміння розпізнавати, розуміти та ефективно керувати власними та чужими емоціями.

Проаналізовані праці вчених зазначають важливість емоційного інтелекту в соціальних та професійних взаємодіях. Здатність адекватно реагувати на емоції інших та вирішувати конфлікти має суттєвий вплив на успішність в комунікаціях та досягнення цілей. Відтак розглянемо особливості гумору та його основні стилі в психології.

## **1.2. Гумор: його характеристики та стилі в психології**

Поняття «гумор» і «почуття гумору» представляють собою категорії, що наповненні різним змістом. Гумор являє собою складний психологічний феномен, який можна тлумачити різними способами [10, с. 48]. Почуття гумору, як когнітивна здібність, проявляється у створенні, запам'ятовуванні, відтворенні та зберіганні в пам'яті гумористично

забарвленого змісту. Це досягається парадоксальним поєднанням явищ або об'єктів, які сприймаються як невідповідні один одному.

О. Ляш наголошує на тому, що почуття гумору як естетична реакція визначає здатність суб'єкта оцінювати гумористичний зміст та отримувати задоволення від нього [14, с. 150].

К. Фішер називає гумор «насолодою», що має суто естетичний характер, залежить тільки від себе та має власну мету, не виконуючи інших життєвих цілей [14, с. 148].

С. Могиляста підкреслює, що виникнення комічного ефекту не обов'язково пов'язане із самою безглуздістю або нелогічністю ситуації; для його виникнення необхідне викриття цієї нелогічності соціальним суб'єктом. Вчена підкреслює той факт, що рефлексія гумористичного змісту може зменшити чи навіть призвести до втрати суб'єктивного переживання смішного [17, с. 175-176].

Виявлення почуття гумору як типової моделі поведінки, за твердженням, виявляється у тенденції людини реагувати сміхом на жарти інших та в прагненні розважати інших. Цю тенденцію навіть розглядають як рису темпераменту, пов'язану з переважанням позитивних емоцій та характерною їй життєрадісністю [11, с. 6].

Трактування почуття гумору як стратегії подолання та захисного механізму базується на тенденції підтримувати гумористичний погляд на ситуацію навіть в умовах, що несприятливі. За словами Г. Квасника, почуття комічного можна розглядати як «компенсуючу реакцію, що дозволяє відчувати полегшення через символічне (сублімаційне) подолання труднощі, яку неможливо подолати в реальному житті» [11, с. 3-4].

Інші вчені, такі як О. Sannikova, О. Sannikov, N. Melenchuk, охарактеризовують гумор як «ефективний інструмент у сімейній терапії», який допомагає зняти психологічні травми, полегшити тяжке життя та сприяє заспокоєнню і вилікуванню. Вони наголошують на тому, що сміх

може викликати агресію (наприклад, піднімання куточків губ), проте в той же час він має потенціал полегшення [30, с. 66-67].

Згідно з визначеннями, слово «гумор» може означати:

1. Характеристика змісту певної інформації, яку сприймають (комедійний фільм, гумористичне оповідання).
2. Розумовий процес, що включає конструювання висловлювань, часто ґрунтованих на розходженнях у значенні окремих слів, що об'єднуються в вислови та створюють комічний ефект.
3. Реакція отримувача на відповідну ситуацію, яка може виражатися сміхом та піднесеним настроєм, хоча сміх не завжди є єдиною реакцією на гумористичний зміст.
4. Соціальне явище, що підкреслює груповий характер сміху та визначає його функції у диференціації та об'єднанні людей за певними ознаками, що може сприяти або, навпаки, заважати підтриманню стабільності в суспільстві [11, с. 5-6].

Почуття гумору, за визначенням В. Фурмана, «допомагає новим чином переглядати навіть найсерйозніші проблеми». Читаючи гумористичні твори або байки, людина не лише сміється, а й задумується над важливими речами. Це почуття стимулює суб'єкта шукати неадекватні та смішні аспекти в повсякденному оточенні. В таких умовах психічна реакція виявляється в емоційній сфері, а розумові реакції функціонують як пусковий механізм для такої емоційної реакції [22, с. 187].

Н. Філатова стверджує, що почуття гумору є однією з важливих характеристичних особливостей українського менталітету. У народному гуморі проявляється велика, нескінченна сила, яка дозволяє згладжувати ненависть презирством і виражати захоплення іронією, горе – надією. Прослуховування та читання комічного змісту поезій, віршів, казок, жартів, анекдотів, пародій та розповідей позитивно впливає на емоційну сферу людини, сприяє формуванню добрих почуттів та запобігає розвитку негативних звичок [21, с. 210].

М. Августюк розглядає почуття гумору як функцію афективних та когнітивних процесів. Він приділяє особливу увагу інформаційній стороні сміху, зазначаючи, що позитивна емоційна реакція на смішне відповідає інформаційній теорії емоцій. Гумор пов'язаний з емоційним та вербальним інтелектом, де зв'язок із вербальним інтелектом виявляється у вмінні висловлювати думки мовою та створювати дотепи [1, с. 82].

Слід відмітити, що гумор, як ресурс та механізм впливу, виконує ряд значущих функцій, що впливають на особистісний розвиток. Високий рівень розвиненого почуття гумору, що є ознакою високого інтелекту, є характерною рисою як для чоловіків, так і для жінок, та має ключове значення в житті кожної особи, сприяючи подоланню різноманітних життєвих викликів. Нижче розглянуті декілька важливих аспектів, які гумор відіграє на сучасному етапі розвитку.

1. Важливо відзначити соціальне значення цієї психологічної характеристики. Особа з розвиненим почуттям гумору здатна швидко та легко взаємодіяти в будь-якій компанії, використовуючи жарти для уникнення конфліктів та зниження міжособистісної напруги.

2. Гумор допомагає людині переглядати свої проблеми зі сторони, що сприяє позитивному ставленню до них. Ця риса особистості дозволяє ефективніше переживати негативні ситуації, такі як втрата роботи або розставання з коханою людиною, і запобігає можливим психологічним розладам.

3. Почуття гумору допомагає виражати почуття, зокрема агресії, у більш легкій формі.

4. Жарти сприяють формуванню відчуття спільності в різних соціальних групах, будь то коло друзів чи професійний колектив, сприяючи створенню сприятливого соціального середовища [10, с. 51-52].

На думку Н. Філатової, гумор має важливі компоненти емоційного інтелекту, такі як міжособистісний (соціальний) інтелект та внутрішньо-особистісний інтелект [21, с. 212]. У першому компоненті людина має

здатність підтримувати позитивні стосунки з іншими, а для другого характерно здатність налаштовувати себе на активну діяльність.

Зв'язок почуття гумору з внутрішньо-особистісним інтелектом підтверджує наявність такого зв'язку і вказує на конструктивну роль гумору у самомотивації людини для подолання труднощів шляхом використання проблемно-сфокусованих стратегій. Особи з високим рівнем розвитку внутрішньо-особистісного інтелекту відзначаються самомотивацією до активної діяльності [2, с.6].

Класичні дослідження гумору як соціальної здібності, проведені Р. Мартіном, підтвердили взаємозв'язок між позитивно налаштованим гумором і поліпшенням показників соціальної компетентності та емоційного інтелекту, водночас як негативно налаштований гумор пов'язаний з їхнім погіршенням. Виділяється, що емоційність та щирість гумору, а також супровідний його гарний настрій, є важливими факторами у взаємодії, що мають таку ж саму важливість, як і когнітивні аспекти. Позитивний гумор виступає як механізм емоційної саморегуляції особистості під час взаємодії з оточуючими [27, с. 48].

Опитувальник, розроблений Р. Мартіном, дозволяє визначити, які з чотирьох типів гумору (афіліативний, гумор-самопідтримка, агресивний, гумор-самоприниження) переважно використовує людина. За Р. Мартіном, ці типи гумору використовуються особистістю з метою досягнення певних цілей у стосунках, таких як: бажання бути прийнятим у групі (афіліативний), підвищення самопідтримки та самовладання (гумор-самопідтримка), захист від нападів демонстрування своєї переваги (агресивний), а також бажання бути смішним для інших (гумор-самоприниження) [27, с. 49].

Виходячи з вищенаведеного, більшість людей використовують гумор як важливий ресурс і психологічний механізм впливу.

Отже, дослідники розглядають гумор з різних поглядів. Він може виступати як захисний механізм від страху та тривоги, сприяючи

концептуалізації смішної ситуації. Також гумор може бути розглянутий як інтелектуальна гра, що змінює розумові мисленнєві операції та підвищує настрій. Як ресурс стресозахисту, гумор використовується для захисту суб'єкта від негативних емоцій та стресу, змінюючи їх когнітивну оцінку. Його стресоподолання включає захист від негативних переживань, зниження важливості психотравмуючих обставин та отримання визнання та поваги.

### **1.3. Психологічні особливості осіб юнацького віку**

Багато робіт приділяється психологічним аспектам формування особистості старшокласника. У цьому віці відбувається остаточне становлення інтелектуального апарату, що дозволяє свідомо будувати світогляд, індивідуальну систему цінностей і «Я-концепцію».

Період юнацтва характеризується нестабільністю образу «Я», який менш позитивний порівняно з молодшим шкільним віком, з вираженим піком змін близько 15-17 років. Саме на цьому етапі розпочинається інтеграція та осмислення всієї інформації, що стосується «Я» [3, с. 91].

Дослідження Л. Журавльової вказують, що з віком діти краще визначають емоції, а в юнацькому віці чітко простежуються «емоційні» поняття. Розширюється словник емоцій у старшокласників, і вони виражають їх яскравіше та інтенсивніше, як позитивні, так і негативні [8, с. 170].

Згідно з дослідженням М. Августюка, старшокласники виражають як щастя, так і нещастя відчуттям яскравіше, ніж дорослі чи діти. Це пов'язано з балансом нервових процесів, зокрема збудження та гальмування [2, с. 6].

У період юнацького віку, порівняно з «середнім дитинством» та дорослістю, відбувається зростання загального збудження та ослаблення всіх видів гальмування. Це означає, що одні й ті ж життєві події



спричиняють у старшокласників емоційні реакції, і їм складніше відновлювати емоційну рівновагу. Також варто зазначити, що емоції та почуття старшокласників більше пов'язані з їх внутрішнім життям, тоді як вони менше виражені зовні, ніж у дітей. Навіть у відвертих бесідах старшокласники часто обмежуються не всіма своїми переживаннями [1, с. 83-84].

За словами Н. Подоляка, старшокласники схильні більше виражати радість, ніж гнів, страх чи сум. Схильність до гніву виражена ~~порівняно~~ сильніше, ніж до страху та суму. Вік 15-17 років є піком інтенсивності переживання радості, гніву і суму, тоді як вираженість страху у цей період зменшується [20, с. 82-83].

Крім позитивних та негативних емоцій, існує стан, відомий як нудьга [30, с. 65]. Небезпека такого стану полягає в тому, що для старшокласників він легко переходить з позитивних емоцій у негативні. Якщо людина, якій стало нудно, не знаходить швидко цікавої справи, нудьга може призвести до роздратування, злості або туги, що потребує уваги та вирішення.

Л. Журавльова зазначає, що емоційний розвиток хлопців у період юнацтва відрізняється від розвитку дівчат. Загальною думкою є те, що дівчатка виявляють більшу емоційність та інтенсивніше реагують на різноманітні події, а також більше насолоджуються розмовами про свої почуття. Ця різниця, однак, пов'язана із соціальними очікуваннями, де виявлення емоцій та почуттів у дівчат позитивно оцінюється, тоді як у хлопців – ні. Варто відзначити, що їхні емоційні реакції на складні ситуації різняться [8, с. 171].

У дівчат спостерігаються частіше «збої» в емоційній сфері, такі як різке змінювання настрою, поява сліз й інше. Юнаки, натомість, виявляються більш схильними до змін у поведінці, як-от спалахування або грубість. Здебільшого вони уникають вираження емоцій, але можуть виявляти їх через активну діяльність та рухи [8, с. 172].

Подібні бурхливі реакції, за даними Л. Ніколаєва, можуть слугувати спробою старшокласників перекласти відповідальність за невдачі на зовнішні обставини або просто вивести внутрішнє напруження через крики та рухи. Пік емоційної нестійкості припадає на вік 15-16 років у хлопців і 16-17 років у дівчат. Саме у цей період виникають найбільші труднощі в їхніх взаємодіях з дорослими, що підтверджується спостереженнями вчителів та інших дорослих. Зокрема, порушення дисципліни часто спостерігається серед 16-річних учнів, що вказує на складнощі взаємодії у цьому віці. Також багато дорослих відзначають агресивне ставлення старшокласників у віці 15 років, наприклад, до літніх людей чи інвалідів [19, с. 277-278].

За висловлюванням О. Шпортун, характерною особливістю старшокласників є проживання власних емоцій, незалежно від їхньої позитивності чи негативності. У результаті цього старшокласники, особливо дівчата, іноді буквально «занурюються в свої переживання» та виявляють менший інтерес до спроб оточуючих надати їм допомогу чи запропонувати конкретне заняття. [24, с. 146].

Серед значущих аспектів проблемних переживань для старшокласників виокремлюються стосунки з батьками і ровесниками. Також, хоча ~~меншою мірою~~, вони відчують тривогу стосовно дозвілля та навчання. Особисті переживання та взаємодія з представниками протилежної статі зазвичай виявляються менш значущими порівняно із зазначеними раніше життєвими сферами.

Дослідження, проведені М. Лаасом, підтверджують, що для більшості старшокласників основним джерелом переживань є сфера «майбутнього». Їх турбує, як складеться їхнє життя, чи вдасться їм здійснити свої плани і мрії. Важливо відзначити, що більше переживань, пов'язаних з майбутнім, спостерігається у тих старшокласників, які мають вищий рівень загальної тривожності та розвинену інтелектуальну здатність [13, с. 134].

Підсумовуючи, важливо відзначити, що старшокласники, крім посилення емоцій і почуттів, здатні розвивати інтелектуальні здібності для саморегуляції. Навіть при високій схильності до інтенсивних емоцій, вони стають більш здатними контролювати їх за допомогою вольових зусиль.

### **Висновки до першого розділу**

Під емоційним інтелектом слід розуміти здатність усвідомлювати почуття і емоційні стани людей і себе самого, а так само вміння ними управляти. Встановлено, що існують різноманітні підходи до розуміння та визначення емоційного інтелекту, що свідчить про його складність та багатогранність як психологічного конструкту. Поняття емоційного інтелекту різняться від здатності до емоційної саморегуляції до здатності ефективно управляти власними та емоціями інших. Однак у всіх визначеннях відзначається важливість його ролі в успішній адаптації та соціальному функціонуванні особистості.

Гумор має провідний вплив на внутрішню і зовнішню психічні прояви особистості. Внутрішній зв'язок між гумором та внутрішньо-особистісним інтелектом свідчить про корисний вплив гумору на самомотивацію особистості для подолання труднощів. Особи з високим рівнем внутрішньо-особистісного інтелекту проявляють самомотивацію до активної діяльності.

Позитивний гумор сприяє поліпшенню соціальної компетентності та емоційного інтелекту, водночас негативний гумор може мати негативний вплив на ці показники. Важливою характеристикою гумору є його емоційна щирість, а також позитивний настрій, які є ключовими факторами у взаємодії та мають таку ж важливість, як і когнітивні аспекти.

Серед основних стилів гумору, які переважно використовуються особистістю з метою досягнення певних цілей у взаємодіях можуть бути: афіліативний гумор (сприяє позитивним міжособистісним взаєминам),

гумор-самопідтримка (зміцнює самовпевненість та підвищує ефективність взаємодії), агресивний гумор (може викликати негативні емоції), гумор-самоприниження (асоціюється із невпевненістю та тривогою, що може впливати на взаємини).

На прикладі старшокласників відмічено, що вони виявляють більшу емоційність та інтенсивніше реагують на події, але часто обмежують вираження своїх почуттів у відвертих бесідах. Вони також виявляються схильними до бурхливих реакцій на стресові ситуації, які можуть бути спробою вирішення внутрішніх конфліктів. Заразом різниця ізниця у виявленні емоцій між хлопцями та дівчатами в цьому віці є помітною: дівчата здебільшого виявляють більшу емоційність, але у представників обох статей спостерігається пік інтенсивності переживання радості, гніву і суму в період 15-17 років.

Крім того, старшокласники схильні до переживання нудьги, яка може швидко переходити у позитивні або негативні емоції в залежності від обставин. Важливо також враховувати соціальні очікування стосовно виявлення емоцій, які можуть впливати на спосіб, яким старшокласники виражають свої почуття.

Усі ці аспекти психологічного розвитку старшокласників мають важливе значення для їхнього взаємодії зі світом, зокрема з батьками, ровесниками та дорослими, і можуть впливати на їхню загальну адаптацію в суспільстві.

Констатована теоретична значущість вивчення емоційного інтелекту в контексті стилів гумору в юнацькому віці обґрунтувала й емпіричне дослідження, що й було реалізовано.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З РІЗНИМ СТИЛЕМ ГУМОРУ

#### 2.1. Методика та процедури дослідження

Мета експериментального дослідження: розробити і реалізувати тренінг з формування емоційного інтелекту у старшокласників і перевірити його ефективність.

Для визначення розвитку емоційного інтелекту, було обрано такі діагностичні методики: методика на визначення рівня емоційного інтелекту М.А. Манойлова і Н. Холла; опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» (Д.В.Люсін). Методика № 1: опитувальник Н.Холла. Мета: виявити розуміння старшокласниками емоційного інтелекту і його складових.

Методика Н. Холла складається з 30 тверджень (Додаток А) та містить 5 шкал: емоційна обізнаність; управління своїми емоціями (швидше за емоційна відхідливість); самомотивація; емпатія; розпізнавання емоцій інших людей.

Інструкція: Нижче Вам будуть запропоновані висловлювання, які, так чи інакше, відображають сторони Вашого життя. Будь ласка, напишіть цифру праворуч від кожного твердження, виходячи з оцінки Ваших відповідей: Повністю не згоден (-3 бали); В основному не згоден (-2 бали); Частково не згоден (-1 бал); Згоден (1 бал); В основному згоден (2 бали); Повністю згоден (3 бали). Як результат, нами були отримані бали по кожній з шкал, які відповідають п'яти складовим емоційного інтелекту і сумарний бал по всіх шкалах, який відповідає загальним показником емоційного інтелекту випробуваного. Далі, з кожним з випробовуваним була проведена бесіда, яка дала можливість уточнити отримані результати.

Методика № 2: методика діагностики емоційного інтелекту М. А. Манойлова. Мета: визначити рівень емоційного інтелекту випробуваних. Розроблена методика є опитувальник, що складається з 40 питань – тверджень (Додаток Б). Піддослідним пропонується оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за 5-бальною шкалою.

Інструкція: Прочитайте уважно наступні 40 тверджень і оцініть їх за п'ятибальною шкалою. Кожному твердженню присвоюйте бал, який найбільше підходить особисто Вам, за наступною шкалою: 5 завжди; 4 – найчастіше; 3 – іноді; 2 – рідко; 1 – ніколи.

Опитувальник містить 4 субшкали: Усвідомлення своїх почуттів і емоцій; Управління своїми почуттями та емоціями; Усвідомлення почуттів і емоцій інших людей; Управління почуттями та емоціями інших людей; і 3 інтегральних індексу: загального рівня емоційного інтелекту, вираженості внутрішньо-особистісного і міжособистісного аспектів емоційного інтелекту.

Методика № 3: методика діагностики емоційної зрілості О. Чебикіна (Додаток В).

Методика діагностики емоційної зрілості, розроблена академіком О. Я. Чебикіною для підліткового та юнацького віку, складається з 42 питань, що відображають чотири основні шкали: «Емоційна експресивність», «Емоційна саморегуляція», «Емпатія» і «Щирість». Ці шкали поділяються на дві підшкали: особистісні та міжособистісні, що відображається в різних рівнях вияву емоційної зрілості. Методика враховує внутрішню та зовнішню спрямованість вияву емоційної зрілості, розглядаючи їх як взаємодоповнюючі аспекти.

Конкретні аспекти емоційної зрілості, які враховує методика, включають «Інтроекспресивність» – вираження емоцій у міміці та рухах, «Екстраекспресивність» – передачу емоційного стану у спілкуванні, «Інтросаморегуляцію» – регуляцію власних реакцій та «Екстросаморегуляцію» – вплив на поведінку інших. Також враховується

«Інтроемпатія» – здатність розуміти та співпереживати емоційні стани оточуючих, та «Екстраемпатія» – використання цих вмінь у спілкуванні.

Оцінка проводиться за шкалою від 0 до 6 балів для кожної підшкали та від 0 до 12 балів для кожної основної шкали. Інтегративний показник емоційної зрілості визначається як сума балів за всіма трьома шкалами. Методика відзначається високою валідністю і надійністю за даними автора.

---

## **2.2. Практичні рекомендації з розвитку емоційного інтелекту у старшокласників з різним рівнем гумору**

У сучасному освітньому середовищі особлива увага приділяється не лише когнітивному розвитку учнів, але й їхньому емоційному інтелекту. Особливо важливою стає ця складова особистісного росту у старшокласників, які переживають інтенсивний етап формування своєї особистості та визначення життєвих цінностей.

У зв'язку з цим виникає необхідність розробки та ефективної реалізації тренінг-програми з розвитку емоційного інтелекту з використанням гумору може бути важливим кроком у гармонійному особистісному розвитку старшокласників. Програма включатиме різноманітні вправи, ігри та діалоги, спрямовані на розвиток емоційної експресивності, емпатії, емоційної саморегуляції та щирості.

Вправи на розвиток емоційної експресивності містять рольові ігри, де учасники мають виразно виражати свої емоції через міміку, жести та інтонацію. Діалоги та обговорення ситуацій, які викликають сміх, мають на меті допомогти старшокласникам розвивати гумористичний погляд на життя та збагачувати свій репертуар гумору.

Тренінг також містить вправи на розвиток емпатії, такі як спільні проекти або завдання, які стимулюють співпереживання та розуміння

почуттів інших. Вправи з емоційною саморегуляції включають методи релаксації та свідомого управління емоціями, такі як дихальні вправи та медитація.

Важливо також враховувати індивідуальні особливості та рівень гумору кожного учасника, створюючи адаптивну програму, яка враховує їхні потреби та можливості. Така програма допоможе особам юнацького віку не лише розвинути їхній емоційний інтелект, але й підготувати їх до подальшого успішного впорядкування у сучасному світі.

Мета формування етапу експерименту: розробка та реалізація тренінгу для розвитку емоційного інтелекту у старшокласників з різним рівнем гумору.

Завдання:

1. Встановлення значення емоційного інтелекту для старшокласника з різним рівнем гумору є важливим завданням. Створення сприятливої атмосфери, де учні можуть вільно виражати свої почуття та розуміти емоції інших, допомагає зміцнити їхні міжособистісні відносини та підвищити рівень емоційної інтелігентності.

2. Навчання старшокласників розпізнавати та розуміти власні та чужі емоції стає ключовим елементом розвитку їхнього емоційного інтелекту. Це допомагає їм краще зрозуміти себе та інших, реагувати адекватно на різні життєві ситуації та встановлювати позитивні міжособистісні зв'язки.

3. Створення сприятливого клімату для позитивного міжособистісного спілкування допомагає підтримувати емоційне благополуччя старшокласників з різним рівнем гумору. Підтримка вираження гумору та встановлення здорового позитивного настрою сприяє покращенню їхнього емоційного стану та загального самопочуття.

4. Розвиток вмінь діагностувати та долати конфлікти є важливою частиною формування емоційного інтелекту старшокласників. Вміння ефективно спілкуватися та вирішувати конфлікти з урахуванням



гумористичних аспектів може сприяти зміцненню їхніх соціальних навичок та адаптації до різних ситуацій.

5. Формування вміння управляти собою, почуттями, станами та внутрішнім діалогом стає ключовим завданням для старшокласників з різним рівнем гумору. Це допомагає їм бути більш емоційно стійкими, впевненими у собі та ефективно керувати своїм життям, навіть у важких ситуаціях.

Респонденти: діти 12-13 років з різним рівнем гумору.

База реалізації програми: 9 «А» і 9 «Б» класи ЗЗСО № 32 м. Чернігів.

Тривалість занять становить два місяць.

Тренінг складається з 8 занять, проводиться 1 раз в тиждень.

Тривалість одного заняття – 45 хвилин. Кожне заняття включає в себе традиційні етапи: привітання, розминка, теорія, основна частина, підведення підсумків.

Заняття 1.

Тема: Емоційне самоусвідомлення – здатність розуміти свої почуття і причини, які їх викликають.

Основні вправи:

А. Заповнення щоденника почуттів.

Б. Назви емоцію (слайд-шоу)

В. Психологічна скульптура.

Г. Групова дискусія «Я і мої почуття».

Заняття 2.

Тема: Асертивність – здатність висловлювати почуття, переконання і думки і захищати свої права в неагресивній формі.

Основні вправи:

А. Я люблю апельсини. А ви?

Б. Обміняти куплені колготки (шкарпетки)

В. Мої недоліки.

Г. Критика однолітка.

### Заняття 3.

Тема: Незалежність – здатність думати і вирішувати за себе, не будучи надмірно схильним до емоціям інших людей.

Основні вправи:

- А. Важливий відмову.
- Б. Прохання про допомогу.
- В. Навичка ведення переговорів.
- Г. Відстоювання своєї думки.
- Д. Подолання звинувачення.

### Заняття 4.

Тема: Емпатія – здатність розуміти, розрізняти і бути чутливим до емоцій інших людей.

Основні вправи:

- А. Я не хочу хвалитися ...
- Б. Передай емоцію
- В. Фантом
- Г. Психо-рисунок «Намалюй за хвилину»
- Д. Живі руки
- Е. Різні маски

### Заняття 5.

Тема: Соціальна відповідальність – здатність робити щось заради інших і разом з іншими, усвідомлено і відповідно до соціальних правилами.

Основна вправа:

- А. Рольова творча гра «Життя яке воно є ...»

### Заняття 6.

Тема: Міжособистісні відносини – здатність встановлювати і підтримувати емоційно задовольняють взаємини.

Основні вправи:

- А. Мої особисті кордону

Б. Захист кордонів моєї особистості (брейнштурмінг)

В. Вправа «Я серед людей» (психологічна скульптура)

Г. Я поважаю кордону іншої особистості

Заняття 7.

Тема: Контроль імпульсивності – здатність чинити опір імпульсу до дії, контролювати агресивність, ворожість і безвідповідальна поведінка.

Основні вправи:

А. Говоримо гидоти

Б. Випробування

В. Групова дискусія «Як мені вдається контролювати свою імпульсивність?»

Г. Як я змушую себе робити те, що мені не хочеться?

Заняття 8

Тема: Гнучкість – здатність пристосовувати свої думки, почуття і поведінку до змін умов і ситуації.

Основна вправа:

А. Рольова творча гра «Два королівства». Конспекти занять представлені в Додатку Г.

Отже, мета формуючого етапу експерименту полягала в розробці та реалізації тренінгу розвитку емоційного інтелекту у старшокласників.

Тривалість занять – 2 місяці.

Періодичність проведення занять – 1 раз в тиждень.

Тривалість одного заняття – 45 хвилин.

Аналіз показав, що така програма сприяла розвитку ключових компетенцій емоційного інтелекту серед учасників. Використання різних стилів гумору допомагало створити позитивну атмосферу на заняттях та підвищити ефективність тренінгу. Такий підхід до формування емоційного інтелекту в старшокласників є перспективним і може бути використаний для подальшого вдосконалення програм розвитку особистості підлітків.

Ось кілька практичних рекомендацій з розвитку емоційного інтелекту у старшокласників з різним рівнем гумору:

1. Стимулювання та підтримка висміювання: дозвольте старшокласникам виражати свій гумор і висміювати різні ситуації чи власні недоліки. Похвальте їх за вміння підмічати гумор у навколишньому світі та виявляти його.

2. Підтримка соціального гумору: сприяйте створенню позитивного та веселого соціального середовища, де старшокласники можуть вільно ділитися гумористичними жартами та анекдотами, при цьому поважаючи границі та не ображаючи інших.

3. Розвиток емпатії через гумор: спонукайте учнів до розуміння та співчуття до чужих емоцій через гумористичні ситуації. Розмовляйте про те, як різні люди можуть реагувати на гумор по-різному, і як важливо враховувати почуття інших.

4. Робота над самооцінкою: Ддопоможіть старшокласникам розвивати здатність до саморефлексії через гумор. Вони можуть розглядати свої ситуації з гумором, навіть коли стикаються з невдачами або помилками.

5. Використання гумору у навчанні: Включайте гумор у навчальний процес, наприклад, через використання гумористичних відеороликів, коміксів або групових вправ. Це може полегшити засвоєння складних матеріалів та збільшити зацікавленість учнів.

6. Підтримка різноманітності гумору: враховуйте, що різні люди мають різні смаки у гуморі. Стимулюйте старшокласників виявляти різні форми гумору та поважати сміх інших, навіть якщо він для них не смішний.

7. Створення безпечного середовища: Забезпечте, щоб середовище було безпечним для вираження гумору, і не допускайте гумору, що є образливим або уразливим. Підкреслюйте важливість поваги до всіх учасників спільноти.

8. Поощрення творчого мислення: мотивуйте учнів до створення власних гумористичних матеріалів, таких як жарти, комікси, пародії або гумористичні твори. Це сприятиме розвитку їх творчих здібностей та виявленню індивідуального стилю гумору.

Наведені практичні рекомендації з розвитку емоційного інтелекту у старшокласників з різним рівнем гумору виявляються корисними для стимулювання їхнього розвитку. Сприяючи вираженню гумору та висміюванню різних ситуацій, ми підтримуємо їхню творчу активність і позитивний настрій. Розвиток емпатії через гумор і робота над самооцінкою допомагають їм краще розуміти та відчувати емоції інших, а також долати труднощі з гумором.

Використання гумору у навчанні сприяє підвищенню мотивації та залученню учнів до навчального процесу. Підтримка різноманітності гумору та створення безпечного середовища для його виявлення забезпечують толерантне та відкрите спілкування. Крім того, поощрення творчого мислення учнів стимулює їхню індивідуальність та розвиток творчих здібностей.

### **Висновки до другого розділу**

Для визначення рівня емоційного інтелекту були обрані методики за М.А.Маноїловим та Н.Холлом, а також методика діагностики емоційної зрілості О. Чебикіна.

Поради з розвитку емоційного інтелекту, наведені у дослідженні, є корисними для старшокласників з різним рівнем гумору. Сприяючи виразному вияву гумору та сміху над різними ситуаціями, вони підтримують творчу активність та позитивний настрій, а також сприяють розвитку емпатії та самооцінки, допомагаючи краще розуміти та відчувати почуття інших та долати труднощі з гумором. Використання гумору в

навчанні стимулює більшу мотивацію та активніше включення учнів у навчальний процес, а також сприяє толерантному та відкритому спілкуванню, підтримуючи індивідуальність та розвиток творчих здібностей.

## ВИСНОВКИ

У процесі написання роботи були зроблені наступні висновки.

1. Під час написання роботи було встановлено, що емоційний інтелект – це здатність точно сприймати, оцінювати та виражати емоції, здатність отримувати доступ та / або генерувати почуття, коли вони допомагають мислити, здатність розуміти емоції та емоційні знання та здатність формувати емоції заради емоційного та інтелектуального зростання.

2. Дослідники розглядають гумор з різних точок зору. Вони вбачають його як захисний механізм від страху та тривоги, який допомагає перетворити смішну ситуацію у концепцію. Також гумор розглядається як інтелектуальна гра, яка впливає на розумові процеси та підвищує настрій. Як ресурс для стресозахисту, гумор використовується для захисту від негативних емоцій та стресу, змінюючи спосіб, яким суб'єкт сприймає ситуацію. Його стресоподолання включає в себе зменшення важливості негативних обставин та отримання визнання та поваги.

У психології взаємодії виокремлюють кілька стилів гумору, які впливають на спілкування та міжособистісні відносини. Афіліативний гумор сприяє позитивним взаєминам, гумор-самопідтримка зміцнює самовпевненість, а агресивний гумор може викликати негативні емоції. Крім того, гумор-самоприниження асоціюється з тривогою та невпевненістю.

3. Встановлено, що старшокласники часто виявляють бурхливі емоції та інтенсивні реакції на стрес, але не завжди відверто висловлюють свої почуття. Вони також схильні до переживання нудьги, яка може швидко змінюватися від позитивних до негативних емоцій. Різниця у виявленні емоцій між хлопцями та дівчатами стає особливо помітною в період 15-17 років. Всі ці аспекти важливі для розуміння взаємодії старшокласників зі світом, включаючи їхні стосунки з рідними, друзями та

дорослими, та можуть впливати на їхню адаптацію в суспільстві. Дослідження емоційного інтелекту в контексті стилів гумору у підлітковому віці виправдовується його теоретичною та практичною значущістю для розвитку молоді.

4. На основі визначених нами критеріїв розвитку емоційного інтелекту були обрані наступні діагностичні методики: методика визначення рівня емоційного інтелекту за М.А.Манойловим та Н.Холлом; методика діагностики емоційної зрілості О. Чебикіна.

5. Зазначені у роботі поради з розвитку емоційного інтелекту у старшокласників з різним рівнем гумору є корисними для їхнього зростання. Сприяючи вираженню гумору та сміху над різними життєвими ситуаціями, ми спонукаємо їх до творчої активності та позитивного настрою. Розвиток емпатії через гумор і праця над самооцінкою допомагають старшокласникам краще розуміти та відчувати почуття інших та долати труднощі з гумором. Використання гумору в навчанні заохочує більшу мотивацію та активніше включення учнів у навчальний процес. Підтримка різноманітності гумору та створення безпечного середовища для його виявлення сприяють толерантному та відкритому спілкуванню. Крім того, поощрення творчого мислення учнів підтримує їхню індивідуальність та розвиток творчих здібностей.

Таким чином, у вивченні особливостей емоційного інтелекту у людей з різним стилем гумору виявлено кілька ключових аспектів. Перш за все, різні стилі гумору можуть впливати на спосіб, яким люди сприймають та виражають свої емоції. Наприклад, люди, які використовують афіліативний гумор, можуть мати розвинуту здатність сприймати позитивні взаємини, в той час як ті, хто віддають перевагу агресивному гумору, можуть виявляти більшу схильність до негативних емоцій. Крім того, особистості з різним стилем гумору можуть виявляти різний рівень емпатії та здатність до рефлексії над власними емоціями. Ці відмінності можуть мати значний вплив на їхні міжособистісні відносини



та загальний стан емоційного благополуччя. Отже, розуміння взаємозв'язку між стилем гумору та емоційним інтелектом може допомогти у вдосконаленні підходів до психологічного супроводу та розвитку особистості.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Августюк М. М. Теоретичний аналіз концептуальних підходів до операціоналізації емоційного інтелекту. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». *Серія: Психологія*. 2021. Вип. 13. С. 81-87.
2. Августюк М. Основні аспектні характеристики моделей емоційного інтелекту. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2021. Вип. 8. С. 3-9.
3. Амплєєва О. М. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та психологічної адаптації особистості до умов війни. *Габітус*. 2023. Вип. 45. С. 89-94.
4. Бовсунівський В. М. Розвиток емоційного інтелекту сучасних учнів у процесі мистецької комунікації. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. *Серія 5: Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2022. Вип. 88. С. 29-33.
5. Дерев'янка С. П. Емоційний інтелект у структурі творчого професійного потенціалу майбутніх фахівців дошкільної освіти. *Актуалізація творчого професійного потенціалу майбутніх фахівців дошкільної освіти: зб. наук. праць за матеріалами Всеукр. наук.-практ. конф. (Умань, 12 лист. 2021 р.). / за ред. Гаврилюка С. М. Умань: Візаві, 2021. С. 624-627.*
6. Джулай А. Теоретико-методологічні засади витоків виникнення і розвитку емоційного інтелекту як психологічного конструкта. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. *Військово-спеціальні науки*. 2022. Вип. 1. С. 27-34.
7. Дубровинський Г. Особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. *Психологія*. 2022. Вип. 1. С. 15-22.

8. Журавльова Л. П. Статеві особливості розвитку емоційного інтелекту та його чинників у юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2020. № 2. С. 169-178.
9. Завязкіна Н. В. Роль емоційного інтелекту в професійному самовизначенні підлітків. *Габітус*. 2021. Вип. 27. С. 77-81.
10. Ільїна Ю. Ю. Петрова А.С. Вивчення гумору як одного з видів психологічного захисту особистості. *Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні тенденції та фактори розвитку педагогічних та психологічних наук»*, 1-2 лютого 2019. К.: ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2019. Ч. 3. С. 48-52.
11. Квасник Г. В. Багатовимірність гумору: актуальні дослідження психологічного феномену. Донецьк: Донецький національний університет, 2013. 9 с.
12. Кулик Н. А., Гільова Л. Л. Емоційний інтелект: аналіз сучасних західних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. С. 79–90.
13. Лаас М. В. Типологія емоційного інтелекту в юнацькому віці з різним рівнем розвитку емпатійності. *Габітус*. 2021. Вип. 27. С. 131-135.
14. Лящ О. Методичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. *Серія: Психологічні науки*. 2019. № 4. С. 147-164.
15. Лящ О. П. Фактори розвитку емоційного інтелекту в сучасних підлітків. Збірник наукових праць. *Серія: Психологічні перспективи*. Луцьк, 2008. Вип. 12. С. 49–59.
16. Максименко І. Г. Теоретичні засади проблеми гармонізації інтелектуального та емоційного аспектів навчання. *Педагогіка вищої та середньої школи*. 2011. Вип. 32. С. 323-327.

17. Могиляста С. М. До питання розвитку емоційного інтелекту старшокласників психолого-педагогічними засобами. *Психологічні перспективи*. 2020. Вип. 36. С. 174-188.
18. Мороз Л. І. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх психологів. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Вип. 4. С. 87-95.
19. Ніколаєв Л. О. Розвиток емоційного інтелекту в осіб старшого юнацького віку засобами тренінгу. *Габітус*. 2022. Вип. 36. С. 277-282.
20. Подоляк Н. Особливості співвідношення адаптивності та емоційного інтелекту. *Проблеми гуманітарних наук. Серія: Психологія*. 2020. Вип. 47. С. 79–89.
21. Філатова Н. В. Гумор як засіб оптимізації психофізіологічного стану особистості / Н. В. Філатова // Менеджмент підприємницької діяльності: [навч. посіб. для проф. підготовки військовослужбовців ЗС України звільнених у запас. Проект «Україна-Норвегія»] / МОН України, ДЗ «ПНПУ ім. К. Д. Ушинського»; [рецензенти : Т. А. Коляда, Ю. В. Пічугіна; авт. передм. О. Я. Чебикін]. Одеса: Видавничий дім «Гельветика». 2020. Вип. 8. С. 207-224.
22. Фурман В. Психологічні практики розвитку емоційного інтелекту особистості. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2021. Вип. 10. С. 186-192.
23. Шпак В. Управління розвитком емоційного інтелекту учнів в освітньому процесі Нової української школи. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2021. № 10. С. 196-210.
24. Шпортун О. М. Взаємозв'язок креативності та емоційного інтелекту в осіб юнацького віку. *Габітус*. 2021. Вип. 25. С. 144-148.
25. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): навч.-метод. посіб. Вінниця: Вид-во «Діло», 2019. 105 с.

26. Chebykin O., Kosianova O. Deceitfulness According To The Indicators of Emotional Maturity Methodology and Polygraph Examination. *Science and Education*. 2016. № 2–3. P. 106–109.
27. Martin R. Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being. *Development of the Humor Styles Questionnaire. Journal of Research in Personality*, February. 37(1), 2003. P. 48-75.
28. O'Connor P.J., Hill A., Kaya M. and Martin B. The Measurement of Emotional Intelligence: A Critical Review of the Literature and Recommendations for Researchers and Practitioners. *Frontiers in Psychology*. 2019. № 10. P. 1116.
29. Pryimachenko O., Babii, A., Shnarevych, O., Pavlenko, O., Rakhlis. Emotional intelligence Vs normative behavior of juvenile male convicts. *Amazonia Investiga*. 2021. № 10(45). P. 131–140.
30. Sannikova O.P., Sannikov O.I., Melenchuk N.I. Diagnostics of adventurousness: presentation of the original technique. *International scientific professional periodical journal «The Unity of science»*. 2016. V. 2. P. 66-69.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Діагностична методика Н. Холла

Методика запропонована Н. Холлом для виявлення здатності розуміти відносини особистості, що репрезентується в емоціях і управляти емоційною сферою на основі прийняття рішень. Складається з 30 тверджень і містить 5 шкал:

- 1) Емоційна обізнаність.
- 2) Управління своїми емоціями.
- 3) Самомотивація.
- 4) Емпатія.
- 5) Розпізнавання емоцій інших людей.

Обробка результатів

Варіанти відповідей оцінюються наступними балами:

|                        |          |
|------------------------|----------|
| Повністю не згідний    | - 3 бали |
| В основному не згідний | - 2 бали |
| Частково не згідний    | - 1 балл |
| Частково згідний       | + 1 балл |
| В основному згідний    | + 2 бали |
| Повністю згідний       | + 3 бали |

Далі відповідно до ключа по кожній з шкал і по всій методиці в цілому підраховується загальна сума балів з урахуванням знаку.

Ключ

| Шкала                         | № пунктів |   |   |    |    |    |
|-------------------------------|-----------|---|---|----|----|----|
| 1. Емоційна обізнаність       | 1         | 2 | 4 | 17 | 19 | 25 |
| 2. Управління своїми емоціями | 3         | 7 | 8 | 10 | 18 | 30 |

|                                     |    |    |    |    |    |    |
|-------------------------------------|----|----|----|----|----|----|
| 3. Самомотивація                    | 5  | 6  | 13 | 14 | 16 | 22 |
| 4. Емпатія                          | 9  | 11 | 20 | 21 | 23 | 28 |
| 5. Розпізнавання емоцій інших людей | 12 | 15 | 24 | 26 | 27 | 29 |

### Інтерпретація результатів

По кожній шкалою вираховується сума балів з урахуванням знака (+ або -). Чим більше плюсова сума балів, тим більш виражено дане емоційний прояв.

Бланк для відповідей

Дорогий друг!

Нижче будуть запропоновані висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони Вашого життя. Будь ласка, відзначте зірочкою або будь-яким іншим знаком той стовпець з відповідним балом справа, який найбільше відображає ступінь Вашої згоди з висловлюванням.

Повністю не згоден (-3 бали).

В основному не згоден (-2 бали).

Частково не згоден (-1 бал).

Згоден (+1 бал).

В основному згоден (+2 бали).

Повністю згоден (+3 бали).

Тестовий матеріал (питання):

| №  | Висловлювання                                                                                                                    | Бал (ступінь згоди) |    |    |    |    |    |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----|----|----|----|----|
|    |                                                                                                                                  | -3                  | -2 | -1 | +1 | +2 | +3 |
| 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 в моєму 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, такі, як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор. |                     |    |    |    |    |    |
| 7  | Я стежу за тим, як я себе відчуваю.                                                                                              |                     |    |    |    |    |    |
| 8  | Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.                                                   |                     |    |    |    |    |    |
| 9  | Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.                                                                                    |                     |    |    |    |    |    |
| 10 | Я не зациклююсь на негативних емоціях.                                                                                           |                     |    |    |    |    |    |
| 11 | Я чутливий до емоційних потреб інших.                                                                                            |                     |    |    |    |    |    |



|    |                                                                                            |  |  |  |  |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 12 | Я можу діяти заспокійливо на інших людей.                                                  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.                         |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Я намагаюся підходити творчо до життєвих проблем.                                          |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.                           |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.                           |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативних почуттів і розбираюсь, 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 добре можу розпізнавати емоції за виразом обличчя.                                       |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.                            |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Я добре вловлюю знаки в спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.           |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших людей.                                  |  |  |  |  |  |  |
| 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.                                   |  |  |  |  |  |  |

**Діагностична методика М.А. Манойлова**

Інструкція: Прочитайте уважно наступні 40 тверджень і оцініть їх за п'ятибальною шкалою. Кожному твердженню присвоюйте бал, який найбільше підходить особисто Вам, за наступною шкалою: 5 завжди; 4 – найчастіше; 3 – іноді; 2 – рідко; 1 – ніколи.

Я чітко усвідомлюю свої почуття і емоції.

У моїх публічних виступах відсутні емоції.

Моя спонтанна поведінка не заважає мені досягати поставленої мети.

У конфліктних ситуаціях я приховую свої емоції, почуття.

Я уважно вислуховую партнерів по спілкуванню.

Приймати рішення в конфліктній ситуації необхідно відразу.

Я намагаюся менше впливати на вчинки і почуття інших людей.

Я вважаю за краще контролювати людей.

Я в рівній мірі усвідомлюю свою вразливість і свою силу.

Мені важлива думка людей, якщо я дав волю почуттям.

Мені вдається контролювати свої почуття, навіть коли я сердитий або засмучений.

При спілкуванні з начальством я гублюся і думаю тільки про те, щоб скоріше закінчилася розмова.

Я зосереджений на почуттях інших.

Розбіжності, я намагаюся, усувати відразу, як їх виявив.

Я дозволяю іншим взяти на себе мою роль керівника і при цьому їх не контролюю.

Мені властиво використовувати владу, що належить за посадою.

Мені вдається приховувати неприязнь до поганій людині.

У спілкуванні з колегами я можу думати про що – щось своє.

У всіх ситуаціях я відкрито висловлюю свої почуття.

Поломка телевізора (побутової техніки) може змусити мене розгубитися, впасти у відчай.

Я спілкуюся з іншими так, щоб вони пишалися своїми успіхами.

Я не звертаю увагу на психологічні стани колег при досягненні спільних цілей.

Я допомагаю іншим краще зрозуміти себе.

У спілкуванні я зосереджую на цілі, а не на почуттях.

Я легко висловлюю симпатію до іншої людини.

Рідні люди зупиняють мене: розслабся.

Я вільно висловлюю свої почуття.

Я відчуваю невпевненість у спілкуванні з людьми.

Я розумію чужі почуття, навіть якщо дискусія проходить на підвищених тонах.

Мені байдужі почуття інших виникають в ході спільної роботи.

Я підбадьорюю інших, щоб вони робили роботу краще.

Мені складно висловитися прямо про що заважає мені поведінці іншої людини.

Я довіряю своїм почуттям при прийнятті серйозних рішень.

Мені важко дивитися прямо в очі малознайомої людини.

Я щирий, коли говорю про свої почуття і наміри з іншими.

Коли я висловлюю партнеру емоційну підтримку, він цього не сприймає, не відчуває.

Мені важливо, які почуття і емоції привели до конфлікту.

Мені все одно, що відчуває неприємний мені людина.

Свої позою, очима, інтонацією я показую своє ставлення до іншої людини.

Мені складно вести критичний розмова, щоб співрозмовник не образився, прийняв критику.

## Ключ

| Шкали запитань             | Завжди | Частіше за все | Інколи | Рідко | Ніколи |
|----------------------------|--------|----------------|--------|-------|--------|
| 1.»Прямі» 1,9,17,25,33     | 5      | 4              | 3      | 2     | 1      |
| «Зворотні» 2,10,18,26,34   | 5      | 4              | 3      | 2     | 1      |
| 11. «Прямі» 3,11,19,27,35  | 5      | 4              | 3      | 2     | 1      |
| «Зворотні» 4,12,20,28,36   | 5      | 4              | 3      | 2     | 1      |
| 111. «Прямі» 5,13,21,29,37 | 5      | 4              | 3      | 2     | 1      |
| «Зворотні» 6,14,22,30,38   | 5      | 4              | 3      | 2     | 1      |
| 1У. «Прямі» 7,15,23,31,39  | 5      | 4              | 3      | 2     | 1      |
| «Зворотні» 8,16,24,32,40.  | 5      | 4              | 3      | 2     | 1      |

Обробка результатів: Відповідно до ключем розраховується сума балів по «прямим» і «зворотним» питань. Потім для кожної шкали розраховується індекс по формулі А-В, де А – сума балів по «прямим» питань, В – по зворотним. Тобто, з суми балів по «прямим» питань необхідно відняти суму балів по «зворотним» питань.

## Інтегральні індекси:

1. Внутрішньо-особистісний аспект емоційного інтелекту (здатність до усвідомлення і прийняття своїх почуттів, самоконтроль): сума балів по 1 і 2 шкалами.
2. Міжособистісний аспект емоційного інтелекту (здатність до розпізнавання, розуміння та зміни емоційних станів інших людей): сума балів по 3 і 4 шкалами.
3. Інтегральний показник емоційного інтелекту: сума балів за всіма шкалами опитувальника.

Діапазон балів за кожною шкалою: min – – 20 балів, max – +20 балів.

## Інтерпретація шкал опитувальника MEI:

Інтегральний показник. Високий рівень емоційного інтелекту передбачає відсутність або незначне розходження в ієрархічній залежності окремих компонентів, всі форми інтегративно проявляються на всіх рівнях.

Емоційний інтелект вважається високо розвинутим за умови, що всі форми представлені якісними характеристиками і реалізуються у взаємодії, поведінці і діяльності. Середній рівень розвитку емоційного інтелекту

характеризується яскравою виразністю розвитку окремих аспектів емоційного інтелекту і низьким рівнем розвитку інших його компонентів. Середній рівень передбачає наявність здатності до розвитку окремих компонентів емоційного інтелекту. Низький рівень розвитку емоційного інтелекту представлений низькими кількісними результатами діагностики і характеризується відсутністю мотивації досягнення успіху в професійній діяльності, у взаємодії і спілкуванні. Емоційний інтелект можна розвинути в будь-якому віці. Внутрішньо-особистісний аспект.

Шкала 1. Усвідомлення своїх почуттів і емоцій. Високі показники:

1. Розвинуте емоційне самосвідомість, здатність жити «в унісон» зі своїми внутрішніми емоціями хороше розуміння ролі почуттів у роботі і в спілкуванні.
2. Адекватна обізнаність про емоційних якостях, психологічних характеристиках станів особистості та їх ролі в професійній діяльності, що є важливим критерієм продуктивності діяльності.
3. Висока потреба в пізнанні самого себе.
4. Висока адекватна самооцінка психолога – педагогічних знань, усвідомлення своїх здібностей, висока самооцінка сприйняття себе з боку партнерів по взаємодії і як виглядаєте в очах оточуючих.
5. Розвинена рефлексія – процес дзеркального взаємовідображення суб'єктів, змістом якого є відтворення, відтворення особливостей партнерів по спілкуванню.
6. Рефлексія від процесу самопізнання внутрішніх станів переходить до розуміння іншого шляхом роздуми «з його позиції» і веде до взаєморозуміння.
7. Рефлексія передбачає достатню зрілість суб'єкта і цілеспрямоване увагу на діяльність власної душі.
8. Розвинена інтуїція.
9. Активність і гнучкість як особистісні особливості емоційної сфери допомагають швидко відгукуватися на навколишні події, порівняно

легко знаходити вірне рішення в проблемній ситуації.

10. Самоспостереження грає важливу роль в розвитку самосвідомості і самоконтролю своїх емоційних станів і почуттів.
11. Усвідомлення і розуміння власних почуттів і емоцій, тобто розвиненість внутрішньо-особистісного аспекту емоційного інтелекту, відбувається за рахунок посилення уваги до свого духовного світу.
12. Духовна взаємодія є вищим рівнем гуманістичного, довірчого спілкування внутрішньо конгруентних партнерів.

Низькі показники:

1. Низька здатність до розуміння ролі власних почуттів в роботі і в спілкуванні.
2. Недостатня поінформованість про емоційних якостях, психологічних характеристиках станів особистості та їх ролі в професійній діяльності.
3. Невиражена потреба в пізнанні самого себе. Занижена самооцінка своїх здібностей, часто неадекватне уявлення про сприйняття себе іншими людьми.
4. Низький рівень рефлексії і розуміння думок, почуттів іншої людини; конфлікти і розбіжності часто пов'язані з нерозумінням причин поведінки іншої, невмінням зрозуміти його точку зору.
5. Відсутність схильності до самоспостереження.
6. Недостатня опора на інтуїцію в діяльності і спілкуванні, пасивність, ригідність комунікації.
7. Труднощі у вирішенні проблемних ситуацій, пов'язаних з міжособистісним взаємодією.
8. Невисокий інтерес до власного внутрішнього світу, духовного розвитку.

Шкала 2. Управління своїми почуттями та емоціями.

Високі показники:

1. Розвинена здатність керувати своїми емоціями і почуттями, вміння приймати і контролювати почуття і емоції.
2. Можливість використовувати свої емоції для досягнення поставленої мети.
3. Високий рівень розвитку самоконтролю, глибоке усвідомлення власного психоемоційного стану в даний момент і розуміння того, що відбувається в навколишньому світі.
4. Високий рівень розвитку толерантності передбачає усвідомлення людиною необхідності позитивного ставлення до себе, усвідомлення толерантною і інтолерантною складових самого себе.
5. Розвинуте вміння управляти собою, висока спостережливість, яка проявляється в умінні помічати малопомітні, істотні емоційні особливості партнерів по спілкуванню.
6. Високий рівень розвитку управління своїми почуттями та емоціями, позитивне мислення, яке характеризується єдністю позитивних емоцій і управлінням пошуком вирішення завдань у професійній сфері.
7. Позитивне мислення є показником оптимістичного розуміння світу, інших людей і самого себе.

Низькі показники:

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

*Міжособистісний аспект*

### Шкала 3. Усвідомлення почуттів і емоцій інших людей.

Високі показники:

1. Ви легко можете розпізнавати емоції інших людей, розуміти почуття партнерів по спілкуванню.
2. Ви здатні зрозуміти становище іншого, уявити світ очима іншої людини.
3. У Вас досить добре розвинений механізм ідентифікації, для якої необхідна сильний емоційний зв'язок і орієнтація на іншу людину.
4. Співпереживання – уподібнення емоційного стану партнерів по спілкуванню і взаємодії виражається в гуманному ставленні до інших.
5. Високий рівень міжособистісної симпатії, як схвального емоційного ставлення до партнерів по взаємодії, проявляється в привітності, захопленні, відкритості у взаємодії, наданні допомоги на основі спільних поглядів та інтересів, виступає фактором інтеграції людей і збереженню психологічного комфорту в колективі.
6. Завдяки здатності до прогнозування Ви вмієте приписувати емоційне забарвлення ситуації, налаштовуючись на ті чи інші переживання партнера по взаємодії.
7. Ви здатні позитивно впливати на результативність процесу спілкування, що служить джерелом самовдосконалення і саморозвитку особистостей, залучених в конфліктну ситуацію, сприяє пошуку продуктивних рішень проблем.
8. Високий рівень розвитку усвідомлення почуттів і емоцій інших людей є показником цілісного сприйняття, тобто створення образу партнера по спілкуванню, який включає в себе всі рівні психічного відображення і залежить від світогляду сприйманого.

### Шкала 4. Управління почуттями та емоціями інших людей.

Високі показники:



1. Високий рівень розвитку вміння управляти станом партнера передбачає здійснення сукупності гуманістичних індивідуалізованих впливів, вибраних Вами, спрямованих на запобігання несприятливих станів реципієнта.
2. Управління станом відбувається з метою попередження зниження працездатності і збереження здоров'я шляхом нормалізації функціонального стану партнера по спілкуванню.
3. Ви вмієте приймати рішення, не ущемляючи власних інтересів і не принижуючи іншого.
4. У Вас високо розвинене проникнення у внутрішній світ іншої людини за рахунок відчуття причетності до його переживань.
5. Високий рівень розвитку Вашого емоційного інтелекту характеризується неупередженістю і неупередженим ставленням до оточуючих.
6. Об'єктивність притаманна Вам характеризує Вас як впевненого у своїх силах людини. Ви виявляєте високий рівень психологічної гнучкості у вибудовуванні відносин, для вибору будь-якого стилю взаємодії в залежності від вимог ситуації, здатні на досягнення хорошого психологічного клімату в колективі.
7. Ви здатні передбачити розвиток подій, результати діяльності та здатні підготуватися до реакції свого організму на якесь подія до його настання, а також зовнішнім виразом (позою, рухом) свого стану вплинути на партнера по спілкуванню.

### **Методика діагностики емоційної зрілості О.Я.Чебикіна**

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

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

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

#### **Текст опитувальника**

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

12. Чи здатні Ви примусити себе заспокоїтися, якщо Ви сильно схвильовані?
13. Чи впливає зміна Вашого голосу на присутніх?
14. Чи можна стверджувати, що Ви маєте авторитет серед товаришів?
15. Чи приємно Вам, коли Вас хвалять?
16. Чи завжди Ви співпереживаєте з літературними героями?
17. Чи відчуваєте Ви перед початком роботи, навчання млявість або апатію?
18. Чи співпереживають з Вами ті, хто знає Вас, коли Ви того бажаєте?
19. Чи попросите Ви знизити оцінку на екзамені, якщо вважатимете, що її завищено?
20. Чи завжди Ваша посмішка та сміх захоплюють присутніх?
21. Чи здійснюєте Ви підготовку свого стану словами наказу самому собі, або вдаєтеся до інших прийомів, коли розпочинаєте відповідальну роботу?
22. Чи настають у Вас зміни биття серця, ритму, дихання, слюзовиділення тощо, коли Ви бачите гостро драматичні або позитивно вирішені ситуації?
23. Чи здатні Ви зберегти своє обличчя безстрастним, коли сильно схвильовані?
24. Чи є серед Ваших знайомих такі, хто Вам не подобається?
25. Чи підвищуєте Ви голос, коли розмовляєте з людиною, яка Вас розсердила?
26. Чи можна сказати, що Вам завжди довіряють на роботі, навчанні?
27. Чи у змозі Ви своїм поглядом привернути увагу присутніх?
28. Чи можуть присутні за Вашим обличчям визначити Ваш настрій?

29. Чи часто Ваші розповіді хвилюють, викликають інтерес у присутніх?
30. Чи скриваєте Ви свої хвилювання на роботі (навчанні)?
31. Чи вірите Ви в забобони в будь-чому (хоч би подумки)?
32. Чи змогли б Ви порозумітися жестами з людиною, яка не знає Вашої мови?
33. Чи завжди Ви говорите правду, не зважаючи на те, що Вам іноді це не вигідно?
34. Чи можете Ви стверджувати, що відчуваєте і добре розумієте настрої присутніх, коли спілкуєтесь з ними?
35. Чи виконуються швидко Ваші вказівки, побажання?
36. Чи часто люди, які оточують Вас, виявляють інтерес до того, що Ви робите?
37. Чи виникають у Вас утруднення, коли є потреба привернути до себе увагу?
38. Чи впливає Ваш зовнішній вигляд на присутніх?
39. Чи помітно для інших, коли яка-небудь подія виводить Вас із рівноваги?
40. Чи здатні Ви допомогти заспокоїтися людині, якщо в неї неприємності?
41. Коли під час спілкування Ви перевтілюєтесь, чи помітно це для присутніх?
42. Чи часто позначається Ваш настрої на інших?

## **КЛЮЧ**

1. *Шкала експресивності*
- 1.1 Інтроекспресивність – відповідь «так» «(+)» на запитання 1,6,7,30,39,41.
- 1.2 Екстраекспресивність – відповідь «так» «(+)» на запитання відповідь «так» «(+)» на запитання 2,18,20,28,32,42.

Сума цих двох підшкал є оцінкою за шкалою.

2. *Шкала саморегуляції*

2.1 Інтроемпатія – відповідь «так» «(+)» на запитання 3,12,21,23, відповідь «ні» «(-)» на запитання 17,25.

2.2 Екстраемпатія – відповідь «так» «(+)» на запитання 4,5,29,36,40, відповідь «ні» «(-)» на запитання 37.

Сума цих двох підшкал є оцінкою за шкалою.

3. *Шкала емпатії*

3.1 Інтроемпатія – відповідь «так» «(+)» на запитання 8,10,11,16,22,34.

3.2 Екстраемпатія – відповідь «так» «(+)» на запитання 13,14,26,27,35,38. Сума цих двох підшкал є оцінкою за шкалою.

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

## Додаток Г

**Тренінг розвитку емоційного інтелекту конспекти занять**

## Заняття 1.

Тема: Емоційне самоусвідомлення – здатність розуміти свої почуття і причини, які їх викликають.

Мета: Ознайомити дітей з видами емоцій, навчити розпізнавати їх.

Доброго дня, шановні друзі! Сьогодні з вами будемо знайомитися з різними емоціями. Але для початку пропоную познайомитися. Ви називаєте своє ім'я і якість, яке вас характеризує і починається на першу букву Вашого імені. Я представляюся першим. Анатолій – артистичний.

Основні вправи:

Я пропоную Вам заповнити Щоденник почуттів.

А. Заповнення щоденника почуттів. Увага на екран. Зараз вашій увазі будуть представлені різні люди з різними емоціями, Ваше завдання вгадати яке почуття відчуває людина на слайді.

Б. Назви емоцію (слайд-шоу) Зараз кожен з вас, спробує, за допомогою свого тіла, особи показати статую будь-якої емоції. Статуя може просто стояти, а може і рухатися.

В. Психологічна скульптура. Нам залишилося обговорити ті почуття, які ви відчуваєте кожен день.

Г. Групова дискусія «Я і мої почуття».

Питання для дискусій: Які почуття я відчуваю велику частину часу? Чи розумію я, чим викликане те чи інше почуття? Придушую я ті почуття, які в нашому суспільстві вважаються негативними (гнів, заздрість,

розчарування та ін.)? Чому? Чи знаю я, як правильно, неструктивним способом висловлювати свої почуття? Як саме?

Рефлексія.

Заняття 2.

Тема: Асертивність – здатність висловлювати почуття, переконання і думки і захищати свої права в неструктивній формі.

Основні вправи:

А. Я люблю апельсини. А ви?

Б. Обміняти куплені колготки (шкарпетки)

В. Мої недоліки.

Г. Критика однолітка.

Заняття 3.

Тема: Незалежність – здатність думати і вирішувати за себе, не будучи надмірно схильним до емоціям інших людей.

Основні вправи:

А. Важливий відмову.

Б. Прохання про допомогу.

В. Навичка ведення переговорів.

Г. Відстоювання своєї думки.

Д. Подолання звинувачення.

Заняття 4.

Тема: Емпатія – здатність розуміти, розрізняти і бути чутливим до емоцій інших людей.

Основні вправи:

А. Я не хочу хвалитися ...

Б. Передай емоцію

В. Фантом

Г. Психорисунок «Намалюй за хвилину»

Д. Живі руки

Е. Різні маски

### Заняття 5.

Тема: Соціальна відповідальність – здатність робити щось заради інших і разом з іншими, усвідомлено і відповідально ставитися до соціальних правил.

Основна вправа:

А. Рольова творча гра «Життя як воно є ...»

### Заняття 6.

Тема: Міжособистісні відносини – здатність встановлювати і підтримувати взаємини.

Основні вправи:

А. Мої особисті кордону

Б. Захист кордонів моєї особистості (брейнштормінг)

В. Вправа «Я серед людей» (психологічна скульптура)

Г. Я поважаю кордону іншої особистості

Заняття 7. Тема: Контроль імпульсивності – здатність чинити опір імпульсу до дії, контролювати агресивність, ворожість і безвідповідальну поведінку.

Основні вправи:

А. Говоримо гидоти

Б. Випробування

В. Групова дискусія «Як мені вдається контролювати свою імпульсивність?»

Г. Як я змушую себе робити те, що мені не хочеться?

### Заняття 8

Мета: визначення позиціонування і самооцінки учасників, стилів поведінки в конфліктних, конкурентних та інших складних ситуаціях, відпрацювання умінь управляти і підкорятися, виявлення лідерів.

Основна вправа:

А. Рольова творча гра «Два королівства» підготовка

Є два Королівства і є ролі: Король / Королева, Перший міністр,



Скарбник (Міністр Фінансів), Воєвода (він же Міністр Збройних Сил), і т.д. по зниженню статусу до Селянина, Батрака і ін. На початку гри розподіляються ролі за певними правилами. Наприклад, Королі / Королеви вибираються першими, спочатку йдуть заявки, і їх вибирає народ. Першого міністра вибирає Король / Королева. Решта ролі: як учасники самі заявлять і доведуть своє право. Далі можуть бути: інтриги (зміна посад), суперництво між Королівством (конкуренція), прихід супостата, тобто завоювання сильнішою Імперією (включення компанії в інші корпорації або загроза з боку сильного конкурента) і т.д.

### *Правила*

Правил дуже багато, і більшість з них з'ясовується під час гри (як і в житті). В хорошому наближенні до реальності програються ситуації, часто виникають в діяльності фірми.

Питання для аналізу Лідерство і розподіл ролей:

- Хто на якій ролі опинився і чому?
- Що змінилося в процесі гри?
- Як вирішувалися питання переміщення за посадами?
- Які рішення приймалися на відповідній посаді і як це позначалося на житті Королівства?
- Королі / Королеви, Перший міністр і Верхнє стан: їх дії були на благо Королівства, для народу, для себе особисто?
- Як поводить вся команда в цілому і окремі члени під час приходу супостата – розумно чи емоційно?