МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО
Факультет фізичної культури, спорту та психології
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему **«Формування емоційної грамотності особистості у підході транзактного аналізу»**

Виконала: здобувачка вищої освіти
групи пс241м
Спеціальність 053 Психологія
ОП Психологія. Практична психологія
Гузєєва Ірина Вікторівна

Керівник: канд. психол. наук,
доцент кафедри психології
Шевченко Світлана Віталіївна

Рецензент: психолог-методист КЗ «Опорний заклад освіти Малоданилівський ліцей» Харківської області
Пономаренко О.М.

Запоріжжя — 2025 року

АНОТАЦІЯ

Гузєєва Ірина

Формування емоційної грамотності особистості у підході транзактного аналізу

У кваліфікаційній роботі на здобуття ступеня магістра представлено теоретико-емпіричне дослідження особливостей формування емоційної грамотності у підході транзактного аналізу. Дослідження враховує розвиток понять «емоційного інтелекту» і «емоційної грамотності», їх порівняння і пошук схожості і різниці, а також актуальність і особливість використання у сучасному світі, що характеризується високим рівнем стресу та інформаційного перевантаження, особливо в умовах тривалих кризових ситуацій.

Метою роботи стало теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження показників емоційної грамотності, а також розробка, впровадження та оцінка ефективності психокорекційної програми, спрямованої на її розвиток.

Дослідження проводилося за квазі-експериментальним дизайном з експериментальною (15 осіб) та контрольною (15 осіб) групами. Методологічний інструментарій включав Опитувальник емоційної обізнаності Клода Штайнера та Опитувальник емоційного інтелекту М.А. Манойлової (MEI).

В роботі представлена психокорекційна програма «Емоційний компас – 4 кроки до себе», розроблена на основі концепції автентичних і заміщених почуттів транзактного аналізу, яка була спрямована на усвідомлення, трансформацію та екологічну регуляцію емоцій, а також проведена її апробація та доведена її ефективність.

Ключові слова: емоційна грамотність, транзактний аналіз, автентичні та заміщені почуття, квазі-експериментальне дослідження, психокорекційна програма, емоційний інтелект.

ANNOTATION

Huzieieva Iryna

Formation of emotional literacy of the individual using the transactional analysis approach

This master's qualification work, a theoretical and empirical study of the peculiarities of forming emotional literacy using the Transactional Analysis approach is presented. The study takes into account the development of the concepts of "emotional intelligence" and "emotional literacy," their comparison, and the search for similarities and differences, as well as the relevance and specificity of their use in the modern world, which is characterized by a high level of stress and information overload, especially during prolonged crisis situations.

The aim of the work was to provide a theoretical basis for and empirically investigate emotional literacy indicators, as well as to develop, implement, and evaluate the effectiveness of a psychocorrectional program aimed at its development. The study was conducted using a quasi-experimental design with an experimental group (15 people) and a control group (15 people). The methodological tools included the Emotional Literacy Questionnaire by Claude Steiner and the Emotional Intelligence Questionnaire by M.A. Manoilova (MEI).

The work presents the psychocorrectional program "Emotional Compass – 4 steps to yourself," developed on the basis of the concept of authentic and substitute feelings from Transactional Analysis. This program was aimed at the awareness, transformation, and ecological regulation of emotions, and its approbation and effectiveness were proven.

Keywords: emotional literacy, transactional analysis, authentic and substitute feelings, quasi-experimental research, psychocorrectional program, emotional intelligence.

РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи на тему

«Формування емоційної грамотності особистості у підході транзактного аналізу»

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія

ОП «Психологія. Практична психологія»

Гузєєвої Ірини Вікторівни

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Шевченко Світлана Віталіївна

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, який нараховує 50 найменувань. Загальний обсяг роботи становить 95 сторінок. Робота містить 12 рисунків, 14 таблиць та включає 2 додатки.

Актуальність дослідження. Потреба в емоційній грамотності є важливим фактором психологічного благополуччя людини в сучасному світі. Вона має допомагати особистості усвідомлювати свої потреби, розуміти свої емоції та стабілізувати внутрішні конфлікти, трансформувати шкідливі емоції в продуктивні, що сприяє підвищенню самооцінки, впевненості в собі та загальному відчуттю щастя. Під час війни навички емоційної грамотності особливо актуальні і мають мету допомагати людині зберігати емоційну стійкість та пристосовуватися до складних умов, а також підтримувати свою сім'ю і близьке оточення, ставати більш згуртованими і емоційно виживати.

Погляд в методі Транзактного аналізу дає зрозумілу і просту структуру для визначення емоцій і почуттів, визначення їх автентичності і способи транспортування непродуктивних почуттів в продуктивні, що може стати тим способом, що приведе до рішення проблеми. З огляду на вищезазначене, дослідження корисності формування емоційної грамотності особистості, формування психокорекційної програми і підтвердження її продуктивності є актуальним та своєчасним.

Об'єктом дослідження є емоційна грамотність особистості.

Предметом дослідження є особливості формування емоційної грамотності у підході Транзактного аналізу.

Мета дослідження - теоретично вивчити та емпірично дослідити показники емоційної грамотності особистості, визначити способи її формування у підході Транзактного аналізу.

Відповідно до об’єкта, предмета та мети дослідження були визначені наступні **завдання**:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння емоцій та емоційної грамотності

2. Визначити особливості розвитку емоційної грамотності у підході Транзактного аналізу.

3. Емпірично дослідити, як змінюються показники емоційної грамотності особистості після групових занять з розуміння власних почуттів і тренування навичок емоційної грамотності.

4. Розробити, впровадити та визначити ефективність програми формування емоційної грамотності особистості в підході Транзактного Аналізу.

Методи дослідження. Відповідно до визначеної мети та сформульованих завдань було використано наступні методи дослідження:

Теоретичний аналіз: Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, узагальнення.

Емпіричні методи: Тестування (Опитувальник емоційної обізнаності Клода Штайнера, Опитувальник MEI - для дослідження рівня і структури емоційного інтелекту, експеримент (складання і випробовування програми для формування емоційної грамотності).

Статистичні методи: Математична обробка даних: розрахунок середніх значень, перевірка на нормальність розподілу за допомогою розрахунку критерія Шапіро-Уілка(Shapiro-Wilk test), рівномірність дисперсій критерій Левена (Levene's test), параметричний критерій (для даних MEI): t-критерій Стьюдента

для залежних вибірок (Paired-samples t-test), непараметричний критерій (для даних Шкали Штайнера): критерій Вілкоксона (Wilcoxon Signed-Rank Test).

Емпіричною базою досліджень стали особи дорослого віку (25-55 років) Благодійна організація "Благодійний фонд "Бути успішним" м. Одеса – всього 30 респондентів, жінки, ВПО, дослідження проводилось в травні- червні 2025 року.

Наукова новизна роботи полягає у:

- теоретичному узагальненні концепції емоційної грамотності К. Штайнера та інтеграції в неї концепції Транзакційного аналізу Е. Берна – Ф.Інглиш «Автентичні і заміщені (рекетні) почуття», що покращує рівень емоційної грамотності і може слугувати практичним і дієвим інструментом для стабілізації емоцій і почуттів;

- розробці та апробації психокорекційної програми «Емоційний компас – 4 кроки до себе», яка є першою комплексною програмою, що використовує саме систему автентичних і заміщених почуттів ТА як ключовий інструмент для підвищення емоційної грамотності неспеціалістів;

- емпіричному доведенні ефективності розробленої програми у квазі-експериментальному дослідженні з контрольною групою на вибірці дорослих вразливих осіб (ВПО), що підтверджує практичну значущість підходу ТА для корекції емоційної сфери в умовах довготривалого стресу.

Теоретичне значення дипломного дослідження полягає у поглибленні теоретичних знань щодо Емоційної грамотності для роботи з дорослими особами в індивідуальному консультуванні.

Практичне значення дослідження полягає у розробці конкретних вправ і апробації їх в груповому навчанні тренінгового формату, а також їх опису для можливості використання результатів дослідження у практичній роботі психолога-консультанта. Результати дослідження можуть бути використані в психологічному консультуванні та інших сферах діяльності, де важливим є розвиток емоційної грамотності, а також використовуватись в групових навчаннях емоційної грамотності.

Апробація. Основні ідеї та результати дослідження були представлені в рамках ІІІ міжнародна науково-практична конференція здобувачів вищої освіти і молодих учених «Євроінтеграційні орієнтири інноваційного наукового пошуку молоді України» (26–27 червня 2025 р. Запоріжжя – Мелітополь, Україна): Гузєєва І., Шевченко С. Формування емоційної грамотності особистості у підході Транзакційного аналізу.

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, який нараховує 50 найменувань. Загальний обсяг роботи становить 95 сторінок. Робота містить 12 рисунків, 14 таблиць та включає 2 додатки.

Перша частина кваліфікаційної роботи зосереджена на вивченні ефективності і формування емоційної грамотності через призму Транзакційного аналізу (ТА).

Традиційні підходи до емоційного інтелекту часто фокусуються на когнітивних аспектах управління емоціями. Проте Клод Штайнер, засновник концепції емоційної грамотності в ТА, підкреслює її як "інтелект із серцем", що інтегрує почуття любові, співпраці та загального блага. Це відрізняє емоційну грамотність від ширшого поняття емоційного інтелекту, акцентуючи на етичній складовій та відповідальності. У Транзактному аналізі, формування емоційної грамотності охоплює такі ключові компоненти: власне навчання емоційній грамотності – як формування теплого і екологічного простору в людській взаємодії за допомогою трьох кроків емоційної грамотності (відкриття серця, аналіз емоційного оточення, прийняття відповідальності), а також, що є центральним для даної роботи, систему "автентичних" та "заміщених" почуттів.

Ключовою гіпотезою дослідження є припущення, що в умовах війни люди стикаються з більш інтенсивними, ранніми почуттями, що допомагають адаптуватись і виживати в психологічно надскладних умовах, і які часто є "заміщеними" і не сприяють конструктивному вирішенню проблем[15]. "Заміщені" емоції – це завчені в дитинстві реакції, пов’язані з минулим досвідом та засвоєними сценарними процесами і неадекватні поточній ситуації[47, с.241],

с. 241]. На відміну від автентичних базових почуттів (страху, гніву, радості, печалі), які є природними та функціональними. Якщо почуття розглядати через їх функціональність, то:

- Функція страху – подбати про запобігання небажаної події.
- Функція гніву –відновити кордони.
- Функція смутку – виникає при втраті чогось - когось, функція в необхідності залишити подію, ситуацію чи почуття в минулому, перестати вирішувати проблему (відпустити, попрощатися, прийняти).
- Радість або щастя (спокій) – виникає, коли не хочеться нічого змінювати, все влаштовує в процесі тут і зараз, або в намірах, цілях і бажаннях[11].

Доповнив цю концепцію Джордж Томпсон, який задумався над тим, що автентичні почуття мають «особливу часову якість»[48]. Наприклад, страх пов'язаний із майбутнім, гнів – із сьогоденням (потребою відновити кордони), а смуток – із прийняттям втрати в минулому. Якщо емоції "порушують часовий порядок" (наприклад, злитися на минуле або боятися майбутнього), вони, ймовірно, є дисфункціональними і «заміщеними».

Саме маркери для розрізнення автентичних і заміщених почуттів можуть стати фундаментальними навичками для підвищення емоційної грамотності для проживання неадекватних і неприродніх ситуацій під час війни. Дисфункціональні емоції не приносить полегшення, а лише посилюють дискомфорт, тоді як автентичні емоції сприяють вирішенню проблеми та ведуть до заспокоєння, чи принаймні до полегшення. Мета в запропонованій кваліфікаційній роботі полягає не в пошуку причини "проблемних" почуттів, а в пошуку найпростішого способу переходу до функціональної, автентичної емоції, що дозволяє адекватно реагувати на ситуацію та знаходити внутрішні опори.

Для вирішення цієї проблеми в другій частині роботи проведене емпіричне дослідження, що підтверджує потребу в розвиненні емоційної грамотності на всіх рівнях за шкалою емоцій Клода Штайнера. Для цього вимушено переміщеним особам, беніфіціарам благодійного фонду «Будь успішним» міста

Одеси було запропоновано пройти опитування, яке проявило наявність проблеми і потреби в розвиненні емоційної грамотності. Для емпіричного дослідження і надалі підтвердження гіпотези у дослідженні було застосовано опитувальники Клода Штайнера (опитувальник емоційної обізнаності) та М. Манойлової (МЕІ – опитувальник емоційного інтелекту) для оцінки динаміки змін показників емоційної грамотності[44, с.60].

Для підтвердження гіпотези в третій частині роботі було розроблено простий і доступний спосіб для ідентифікації свого почуття, як автентичного, зрозумілу схему автентичних почуттів і їх функцій, а також логічне розуміння як підбирати способи і техніки, які допомагають перейти людині в автентичні почуття, створена програма тренінгових занять. Інші ідеї, які пропонував ще Клод Штайнер (сформовані в три кроки Транзакцій емоційної грамотності), також адаптуються під цю концепцію.

Для ідентифікації автентичних почуттів (які можуть бути декілька одночасно переплетені між собою) використовують 4 простих запитання (*Рис.1.)*:

- Що в ситуації є небезпечним для мене?
- Як в ситуації порушені мої кордони?
- Що я не хочу змінювати і мене це влаштовує, або готовий ставити цілі і змінювати?
- Що я не можу змінити, але воно мене не влаштовує?

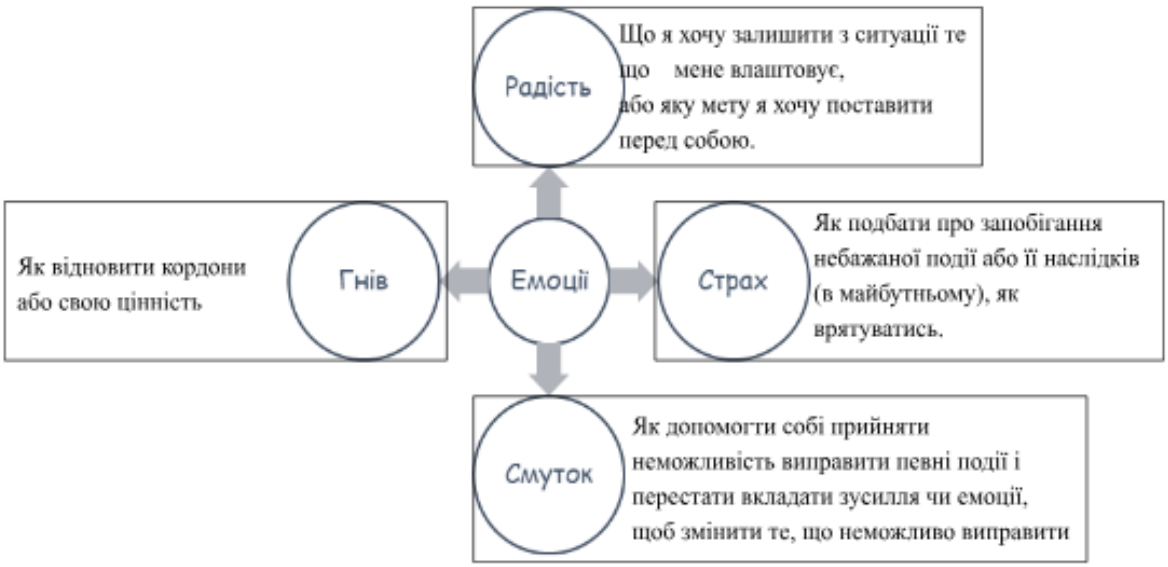


Рис.1. Питання для ідентифікації автентичних почуттів.

Концепція усвідомлення, знаходження і трансформації дисфункційних заміщених почуттів на автентичні і функціональні допомагає клієнту підвищувати рівень емоційної грамотності починаючи з будь якого рівня.

На основі отриманих висновків було створено психокорекційну програму "Емоційний компас – 4 кроки до себе", що базується на концепції автентичних і заміщених почуттів Транзакційного аналізу. Програма, розрахована на 4 заняття (8 годин), була спрямована на усвідомлення, трансформацію та екологічну регуляцію емоцій.

Розроблена програма групових тренінгових занять для неспеціалістів, сфокусована на розумінні цієї концепції та тренуванні навичок саморегуляції, дозволила дослідити, що рівень емоційної грамотності збільшується при збільшенні обізнаності в розумінні автентичних (функціональних) почуттів і заміщених (нефункціональних) з теорії Транзактного аналізу та поєднанні її з практичними вправами для трансформації заміщених емоцій на автентичні.

Метою емпіричного підтвердження гіпотези було проведено квазі-експериментальне дослідження, в якому респондентів було розділено на дві групи, експериментальна група (15 осіб) пройшла психокорекційну програму, а контрольна група (15 осіб) перебувала в аналогічних умовах без втручання. Для

оцінки динаміки були використані Опитувальник емоційного інтелекту М.А. Манойлової (MEI) та Опитувальник емоційної обізнаності Клода Штайнера.

Після завершення програми було проведено повторну діагностику, і результати статистичного аналізу переконливо довели її ефективність. Зокрема, використання t-критерію Стьюдента для залежних вибірок показало статистично значуще зростання всіх інтегральних показників емоційного інтелекту в експериментальній групі. Водночас, аналіз динаміки показників контрольної групи не виявив статистично значущих змін, що дозволяє стверджувати: позитивна динаміка в експериментальній групі є прямим наслідком впровадження програми, а не випадкових факторів.

Таким чином, результати кваліфікаційної роботи підтверджують гіпотезу про те, що формування емоційної грамотності через розуміння автентичних і заміщених почуттів є ефективним методом для підвищення психологічної стійкості. Апробована програма може бути успішно використана в практичній роботі психолога, сприяючи покращенню емоційного стану особистості, особливо в умовах довготривалого стресу.

ЗМІСТ

ВСТУП 3
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ГРАМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ПІДХОДІ ТРАНЗАКТНОГО АНАЛІЗУ 8
1.1 Наукові погляди на сутність поняття «емоційна грамотність» у психологічній науці. Порівняння з поняттям “Емоційний інтелект”. 8
1.2 Становлення поглядів на емоційну грамотність в модальності Транзактного аналізу. 14
1.3 Поняття про погляд у Транзактному аналізі на автентичні і "заміщені» (рекетні) почуття , як важлива складова на шляху до підвищення рівня емоційної грамотності. 26
Висновки. 33
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ЕМОЦІЙНОЇ ГРАМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ 35
2.1 Методичний інструментарій та процедура дослідження 35
2.2 Інтерпретація та аналіз отриманих результатів 40
Висновки. 47
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ГРАМОТНОСТІ ОСІБ В МЕТОДІ ТРАНЗАКТНОГО АНАЛІЗУ. 49
3.1. Психопрофілактична програма формування емоційної грамотності в методі Транзактного Аналізу 49
3.2. Аналіз і інтерпретація результатів формувального експерименту. 77
3.3. Психологічні рекомендації використання в тренінговому курсі і індивідуальній роботі психолога 94
ВИСНОВКИ 97
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 99
ДОДАТКИ 104

ВСТУП

Сучасний світ характеризується великою швидкістю змін. Для того, щоб жити комфортно в сучасні часи потрібно постійно адаптуватися, швидко змінюватись. У цьому контексті емоції відіграють ключову роль, адже в першу чергу саме вони допомагають нам орієнтуватися у швидкоплинному потоці подій, відчувати себе і свої пріоритети, реагувати на події та приймати рішення.

Емоції – це складні психофізіологічні стани, що виникають у відповідь на значущі для людини події. Вони є невід'ємною частиною нашого життя та виконують важливі функції, зокрема: інформують нас про те, що відбувається навколо, допомагають оцінити ситуацію та зрозуміти, що для нас важливо - сигнальна функція, спонукають нас до дії, спрямовують нашу поведінку на досягнення бажаного та уникнення небажаного, допомагають нам пристосуватися до змін, забезпечуючи швидку та ефективну реакцію на виклики середовища, передають інформацію іншим людям, сприяючи встановленню контактів та взаєморозумінню [29].

Кожна емоція передбачає готовність до певної дії чи до певного рішення, вказуючи найкращий напрямок для вирішення завдань, які ставить перед нами життя. Проте, в сучасному світі, де інформаційний потік є надмірним, а події змінюють одна одну з калейдоскопічною швидкістю, емоції можуть не тільки допомагати, але й заважати. І особливо у час війни емоції можуть стати опорою для людини, або стати тягарем.

Однією з причин цього є те, що емоційні реакції, як і знання, можуть передаватися з покоління в покоління. У результаті, людина може переживати емоції, які не відповідають поточній ситуації, а є відголоском минулого досвіду її предків. Це може призводити до емоційної заплутаності, коли людина не розуміє, що саме вона відчуває та як їй діяти[30].

Іншою причиною емоційних проблем є те, що підсвідомість може сприймати події як стрес, навіть якщо вони не є такими насправді. Це може викликати надмірну емоційну реакцію, яка не сприяє вирішенню проблеми, а,

навпаки, ускладнює її. А якщо події виходять за рамки «нормальності» в людському розумінні, то емоції людини можуть заплутатись, стати хаотичними і непередбачуваними.

У зв'язку з цим, надзвичайно важливою є здатність людини розуміти свої емоції, усвідомлювати їх причини та вміти керувати ними. Саме тут на допомогу приходить емоційна грамотність – здатність людини розпізнавати, розуміти та керувати своїми емоціями, а також емоціями інших людей. Розвиток емоційної грамотності є важливим завданням, адже саме вона допомагає людині ефективно взаємодіяти зі світом, будувати гармонійні стосунки з оточуючими та досягати успіху в особистому та професійному житті.

Актуальність дослідження корисності формування емоційної грамотності в підході Транзактного Аналізу зумовлена низкою факторів. Зокрема, швидкість змін в світі постійно зростає, сучасний світ характеризується постійними змінами, що вимагає від людини гнучкості, адаптивності та вміння швидко реагувати на нові виклики. Емоційна грамотність допомагає людині ефективно справлятися зі стресом, приймати зважені рішення та зберігати емоційну рівновагу в умовах невизначеності.

Інформаційне перевантаження, не менш важливий фактор. Величезний потік інформації, який щодня обрушується на нас, може викликати емоційне перенапруження та ускладнювати процес прийняття рішень. Емоційна грамотність допомагає людині фільтрувати інформацію, зосереджуватися на головному та не піддаватися маніпуляціям.

Соціальна напруга останні десятиріччя так само збільшується. Сучасне суспільство характеризується високим рівнем конкуренції та соціальної напруги. Емоційна грамотність допомагає людині створювати здорові стосунки з оточуючими, домовлятися і проживати конфліктні ситуації та ефективно співпрацювати з іншими людьми.

Емоційна грамотність є важливим фактором психологічного благополуччя людини. Вона допомагає особистості усвідомлювати свої потреби, розуміти свої емоції та стабілізувати внутрішні конфлікти, трансформувати шкідливі емоції в

продуктивні, що сприяє підвищенню самооцінки, впевненості в собі та загальному відчуттю щастя.

Під час війни навички емоційної грамотності допомагають людині зберігати емоційну стійкість та пристосовуватися до складних умов, а також підтримувати свою сім'ю і близьке оточення, ставати більш згуртованими і емоційно виживати.

Погляд в методі Транзактного аналізу дає зрозумілу і просту структуру для визначення емоцій і почуттів, визначення їх автентичності і способи транспортування непродуктивних почуттів в продуктивні, що приводять до рішення проблеми. З огляду на вищезазначене, дослідження корисності формування емоційної грамотності особистості є актуальним та своєчасним.

Об'єктом дослідження є емоційна грамотність особистості.

Предметом дослідження є особливості формування емоційної грамотності у підході Транзактного аналізу.

Мета дослідження - теоретично вивчити та емпірично дослідити показники емоційної грамотності особистості, визначити способи її формування у підході Транзактного аналізу.

Відповідно до об'єкта, предмета та мети дослідження були визначені наступні **завдання**:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння емоцій та емоційної грамотності

2. Визначити особливості розвитку емоційної грамотності у підході Транзактного аналізу.

3. Емпірично дослідити, як змінюються показники емоційної грамотності особистості після групових занять з розуміння власних почуттів і тренування навичок емоційної грамотності.

4. Розробити, впровадити та визначити ефективність програми формування емоційної грамотності особистості в підході Транзактного Аналізу.

Методи дослідження. Відповідно до визначеної мети та сформульованих завдань було використано наступні методи дослідження:

Теоретичний аналіз: Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, узагальнення.

Емпіричні методи: Тестування (Опитувальник емоційної обізнаності Клода Штайнера, Опитувальник MEI - для дослідження рівня і структури емоційного інтелекту, експеримент (складання і випробовування програми для формування емоційної грамотності)

Статистичні методи: Математична обробка даних: розрахунок середніх значень, перевірка на нормальність розподілу за допомогою розрахунку критерія Шапіро-Уілка(Shapiro-Wilk test), рівномірність дисперсій критерій Левена (Levene's test), параметричний критерій (для даних MEI): t-критерій Стьюдента для залежних вибірок (Paired-samples t-test), непараметричний критерій (для даних Шкали Штайнера): критерій Вілкоксона (Wilcoxon Signed-Rank Test).

Емпіричною базою досліджень стали особи дорослого віку (25-55 років) Благодійна організація "Благодійний фонд "Бути успішним" м.Одеса – всього 30 респондентів, жінки, ВПО, дослідження проводилось в травні- червні 2025 року.

Наукова новизна роботи полягає у:

- теоретичному узагальненні концепції емоційної грамотності К. Штайнера та інтеграції в неї концепції Транзакційного аналізу Е. Берна – Ф.Інглиш «Автентичні і заміщені (рекетні) почуття», що покращує рівень емоційної грамотності і може слугувати практичним і дієвим інструментом для стабілізації емоцій і почуттів;

- розробці та апробації психокорекційної програми «Емоційний компас – 4 кроки до себе», яка є першою комплексною програмою, що використовує саме систему автентичних і заміщених почуттів ТА як ключовий інструмент для підвищення емоційної грамотності неспеціалістів;

- емпіричному доведенні ефективності розробленої програми у квазі-експериментальному дослідженні з контрольною групою на вибірці дорослих

вразливих осіб (ВПО), що підтверджує практичну значущість підходу ТА для корекції емоційної сфери в умовах довготривалого стресу.

Теоретичне значення дипломного дослідження полягає у поглибленні теоретичних знань щодо емоційної грамотності для роботи з дорослими особами в індивідуальному консультуванні.

Практичне значення дослідження полягає у розробці конкретних вправ і апробації їх в груповому навчанні тренінгового формату, а також їх опису для можливості використання результатів дослідження у практичній роботі психолога-консультанта. Результати дослідження можуть бути використані в психологічному консультуванні та інших сферах діяльності, де важливим є розвиток емоційної грамотності, а також використовуватись в групових навчаннях емоційної грамотності.

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, який нараховує 50 найменувань. Загальний обсяг роботи становить 95 сторінок. Робота містить 12 рисунків, 14 таблиць та включає 2 додатки.

Апробація. Основні ідеї та результати дослідження були представлені в рамках ІІІ міжнародна науково-практична конференція здобувачів вищої освіти і молодих учених «Євроінтеграційні орієнтири інноваційного наукового пошуку молоді України» (26–27 червня 2025 р. Запоріжжя – Мелітополь, Україна): Гузєєва І., Шевченко С. Формування емоційної грамотності особистості у підході Транзакційного аналізу.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ГРАМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ПІДХОДІ ТРАНЗАКТНОГО АНАЛІЗУ

1.1 Наукові погляди на сутність поняття «емоційна грамотність» у психологічній науці. Порівняння з поняттям “Емоційний інтелект”.

З давніх давен перед людиною ставали такі питання: Як контролювати емоції? Які емоції хороші, а які погані? Як впливати на власні емоції чи на емоції інших людей? Емоції впливають на формування думок чи думки впливають на формування емоцій? Як тіло пов'язане з думками чи емоціями? Чи залежать хвороби від того, які емоції людина відчуває?

Досліджуючи історичний контекст управління емоціями ми можемо бачити приклади з різних історичних джерел, написаних різними філософами різних часів. Якщо взяти за приклад Біблію, Книгу Притчей Соломонових, то в ній ми знайдемо слова, що показують пошук розуміння і регуляції емоцій людей: «Лагідна відповідь відвертає гнів, а образливе слово збуджує лють», «У нерозумного відразу ж виявиться гнів його, а розсудливий ховає образу»[3]. Тобто навіть за часів написання Старого Завіту видно, що за християнським віруванням центром духовного життя людини є серце, в якому сконцентровані її душевні переживання, а відтак – головним об’єктом виховного впливу вважалась сфера почуттів, яка давніми мудрецями ототожнювалась із серцем як «місцем зустрічі Бога і людини». Це показує безперервність пошуку людства відповідей на ці питання про емоції і керування ними[1].

Дослідження емоцій, їх функцій, контролю чи керування емоціями, вплив на емоції іншої людини є складним та багатогранним завданням для сучасної психологічної науки. На сьогоднішній день відсутність єдиної теоретичної бази щодо природи, структури та механізмів емоцій свідчить про необхідність подальших досліджень у цій важливій галузі.

Не так давно - в середині минулого сторіччя - з’явилось два схожих поняття в психології, що об'єднують пошуки відповідей на питання в емоційній сфері психології. Спочатку термін “емоційна грамотність” в 70 роки активно використовували в педагогічній діяльності в США. Вперше термін "емоційна грамотність" був відзначений як складова проекту, що пропагував гуманістичну освіту на початку 1970-х років [39].

В психології поняття “емоційна грамотність” вперше використав Транзактний аналітик Клод Штайнер у своїй книзі “Лікування алкоголізму” у 1979 році, а трохи пізніше, у 1984 році у своїй статті “Емоційна грамотність” в журналі Transactional Analysis Journal 1984 No. 03. розкрив це поняття[45]. А вже як більш розширену і закінчену роботу про “Емоційну грамотність” Клод Штайнер написав в 1997 році книгу, яку так і назвав: «Емоційна грамотність: інтелект з серцем»[44].

Паралельно формувався інший термін - "емоційний інтелект". Він виник ще в 60 роки 19 сторіччя в роботах : Майкла Белдока (Michael Beldoch) Sensitivity to expression of emotional meaning in three modes of communication в 1964 році, а в 1966 році в роботі Ханскарла Лейнера Emotional intelligence and emancipation. Але тоді ще це поняття не було загально вживаним, скоріше це були перші спроби використати саме це поняття[25].

Коли цей термін використали американські психологи Джон Майєр та Пітер Саловей в 1990 році, він став більш популярним і на нього звернули увагу. У науковому журналі "Imagination, Cognition and Personality" (Том 9, Випуск 3, сторінки 185-211) вийшла невелика стаття під назвою Emotional Intelligence. Але справжню популярність цей термін отримав після опублікування книги Деніела Гоулмана “Емоційний інтелект” в 1995 році[36].

Доречно розглянути розуміння і різницю цих понять. Спробуємо дати визначення і порівняти ці терміни.

Разом зі своїм колегою Джоном Маєром Саловей запропонував розгорнуте визначення емоційного інтелекту, поділивши здібності, що лежать в його основі, на п'ять категорій [40]:

1. Усвідомлення власних емоцій - здатність усвідомлювати власні емоції в момент їх виникнення, що є фундаментом емоційного інтелекту. Неможливість ідентифікувати свої справжні почуття позбавляє нас можливості ефективно керувати ними. Індивіди, які впевнено визначають свої емоційні стани, демонструють кращі навички керування власним життям, мають менше сумнівів у своєму виборі.

2. Управління емоціями - здатність керувати своїми почуттями і емоціями та підтримувати їх відповідність до ситуації, ґрунтується на самосвідомості. Особи, чиї емоційні навички розвинені недостатньо, постійно страждають від надмірних почуттів та намагаються з ними впоратися. Натомість ті, хто добре опанував базові емоційні компетенції, більш швидко відновлюють емоційну рівновагу після пережитих негативних подій чи розчарувань.

3. Самомотивація чи мотивація - спрямування емоцій сприяє досягненню поставлених цілей. Це дозволяє концентрувати увагу, підвищує самомотивацію та самоконтроль чи відповідно мотивацію іншої людини, що, в свою чергу, стимулює креативність. Здатність входити в стан «потоку натхнення» дає змогу ефективно виконувати будь-які завдання. Як правило, люди, які володіють цим мистецтвом, є більш продуктивними та успішними в усіх своїх починаннях.

4. Вміння розпізнавати емоції інших людей. Емпатія ще одна здатність, в основі якої лежить емоційне самоусвідомлення. Люди, у яких почуття емпатії розвинене краще, краще розуміють інших людей, вміють ставити себе на їх місце. Це сприяє хорошим відносинам, щирій комунікації, а в професійному сенсі допомагає їм в досягти успіху у професіях, пов'язаних з турботою про інших.

5. Уміння будувати стосунки. Здебільшого мистецтво підтримувати стосунки полягає не тільки в умілому розумінні почуттів інших людей, але й розумінні загальних правил, як не поранити почуття іншої людини, як реагувати на емоції інших людей[21].

Більш розширену модель емоційно-соціального інтелекту у 1996 році представив Рувена Бар-Она на нараді американської асоціації психологів в

Торонто (Канада). Модель складається з 15 компетенцій. Їх доречно показати в спрощеній таблиці, що представлена в його статті The BarOn Model of Social and Emotional Intelligence (ESI) (табл.1.1) [34].

Таблиця 1.1

Модель емоційно-соціального інтелекту Рувена Бар-Она

ВАГИ EQ-i	Компетенції та навички EI, оцінені за кожною шкалою
Внутрішньоособистісний	Самосвідомість і самовираження:
Самоповага	Правильно сприймати, розуміти і приймати себе.
Емоційна самосвідомість	Усвідомлювати і розуміти свої емоції.
Наполегливість	Ефективно та конструктивно виражати свої емоції та себе.
Незалежність	Бути самозабезпеченим і вільним від емоційної залежності від інших.
Самоактуалізація	Прагнути до досягнення особистих цілей і реалізувати свій потенціал.
Міжособистісний	Соціальна обізнаність і міжособистісні стосунки:
Емпатія	Усвідомлювати і розуміти почуття інших.
Соціальна відповідальність	Ідентифікувати себе зі своєю соціальною групою та співпрацювати з іншими.
Міжособистісні стосунки	Встановлювати взаємозадоволені стосунки та мати хороші стосунки з іншими.
Управління стресом	Емоційне управління та регулювання :
Стресостійкість	Ефективно і конструктивно керувати емоціями.
Імпульсний контроль	Ефективно і конструктивно контролювати емоції.
Адаптивність	Управління змінами:

Тестування реальності	Об'єктивно звіряти свої почуття і мислення зовнішньою реальністю.
Гнучкість	Адаптувати та пристосувати свої почуття та мислення до нових ситуацій.
Вирішення проблем	Ефективно вирішувати проблеми особистого та міжособистісного характеру.
Загальний настрій	Самомотивація :
Оптимізм	Бути позитивним і дивитися на світлу сторону життя.
Щастя	Бути задоволеним собою, іншими та життям загалом.
Імпульсний контроль	Ефективно і конструктивно контролювати емоції.

Ці напрямки і досі являються базовими і продовжують досліджуватись і розвиватись. Наприклад в Єльському університеті (США) існує Центр емоційного інтелекту.

"Термін "емоційна грамотність" нерідко використовується як синонім або в близькому контексті з поняттям емоційного інтелекту. Проте між ними існують суттєві відмінності.

Клод Штайнер відрізняє поняття “емоційної грамотності” і “ емоційного інтелекту”, обґрунтовуючи це наступним чином: Емоційна грамотність відрізняється від емоційного інтелекту (EI) тим, що вона підкреслює почуття любові, співпраці та загального блага, які ігноруються у визначеннях емоційного інтелекту або не являються первозначними. Ось чому ми кажемо, що емоційна грамотність (EmLiT) це серцево-центрований емоційний інтелект.[50]

Чітке розуміння відмінності між емоційним інтелектом та емоційною грамотністю є важливим. Дослідження показують, що високий рівень емоційного інтелекту, як знання емоцій та вміння ними керувати не завжди супроводжуються моральною поведінкою. Наприклад, дослідження А. М.

Бекона, Х. Бурака та Дж. Ранна [46] виявило, що деякі молоді жінки з високим рівнем емоційного інтелекту демонстрували вищі показники асоціальної поведінки. Це наводить на думку, що високий EI без етичних принципів може мати негативні соціальні наслідки, особливо серед молоді.

Емоційну грамотність можна розглядати як емоційний інтелект, доповнений емпатією та ціннісним напрямком, за словами К. Штайнера - “емоційний інтелект з серцем”. Вона є ключовим фактором особистого та соціального добробуту. Клод Штайнер вважав, що емоційної грамотності можна навчитися через спеціальні вправи, спрямовані на розвиток любові до себе та інших, а також на підвищення чесності, емоційної усвідомленості та відповідальності.

Якщо підсумувати різні джерела інформації, то загалом можна визначити важливі висновки:

Розвивати Емоційну грамотність (Emotional Literacy) – це можливість підвищувати можливість ефективного емоційного функціонування для здорових міжособистісних стосунків.

Основні складові емоційної грамотності включають [46]:

- Усвідомлення своїх почуттів.
- Мати здатність до співчуття.
- Навички керування своїми емоціями.
- Перемога над емоційними проблемами.
- Емоційна інтерактивність.

Підсумуємо в чому відмінності між емоційною грамотністю та емоційним інтелектом:

Хоча ці поняття тісно пов'язані, вони не є тотожними. Можна сказати, що емоційна грамотність скоріше є однією з ключових складових емоційного інтелекту.

Емоційна грамотність фокусується на здатності розуміти та висловлювати власні емоції та емоції інших для здорової комунікації і внутрішнього балансу. Це більш вузьке поняття. Його мета - навчання грамотному емоційному життю,

покращити міжособистісні стосунки, формування безпечних і відкритих відносин.

Емоційний інтелект є ширшим поняттям, що включає в себе емоційну грамотність як одну зі складових. Емоційний інтелект охоплює здатність розуміти та керувати власними емоціями, розпізнавати та впливати на емоції інших, а також використовувати емоційну інформацію для вирішення проблем та досягнення цілей. Це більш широкий напрям в дослідженнях, який пов'язує ряд різних наукових напрямів, включаючи психофізіологію, нейропсихологію, соціальну психологію тощо[22].

1.2 Становлення поглядів на емоційну грамотність в модальності Транзактного аналізу.

Робота з емоціями в Транзактному аналізі в роботах засновника цього напрямку Еріка Берна була не центральною. Можливо тому, що Ерік Берн був не дуже емоційною людиною і робив головний акцент на усвідомленість і розуміння, може тому що він не встиг написати більше книг і статей, може з інших причин.

Тому зародки концепцій, які були в роботах розвивали його послідовники. Доречно в концепцію “емоційної грамотності” включити три різні концепції Транзактного аналізу, які розробляли Клод Штайнер, Фаніта Інглиш, Джим Маккена, Річард Ерскін та інші більш сучасні фахівці, що розширювали і поповнювали ці ідеї надалі.

Назви цих концепцій:

- “Емоційна грамотність - інтелект з серцем - підхід і розробка тренінгу.
- Погладжування і економія погладжувань в Транзактному аналізі.
- Система «заміщених» (рекетних) і автентичних почуттів.

Емоційна грамотність, згідно з розумінням Клода Штайнера, є ключовою здатністю, що дозволяє людині ефективно взаємодіяти зі своїм внутрішнім емоційним світом та емоціями оточуючих. Це передбачає вміння не лише

усвідомлювати власні почуття, а й спрямовувати їх на власну користь та на благо тих, хто поруч.

За словами Штайнера, оволодіння емоційною грамотністю дає змогу контролювати складні емоційні ситуації, які часто призводять до конфліктів, нещирості та заподіяння болю іншим. Натомість, людина навчається відчувати та плекати такі емоції, як любов, надія та радість. На жаль, у повсякденному житті ми часто зазнаємо емоційних травм, спричинених як звичайними життєвими труднощами, так і більш серйозними переживаннями, такими як зрада чи розчарування. Без емоційно грамотного виходу цих переживань, емоційний біль може змусити нас "заморозити" свої почуття, вдаючись до емоційного захисту. Коли ми ховаємося за цією захисною оболонкою, втрачається зв'язок з власними почуттями, що ускладнює їх розуміння та контроль. Однак, людина має природну потребу в емоційних переживаннях і прагне їх різними способами [38].

Навчання емоційної грамотності стає прямим та ефективним шляхом до відновлення контакту з власними почуттями та їхньою силою, особливо силою любові.

Головний акцент Клод Штайнер робив на тому, що бути емоційно грамотним означає вміти керувати своїми емоціями таким чином, щоб зміцнювати особисту силу та покращувати якість життя, а також, що не менш важливо, життя людей навколо. Емоційна грамотність допомагає спрямовувати емоції на власну користь, а не проти себе. Завдяки їй покращуються міжособистісні відносини, з'являються нові можливості в особистому житті, налагоджується співпраця та виникає відчуття єдності[20].

Емоції є невід'ємною частиною людської природи. Коли ми позбавлені їх, ми втрачаємо фундаментальний аспект нашого людського потенціалу. Пізнаючи свої почуття, керуючи ними, прислухаючись до емоцій інших людей та реагуючи на них, ми зміцнюємо нашу особисту силу. Навчання емоційної грамотності передбачає розуміння власних та чужих емоцій: їх інтенсивності, причин виникнення, а також способів їх розуміння та контролю. Оволодіння цією

навичкою дозволяє визначати, коли, де та як слід виражати свої почуття, а також усвідомлювати їхній вплив на оточуючих. Це сприяє розвитку емпатії та відповідальності за емоційний вплив власних переживань на інших[50].

Спираючись на фізіологію людського організму Клод Штайнер коротко описує погляди вчених того часу про "триєдиний мозок", який складається з "мозку рептилій", "лімбічного мозку" і " неокортекса". І хоча зараз вчені вже не розділяють так ці системи і доводять що всі ці системи працюють разом, одночасно - все одно цей погляд залишається зручним для розуміння системи створення почуттів і відчуттів звичайною людиною, тою що не має психологічної освіти.

Вклад Штайнера в тому, що він розробив шкалу емоційного усвідомлення [44], що зручно використовувати і в наш час (рис.1.1).

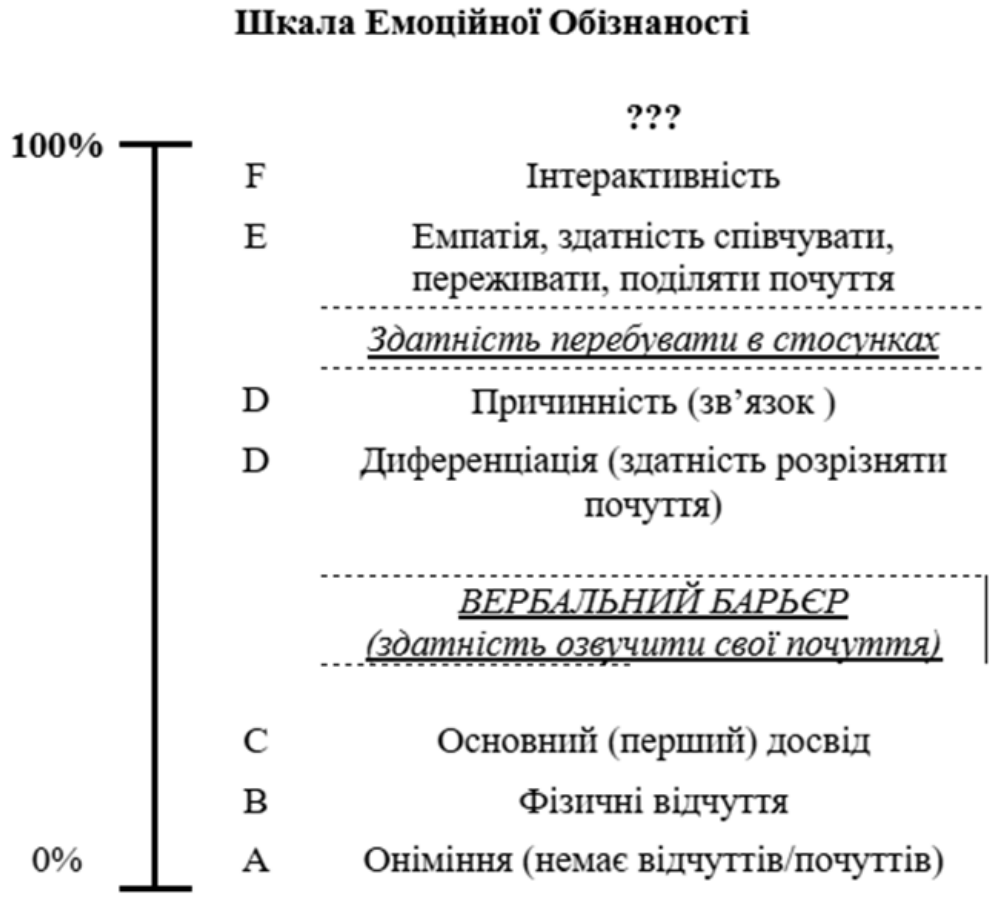


Рис.1.1. Шкала емоційної грамотності Клода Штайнера

Шкала емоційної грамотності складається з таких рівнів (рис.1.1).

Усвідомленість 100 % - до цього рівня мабуть люди не доходять, але він умовний, що показує напрямок до чого прагнути.

Стан "оніміння" характеризується втратою відчуття емоцій, навіть при сильних переживаннях. Люди в такому стані втрачають зв'язок зі своїми емоціями, навіть під впливом сильних переживань. Їхній емоційний світ стає недоступним для усвідомлення, подібно до того, як анестезія притуплює відчуття болю.

На рівні сприйняття фізичних відчуттів емоційна усвідомленість обмежується тілесними проявами емоцій, а не саме емоціями. У психіатрії це явище відоме як соматизація. Людина може відчувати прискорене серцебиття, але не розуміти, що саме викликає страх. Вона може відчувати тиск у грудях, не пов'язуючи це з сумом чи депресією. Також можуть виникати припливи жару, озноб, дискомфорт у животі, дзвін у вухах, поколювання або навіть сильний біль, тощо. Хоча тілесні ознаки емоцій присутні, сама емоція залишається нерозпізнаною.

Стан "емоційного хаосу", або первинного досвіду, характеризується усвідомленням емоцій як потужної, але незрозумілої енергії, яку важко вербалізувати. Людина в такому емоційному стані є дуже вразливою та піддається впливу емоцій, які важко зрозуміти або контролювати. На цій стадії частіше спостерігаються некеровані емоційні сплески та напади імпульсивності або депресії, на відміну від тих, чиї емоції "заморожені" через неусвідомленість, навіть якщо вони періодично проявляються. Люди на стадії первинного досвіду часто першими піддаються стресу, реагуючи сльозами, прогулами або надмірним вживанням алкоголю.

На рівні "лінгвістичної лінії" чи "вербального бар'єру" усвідомлення емоцій залежить від здатності вербалізувати їх, використовуючи розвинені частини мозку, відповідальні за мову та абстрактне мислення. Подолання цього бар'єру вимагає оточення людьми, які позитивно ставляться до обговорення емоцій, адже вміння говорити про свої почуття підвищує емоційну

усвідомленість. Навчання емоційної грамотності схоже на вивчення нової мови, де використовуються специфічні слова та вирази для передачі емоційного змісту.

Диференціація. Коли юдина обговорює свої емоції з іншими, вона починає розрізняти різноманітні почуття та їхню інтенсивність, а також навчається про них говорити. На цьому етапі вона вчиться бачити відмінності між такими базовими емоціями, як гнів, любов, сором, радість або ненависть. Людина починає розуміти, що кожне почуття може мати різну силу вияву: страх варіюється від тривоги до жаху, гнів – від роздратування до ненависті, а любов може відчуватися на різних рівнях, від прихильності до пристрасті.

Переборюючи вербальний бар'єр, цю своєрідну "віртуальну стіну", людина починає усвідомлювати, що часто відчуває кілька емоцій одночасно. Деякі з них є сильними та очевидними, інші ж – слабкими та прихованими. Одні почуття є короткочасними, інші ж мають довготривалий характер. Наприклад, відчуваючи ревнощі, можна зрозуміти, що основним почуттям є гнів, який поєднується з менш вираженими почуттями нерозділеного кохання та ноткою сорому. Дехто відчуває ревнощі як комбінацію страху та сильної ненависті.

Причинність. Коли людина починає глибше розуміти свої емоції, вона також починає усвідомлювати причини їх виникнення: яка подія спровокувала емоційну реакцію, чому виникає гордість чи ненависть, чому з'являється страх. Це підкреслює нерозривний емоційний зв'язок між людьми: своїми діями ми викликаємо почуття в інших, а вони – у нас. Людина починає досліджувати "алхімію емоцій" – те, як її власні емоційні схильності (вразливість, агресія чи ревнощі) взаємодіють з емоційними схильностями та поведінкою інших. У результаті, вона може дослідити та, у більшості випадків, зрозуміти першопричини своїх емоційних станів.

Емпатія. У процесі вивчення власних емоцій, їхньої інтенсивності та причин виникнення, розуміння емоцій стає більш структурованим та тонким. Згодом людина починає сприймати та інтуїтивно розуміти подібну структуру та тонкість в емоціях інших людей. Емпатія є однією з форм інтуїції, особливо в емоційній сфері. Розвиток емпатії може нагадувати інтуїтивне передбачення.

Співчуваючи, людина не аналізує, не бачить і не чує емоцій інших, не розмірковує про них. Вона просто знає, що відчуває інша людина.

Взаємодія. Емоційна поведінка людей, здається, вимагає відповідної реакції, але ця відповідь може бути небажаною або неможливою. Наявність емпатичних здібностей у емоційно неграмотному світі може призвести до емоційного виснаження; людина, що володіє даром емпатії, повинна знати, як розпоряджатися цими знаннями. Емоційна інтерактивність вимагає розуміння того, як люди реагуватимуть на емоції одне одного та коли ця взаємодія може покращитися або погіршитися. Вона базується на найвищому рівні усвідомленості, на здатності розуміти власні почуття, почуття інших та передбачати емоційну взаємодію. Це дозволяє передбачити реакції двох різних людей в певній ситуації, враховуючи їхні емоційні схильності.

Все навчання Клод Штайнер запропонував розділити на три кроки (рис. 2.1). Він створив тренінг “емоційної грамотності”, який і досі є популярним і корисним. Його проводять і в Україні тренери і спеціалісти Транзактного аналізу [44](рис.1.2).



Рис. 1.2 Три кроки «емоційної грамотності» Клода Штайнера

Термін “погладжування” (stroking) вперше ввів Ерік Берн. “Погладжування” в Транзактному аналізі визначається як одиниця визнання чи розпізнавання (Берн, 1971) або ж як одиниця уваги, що стимулює індивіда (Вільямс і Браун, 1978). Людська потреба у фізичній стимуляції є первинною , а її відсутність може мати серйозні наслідки. Такі висновки були засновані на дослідженнях Рене Шпіца (Rene Spitz, 1945)[15], який спостерігав стан маленьких дітей в притулках під час Другої світової війни і знайшов, що ці діти часто не зростають і не розвиваються повноцінно, навіть якщо у них достатнє харчування і зручні умови. І він зробив висновок, що ця неспроможність до розвитку залежала від нестатку фізичного контакту і уваги. В подальшому, Єрик Берн розвинув цю ідею, описуючи "голод до стимулів", який з віком переходить у прагнення до психологічного визнання. Ідея Еріка Берна про те, щоб називати це “голодом”, а не “потребою” підкреслювала життєву важливість саме для виживання[23].

Нестача в потребі фізичних дотиків спричиняє не лише психологічні зміни, але й деградацію на органічному рівні. Оскільки найважливіші сенсорні стимули надходять від соціальної взаємодії та фізичної близькості, дослідник Рене Шпіц (Spitz) схилявся говорити радше про емоційну, ніж про сенсорну деривацію. У немовлят основними є фізичні стимули, такі як дотики. Згодом важливу роль починають відігравати символічні стимули: посмішка чи комплімент, підняті брови як вияв осуду. Нестача фізичних дотиків у немовлят може призвести до смерті. Аналогічно, брак визнання та поваги у дорослих, відчуття невидимості, може стати причиною втрати інтересу до себе, депресії, алкогольної залежності, що зрештою також може мати летальні наслідки. Менш екстремальні приклади включають самотніх людей похилого віку, вчених, що працюють у повній самотності, або ж людей таких професій, які не мають достатньо спілкування і самотньо працюють в порожніх приміщеннях. У всіх цих випадках спостерігається недостатня кількість стимулів, що може сприяти ізоляції та депресивним станам[15].

Термін “погладжування” не дуже добре перекладається з англійської, але саме цей термін показує, що важливою частиною є дотик, фізичний чи психологічний однієї людини до іншої. Цікаво, що "погладжуваннях" (stroking) в англійській мові може означати як "ласку", так і "ляпанець".

Ідею Еріка Берна продовжив його друг і колега - Транзактний аналітик - Клод Штайнер в своїй книзі “Сценарії людей” 1974 рік. Докладно і більш структуровано він запропонував свій погляд на теорію “погладжувань” і розробив концепцію про “Економію погладжувань”[46]. Ця концепція стала однією з ключових в програмі Штайнера “емоційна грамотність”. і саме її Клод Штайнер заклав в I частині тренінгу, де пропонує навчати таким важливим навичкам:

- давати погладжування іншим;
- просити погладжування;
- приймати погладжування;
- відкидати погладжування;
- давати погладжування самим собі.

В українській ментальності також можна знайти заборони, що часто вважаються правильними, коли не ввічливо просити погладжування, чи не ввічливо відмовляти людям і зупиняти їх, якщо вони роблять зауваження чи нещиро нахвалюють, батьки які легко вміють давати погладжування маленьким дітям, забувають як визнавати дорослих дітей, а важлива навичка підтримувати самого себе і давати собі достатню кількість погладжувань самому собі. Відсутність таких навичок часто призводить до проблем в спілкуванні чи в самопочуттях.

Для формування навички погладжувань в концепції “емоційна грамотність” стає більш зручним і зрозумілим, якщо погладжування класифікують.

Всі погладжування можна розділити на[41]:

- умовні і безумовні (Твій виступ був цікавим і зрозумілим! - Мені так добре, коли ти поряд…)

- позитивні і негативні (який же ти молодець, до здогадався купити хліба! - Ти що, не міг здогадатись купити хліба?)
- вербальні чи невербальні (дотики, вираз обличчя, звуки визнання чи неприємний вдих-видих - або слова)
- прямі і непрямі (Ти гарний механік! - У Тебе доглянута машина!).
- автентичні і неавтентичні (заміщені, з підтекстом) («Мені неприємно, коли Ти кричиш. - ти що, з глузду з'їхав?»)

Також можна виділити пластикові погладжування (не щирі, лестиві) або погладжування з жалом: (ви найкращий директор, ми дуже вас любимо!), (яка гарна сукня, майже не видно що ти товста).

Будь яке спілкування наповнене погладжуваннями. Навіть повне мовчання може бути наповнене негативним чи позитивним погладжуванням. Після того, як Клод Штайнер в 1974 році написав відому казку «про теплих пухнастиків»[48] - погладжування стали називати «теплими пушинками» або «холодними колючками». І з цього погляду цікаво помітити, що «пушинки» інколи можуть бути «холодними» (Ти виступив без помилок), а «колючки» навпаки – «теплими» («який же ти в нас розбишака»). Коли люди починають усвідомлювати і розуміти якими погладжуваннями вони обмінюються, в чому використовують економію погладжувань (відсутність якогось виду погладжувань), то це дає можливість впливати на відновлення відносин, наладжувати відносити як особисті, так і відносини в великих колективах.

Важливим доповненням стала ідея Джима Маккени[41], який розробив метод визначення профілю погладжувань (табл. 2.1).

Прикладом використання цієї методу стало дослідження Тунніссена[49] , який в 2007 році опублікував профіль погладжувань людей, страждаючих на депресивний розлад. Вони віддають мало погладжувань, зі складнощами приймають, майже не просять позитивних погладжувань і доволі легко приймають негативні погладжування.

Таблиця 2.1.

Визначення профілю погладжувань Джима Маккени

оцінка частоти погладжувань		Як часто ви даєте +погладжування?	Як часто ви приймаєте +погладжування?	Як часто ви просите про +погладжування у інших?	Як часто ви відмовляєтесь давати +погладжування, яких від вас очікують? (наприклад дякувати за те, що насправді не радує)
завжди	+10				
дуже часто	+8				
доволі часто	+6				
інколи	+4				
рідко	+2				
ніколи	0				
		Давати	Приймати	Просити	Відмовляти
ніколи	0				
рідко	-2				
інколи	-4				
доволі часто	-6				
дуже часто	-8				
завжди	-10				
		Як часто ви даєте -погладжування?	Як часто ви приймаєте -погладжування?	Як часто ви просите про -погладжування у інших? (свідомо чи безсвідомо)	як часто ви відмовляєтесь давати -погладжування (наприклад, говорити, що вам це не приємно чи боляче)

Важливим продовженням концепції “Економії погладжувань” є концепція Еріка Берна про структурування часу(Berne, 1961) [15]. Якщо розглядати спілкування і взаємодію людей як спосіб обміну прогладжуваннями, то теорія структурування часу показує як саме, можна обмінюватись знаками уваги. Ця концепція не є основною ідеєю, яка потрібна для досліджень цієї кваліфікаційної роботи, але вона є невід’ємною частиною процесу формування “емоційної грамотності”. Тому ми представимо її в скороченому вигляді.

Потреба у структурі часу спонукає людей обирати певні способи проведення часу разом, що відображають рівень можливого ризику конфліктів і суперечок та якість і глибину особистого визнання. Берн виділив шість типових способів, якими люди організовують свій час, розташувавши їх за зростанням інтенсивності "погладжувань”:

1. Усамітнення.

Людина відчуває потребу в усамітненні для відновлення балансу після надмірного впливу стимулів. Відпочинок, медитація або сон допомагають упорядкувати думки та досягти емоційної рівноваги. Усамітнення може бути фізичним (перебування наодинці вдома) або психологічним (ігнорування оточення). Недостатнє усамітнення ускладнює рефлексію та призводить до ігнорування власних потреб. Деякі люди уникають усамітнення через страх ділитися досвідом, що призводить до дефіциту "погладжувань". Регулярне дисфункціональне усамітнення, успадковане з дитинства, не відновлює баланс, а лише підтримує негативні патерни.

2. Ритуали.

Ритуали – це передбачувані соціальні обміни "погладжуваннями" (наприклад, вітання). Вони створюють відчуття безпеки та структури, за умови їхньої короткотривалості. Ритуали бувають різними: від коротких розмов до тривалих церемоній. Вони забезпечують передбачувані, але неглибокі "погладжування". Релігійні ритуали або обряди ініціації можуть бути більш емоційно насиченими. Берн описував ритуали як "мастило" у міжособистісних відносинах, що сприяє взаємодії, але не допускає надмірної близькості.

3. Часопроведення.

Часопроведення – це спілкування з метою "добре провести час". Люди обмінюються позитивними "погладжуваннями" без ризику близькості. Розмови поверхневі, але різноманітні. Учасники уникають особистих тем, щоб підтримувати комфортну атмосферу. У соціальному контексті часопроведення виконує функцію "соціального оцінювання", де люди визначають, чи відповідають їхні думки груповим нормам. Порушення правил часопроведення (наприклад, особисті одкровення) викликає дискомфорт. Прикладом сучасного часопроведення є обмін фотографіями в соціальних мережах.

4. Діяльність.

Діяльність – це спільне виконання завдань або досягнення цілей. Вона може стосуватися роботи, хобі або побуту. Діяльність генерує "погладжування", зосереджені на результатах, а не на особистості. Під час діяльності активується стан "Дорослого". Ця форма структуризації часу часто поєднується з іншими (ритуалами, часопроведенням, іграми, інтимністю).

5. Психологічні ігри.

Психологічні ігри – це серія транзакцій з прихованими мотивами, що призводять до негативних наслідків. Вони є повторенням дитячих захисних механізмів, що створюють відчуття передбачуваності, але викликають розчарування.

6. Інтимність.

Інтимність – це відкритий обмін "погладжуваннями" без маніпуляцій. Учасники розуміють одне одного та вільно виражають почуття (стан "Дорослого", "Батька", "Дитини"). Інтимність задовольняє потребу в близькості та безпеці, поєднуючи соціальний та психологічний аспекти спілкування. Розуміючи вид взаємодії і спосіб структурування часу людина може відновлювати відносини, впливати на кількість тепла і взаємодії у віносинах.

В цілому концепція «Емоційної грамотності» в Транзактному Аналізі постійно доповнюється і розвивається і досі. Кожна концепція являється дуже

важливою частиною і одночасно являється самодостатньою, простою і зрозумілою, а також практичною.

1.3 Поняття про погляд у Транзактному аналізі на автентичні і "заміщені» (рекетні) почуття , як важлива складова на шляху до підвищення рівня емоційної грамотності.

Головна гіпотеза цієї кваліфікаційної роботи припускає, що під час війни люди стикаються з великою кількістю незвичних для себе почуттів, які самі по собі не проходять тому, що небезпека тривала і постійна. В ситуації, коли кожна людина починає жити в більш інтенсивних почуттях, ніж в мирний час, можуть активуватися примітивні і глибинні адаптації людини. Що в свою чергу впливає на можливу заплутаність у власних почуттях, неможливість заспокоїтись, погіршування стосунків, дисбаланс фізичного стану людини, зменшувати працездатність і природній файсис – природній енергетичний баланс людини, що проявляється в постійній втомі, або в сильних інтенсивних почуттях, тощо[6].

Формування емоційної грамотності є саме той можливістю, що допоможе людині збалансувати життя до рівня, психологічно і фізично продовжувати життя в непростий час війни.

За думкою Клода Штайнера, основні складові емоційної грамотності включають [46]

- Усвідомлення своїх почуттів.
- Навички керування своїми емоціями.
- Перемога над емоційними проблемами.
- Мати здатність до співчуття.
- Емоційна інтерактивність.

Ця кваліфікаційна робота має метою зосередитись на шляху самоусвідомлення своїх почуттів особистістю, формування навичок керування своїми емоціями і розуміння шляху, який допоможе через розуміння емоцій, їх функцій вирішувати власні емоційні проблеми.

На наш погляд теорія 4 автентичних базових емоцій в Транзактному аналізі і наша пропозиція як саме цю теорію можна використати для підвищення рівня емоційної грамотності може призвести до покращення стану, зменшення тривоги і шлях до спокою, покращення стосунків і фізичного стану. В цій роботі нам важливо дослідити чи підвищиться рівень емоційної грамотності при збільшенні обізнаності людини даною теорією і поєднання її з практичними вправами для трансформування заміщених емоцій на автентичні.

В цій главі ми представимо основну частину інформації про “емоційну грамотність” в Транзактному аналізі, яку будемо підтверджувати за допомогою емпіричного експерименту підвищення емоційної грамотності особистості через розпізнавання, усвідомлення і самоуправління почуттями. Частину розвинення емпатії і розвинення навичок комунікації і формування стосунків ми представимо більш коротко для повної версії і не будемо вводити цю частину в емпіричні дослідження по причині великої кількості матеріалу.

В матеріалах і розробках, які пропонують Транзактні аналітики використовують термін «почуття», тоді як у вправах і дослідженнях більш часто ми використовуємо термін «емоції». Тому важливо розуміти різницю між цими термінами.

Емоції і почуття – психічні процеси, які відбивають особисту значимість та оцінку зовнішніх і внутрішніх ситуацій життєдіяльності людини у формі переживань[5].

Емоція – (лат. emovere – збуджувати, хвилювати) – чуттєва реакція у відповідь на різні сигнали, які викликають зміни фізіологічного стану організму[5].

Почуття – вищі форми емоційного ставлення людини до особисто значимих ситуацій, предметів і явищ, які відрізняються конкретною предметною спрямованістю[5].

При більш спрощеному погляді почуття – мають об'єкт «Я боюся висоти», емоція – безоб’єктна «Мені страшно».

Для цього дослідження, на наш погляд, доречно використовувати поняття «Емоція», так як в цій роботі розглядається не окрема конкретна ситуація, а досліджується як саме змінюється стан людини, якщо людина розуміє що саме з нею відбувається і має розуміння як змінювати і перенаправляти свої емоції. Але в теорії формування емоційної грамотності автори використовують саме поняття «почуття», що показує важливість поєднання емоцій в відносинах з людиною, зі світом чи з самим собою.

В Транзактному аналізі виділяють 4 базових почуття: страх, гнів, радість і печаль [47].

Якщо почуття розглядати через їх функціональність, то

Функція страху – подбати про запобігання небажаної події.

Функція гніву –відновити кордони.

Функція смутку – виникає при втраті чогось - когось, функція в необхідності залишити подію, ситуацію чи почуття (відпустити, попрощатися, прийняти).

Радість або щастя – виникає, коли не хочеться нічого змінювати, все влаштовує в процесі тут і зараз, або в намірах, цілях і бажаннях.

Згідно з Транзактним аналізом, існують первинні, або базові, емоції, які є природними та функціональними реакціями на події. Ці почуття допомагають людині орієнтуватися у світі та задовольняти свої потреби. Однак, часто замість цих автентичних переживань виникають так звані «заміщені» почуття чи емоції. Відмінність між ними полягає в тому, що «заміщені» емоції не є прямою відповіддю на поточну ситуацію, а є результатом внутрішніх процесів, часто пов'язаних з минулим досвідом та засвоєними сценаріями. На відміну від функціональних базових почуттів, заміщені почуття можуть бути неадекватними, не відповідати ситуації інтенсивністю, але при цьому вони не сприяють ефективному вирішенню проблем та задоволенню справжніх потреб[43].

У стресових ситуаціях, сильних загрозах і житті в постійній небезпеці люди нерідко відчувають саме ті емоції, які за своєю суттю не є автентичними.

Автентичні функціональні почуття це ті почуття, які є придатними та ефективними в даній ситуації, як, наприклад, страх у разі небезпеки, смуток, коли вас покинули, або гнів, коли вас пригнічують або не дають робити те, що ви бажаєте[35].

Але в дитячому віці люди часто засвоюють у своїх сім'ях, що деякі почуття є прийнятними, а інші ні. Вони також одержують певні послання, часто невербальні. Прикладами таких послань є такі:

«Хлопчики не плачуть»

«Не гнівайся. Мама купить тобі новий»

«Будь розумнішим. Ти ж старший"

"Коли ти злишся, ти схожа на відьму"

"Чого ти боїшся? Ти що, не чоловік?»

Так діти вчяться замінювати свої автентичні почуття заміщеними почуттями, які є прийнятними: гнів чи вина замість смутку, почуття власної нікчемності замість страху і тріумф замість гніву[15].

Термін «замісне почуття» визначається наступним чином: "звична" емоція, вивчена і підкріплена в дитинстві дитиною, яка проявляється в багатьох різних стресових ситуаціях і неадекватна для вирішення проблем дорослим чином [15]. Ерік Берн використовував поняття – "рекет" – для позначення таких емоцій, проводячи паралель з мафіозним вимаганням, зрадою чи обманом. Як власник бізнесу платить «захисному рекету» та отримує захист свого бізнесу так і "рекетні почуття" слугують своєрідним захистом від покарання або відторгнення значущими дорослими за прояв автентичних емоцій. Однак, зважаючи на їхній неусвідомлений характер та функцію адаптації в дитячому віці, сучасний Транзактний аналіз віддає перевагу терміну "заміщені почуття", уникаючи термін "рекет". Берн вибрав це слово, щоб показати маніпулятивний характер рекетних почуттів. Однак, оскільки «рекети» часто не усвідомлюються (крім усвідомлених маніпуляцій), і оскільки діти часто використовують їх як стратегію виживання в сім'ї, цей термін є не зовсім підходящим. Тому в

Транзактному аналізі в сучасному світі пропонується повністю уникати слова «рекет» і використовувати натомість термін «Заміщені почуття».

Продовжила ідею погляду на почуття як на «рекетні» і автентичні Фаніта Інгліш, яка поглибила і розвернула цю тему і отримала за її розвиток спеціальну премію Еріка Берна у 1978 році. Вона звертала увагу на негативні наслідки використання фальшивих та неефективних заміщених почуттів, і підкреслювала, що в багатьох сім'ях певні емоції є забороненими, що призводить до покарань за їхнє вираження. Тому діти вчяться підміняти неприйнятні емоції прийнятними [12]. Вона пропонувала на заміну терміну "рекетні" почуття, називати їх "паразитними", оскільки вони можуть використовуватися для отримання уваги. У дорослому віці ці засвоєні емоції стають звичним способом реагування на труднощі або небезпечні ситуації, несвідомо використовуються для контролю свого життя і оточення та самозахисту.

Наступну цікаву ідею додав Джордж Томпсон. Він задумувався над тим, що часто буває нелегко відрізнити автентичні почуття від почуттів, що заміщають. Томсон [48] пропонує розрізняти функціональні та дисфункціональні почуття.

Автентичні функціональні почуття відіграють ключову роль в ідентифікації та вирішенні проблем. За його версією, почуття є функціональними, якщо вони супроводжуються функціональною поведінкою. Нефункціональні (неавтентичні) почуття викликають дискомфорт. але при цьому майже не прояснюють природу проблеми, і тим більше не допомагають у її вирішенні.

Щодо автентичних функціональних почуттів, Томсон каже, що страх, гнів і смуток мають «особливу часову якість»[48].

Страх пов'язаний з майбутнім, про те, що може з вами трапитися.

Гнів пов'язаний з сьогоденням, коли хтось робить щось, що вам не подобається, або що ви хочете змінити.

Смуток пов'язаний з минулим і має допомогти прийняти втрату, яка вже сталася.

Якщо почуття «порушують тимчасовий порядок», вони не можуть бути функціональними: наприклад, боятися минулого, засмучується про майбутнє або злитися на минуле, або на те, що ще не відбулося.

Зазвичай ці теорії корисні професійним психологам коригуючого консультування або психотерапевтам. В цій роботі ми пропонуємо використати ці ідеї і дослідження для підвищення емоційної грамотності будь якої людини для самодопомоги в програмі тренінгів.

Люди в ненормальних умовах війни нерідко почуваються замкненими для розміщення та захисту самих себе в одному з цих трьох почуттів і при цьому не усвідомлюють інші почуття або вважають їх неприйнятними. Чи може знайомство з цією теорією і закріплення її на практиці допомогти людині підвищити емоційну грамотність і отримати можливість почуватися більш емоційно комфортно – мета дослідження цієї роботи. Робота з одним із почуттів, у якому людина застрягла, завжди означатиме, що необхідно досліджувати й інші два. Автентичні почуття, такі як гнів, смуток і страх, можуть стати дисфункціональними, заміщуючими почуттями, які покривають і приховують інші почуття, більш вразливі, або ті, що були проблематичними в сім'ї клієнта [37]. Мета не в тому, щоб знайти проблематичні почуття, а в тому, щоб знайти найпростіший спосіб допомогти собі вийти в функціональну автентичну емоцію.

Якщо людина «застрягає» в дисфункціональних почуттях, то вираження емоцій не дає полегшення або вирішення ситуації. Можна також побачити, що коли хтось виявляє заміщувальне почуття, інша людина не виявляє відчуття, але скоріше збентеження, дискомфорт і неуважність. Наприклад, сльози можуть бути як автентичним, так і заміщуючим почуттям. «Замінні сльози» часто викликають перебільшене співчуття, уникнення або роздратування. Автентичні сльози викликають шанобливе мовчання, співчуття і повагу, і людина в результаті відчуває полегшення. "Замінний гнів" може спровокувати посмішку або роздратування. Після реального автентичного гніву людина зазвичай плаче або вибачається, виявляє повагу[15].

Саме ця теорія може допомагати людині, спираючись на одну із опор – навичку мислити і аналізувати – допомагати самій собі прийти до почуття емоції, яка допоможе пережити складну ситуація і приведе до завершення і заспокоєння. Ідеї щодо технік і способів впливу на власні емоції ми опишемо в ІІІ розділі цієї роботи.

Для аналізу власних емоцій зручно використовувати такі інструменти для вимірювання[4]:

- адекватність чи автентичність – відповідність впливу обставин і ситуації,
- інтенсивність – вимірювання перебігу (шкала)
- тривалість – час від початку до завершення.

Ці інструменти також допоможуть розрізнити функціональність і автентичність власної емоції і налаштувати людину на пошук більш зручної емоції.

Ця робота не має мети дослідити вже розроблені Клодом Штайнером кроки для підвищення емоційної грамотності, такі як:

1. РОЗКРИТТЯ СЕРЦЯ. Уміти давати емоційно грамотні транзакції: просити дозвіл на висловлення емоційного почуття, вміти формулювати і давати погладжування, просити погладжування, показувати що погладжування прийняте, або відмовлятися від погладжування, а також давати собі самопогладжування.
2. АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОЇ ОБСТАНОВКИ. «ЄМОЦІЙНИЙ ЛАНШАФТ» Давати емоційно грамотні транзакції: ділитись почуттями, прояснювати заяви, показ, що транзакція прийнята, ігнорувати інтенсивність емоції співрозмовника, перевіряти свої здогадки і знаходити «зерно істини».
3. ПРИЙНЯТТЯ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ. Уміння вибачатися, приймати вибачення, відмовити в вибаченнях, просити про пробачення.

Всі ці етапи Клод Штайнер дуже послідовно і зрозуміло описав в своїй книзі 1997 року «Емоційна грамотність. Інтелект з серцем». І склав дуже

популярний і цікавий тренінг, який так і назвав: «Тренінг емоційної грамотності».

Мета цієї роботи створити і дослідити роботу простої і зручної системи, яка допоможе зрозуміти плутанину у власних емоціях. Цю систему і програму тренінгу буде описано в ІІІ частині кваліфікаційної роботи.

Висновки

У першому розділі магістерської роботи проведено ґрунтовний теоретичний аналіз поняття «емоційна грамотність» у контексті сучасної психологічної науки та Транзактного аналізу. Детальний порівняльний аналіз понять «емоційної грамотності» і «емоційного інтелекту» показав, що, хоча ці терміни часто використовуються взаємозамінно, між ними існують суттєві відмінності. Емоційний інтелект є ширшим поняттям, що охоплює здатність розуміти, керувати власними емоціями, розпізнавати та впливати на емоції інших, а також використовувати цю інформацію для вирішення проблем та досягнення цілей. Натомість, емоційна грамотність, за Клодом Штайнером, є серцево-центрованим емоційним інтелектом, що акцентує на почуттях любові, співпраці та загального блага, підкреслюючи етичну складову та цінності. Дослідження показали, що високий ЕІ без етичних принципів може мати негативні соціальні наслідки, що робить акцент на емоційній грамотності, як інтелекті з серцем, особливо актуальним.

Увага цієї роботи націлена на становлення поглядів на емоційну грамотність саме у модальності Транзактного аналізу (ТА). У концепцію емоційної грамотності в Транзактному Аналізі включено три взаємопов'язані складові: власне «емоційна грамотність» (підхід та розробка тренінгу Клода Штайнера), «погладжування та економія погладжувань» та «система заміщених (рекетних) і автентичних почуттів». Базовим напрямком став підхід Клода Штайнера до емоційної грамотності, яка передбачає вміння усвідомлювати власні почуття, спрямовувати їх на власну користь та на благо оточуючих.

Запропоновані ним три практичні кроки навчання емоційної грамотності за Штайнером: розкриття серця, аналіз емоційної обстановки та прийняття відповідальності – і досі допомагають багатьом людям підвищувати комфортність спілкування і самопочуття.

Важливішими елементами ідеї «емоційної грамотності» є концепція «погладжувань» як одиниць визнання або уваги і концепцію структурування часу. Класифікацію погладжувань природньо доповнює концепція структурування часу Еріка Берна.

Ключовим для даного дослідження є аналіз поняття автентичних та «заміщених» (рекетних) почуттів. Модель Транзактного аналізу виділяє чотири базові автентичні почуття (страх, гнів, радість, смуток) та їхні функціональні ролі. Підкреслено, що заміщені почуття є результатом засвоєних у дитинстві сценаріїв та не є прямою реакцією на поточну ситуацію, що робить їх неавтентичними та неефективними для вирішення проблем[42].

Головна гіпотеза кваліфікаційної роботи полягає в тому, що в умовах війни, коли люди стикаються з великою кількістю незвичних та інтенсивних емоцій, активуються примітивні адаптації, що призводить до заплутаності у почуттях, погіршення стосунків та зниження працездатності. Формування емоційної грамотності, зокрема через розуміння теорії автентичних та заміщених почуттів та поєднання її з практичними вправами, є вирішальним для збалансування психологічного та фізичного стану особистості в непростий час війни. Дослідження зосереджуватиметься на шляху самоусвідомлення своїх почуттів, формуванні навичок керування емоціями та вирішення емоційних проблем шляхом трансформування заміщених емоцій на автентичні.

Таким чином, перший розділ закладає міцну теоретичну основу для подальшого емпіричного дослідження, обґрунтовуючи актуальність та значимість розвитку емоційної грамотності в умовах сучасних викликів.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ЕМОЦІЙНОЇ ГРАМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

2.1 Методичний інструментарій та процедура дослідження

Метою емпіричного дослідження було вивчення стану і аналіз емоційної грамотності вибраної групи людей, створення психокорекційної програми з відповідної теми, вивчення динаміки показників емоційної грамотності особистості до та після проведення психокорекційної програми, що базується на підході Транзакційного аналізу. Для досягнення поставленої мети було передбачено вирішення наступних дослідницьких завдань:

1) Емпірично дослідити рівень емоційної грамотності та емоційного інтелекту вибраних учасників.
2) Сформувати психокорекційну програму з відповідної теми для покращення показників.
3) Розділити учасників на експериментальну та контрольну групи з рівномірною дисперсією.
4) Емпірично дослідити динаміку розвитку емоційної грамотності в експериментальній групі, яка пройшла програму тренінгу.
5) Провести порівняльний аналіз показників емоційної грамотності між експериментальною та контрольною групами до та після формуючого впливу.

Методологічною основою дослідження була обрана маніпулятивна стратегія, реалізована за квазіекспериментальним дизайном. Це обумовлено необхідністю не лише виявити наявний рівень емоційної грамотності, а й продемонструвати ефективність розробленої психокорекційної програми. Дослідження проводилося з наявністю експериментальної та контрольної груп, що дозволило підвищити достовірність висновків щодо ефективності розробленої програми.

У дослідженні взяли участь 30 жінок, які є внутрішньо переміщеними особами (ВПО) і є бенефіціарами Благодійного фонду "Будь успішним" у місті

Одеса. Вибірка складалася виключно з дорослих жінок віком від 2 до 55 років, що мають різний освітній та соціальний статус, крім одного – вони мають статус ВПО.

На першому етапі дослідження було здійснено первинну діагностику всієї вибірки (30 осіб). На базі аналізу даних була створена психокорекційна програма. Після цього, для аналізу впливу тренінгової програми на рівень емоційної грамотності, учасників було поділено на дві групи:

- Експериментальна група (15 осіб), яка пройшла розроблену психокорекційну програму.
- Контрольна група (15 осіб), яка не брала участі у тренінгу.

Для того, щоб вимірювати і досліджувати поняття «емоційної грамотності» і «емоційного інтелекту» виникла задача зрозуміти за якими критеріями визначати їх розвиток.

Цю проблему вирішували різні психологи і кожен мав свій погляд. Поступово вимірювання емоційного інтелекту стають все більш схожими і практичними. Тому для нас стає досить цікавий вибір між різними критеріями і способами проводити дослідження.

Має сенс зробити короткий огляд найбільш популярних методик, які мають підтвердження і валідацію.

Як було написано раніше, що одними з засновників поняття «емоційний інтелект» були Пітер Саловей (Peter Salovey) та Джон Маєр (John D. Mayer), які для дослідження розвитку «емоційного інтелекту використовували **Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT)** [16,40]. Цей тест використовує завдання, що вимагають від респондентів демонструвати свої емоційні здібності. А головними критеріями для вимірювання є 4 основні здібності:

- Сприйняття емоцій: Здатність ідентифікувати та розпізнавати емоції у себе та інших (через обличчя, голос, поведінку);

- Використання емоцій для полегшення мислення: Здатність використовувати емоції для спрямування уваги, стимулювання мислення та творчості;
- Розуміння емоцій: Здатність розуміти складні емоції, їхні причини та наслідки, а також переходи між емоціями;
- Керування емоціями: Здатність регулювати власні емоції та впливати на емоції інших.

Зручним і таким, що часто використовують в діагностиці, є опитувальник «ЕмІн» Д.В.Люсіна, який складається з п’яти субшкал: МР «міжособистісне розуміння», МУ «міжособистісне управління», ВР «внутріособистісне розуміння», ВУ «внутріособистісне управління», ВЕ «внутрішня експресія»[17];

Методика, запропонована М. Холлом, для діагностики емоційного інтелекту включає п'ять вимірів: емоційну обізнаність, управління власними емоціями, самомотивацію, емпатію та ідентифікацію емоцій інших. Разом з тим, існує критична позиція щодо цієї методики, яка ставить під питання її спроможність бути надійним та валідним інструментом для вимірювання емоційного інтелекту. Одним з аргументів є невідповідність змістового наповнення питань заявленим назвам шкал. [8, 32].

MEI (методика діагностики емоційного інтелекту). Методика ґрунтується на авторському положенні М. Манойлової, відповідно до якого емоційний інтелект являється здатністю особистості до усвідомлення, прийняття та регуляції емоційних станів і почуттів інших людей та самого себе. Опитувальник містить чотири субшкали і три інтегральні індекси: загального рівня емоційного інтелекту, вираженості внутрішньоособистісного (здатність до усвідомлення й прийняття своїх почуттів, самоконтроль) та міжособистісного (здатність до розпізнавання, розуміння і змінення емоційних станів інших людей) аспектів емоційного інтелекту [2].

Методика "Емоційне самоусвідомлення". Розроблена ця методика О. Власовою, М. Березюк у 2004 р. з метою вивчення емоційного інтелекту як інтраіндивідної властивості особистості. Основні шкали методики:

"диференціація емоцій" "вираження емоцій" , "емпатія"; "управління емоціями; "прийняття відповідальності"[32].

Для дослідження «емоційної грамотності», що ближче до нашої теми краще за все можна використати опитувальник Клода Штайнера, який показує рівень «емоціональної обізнаності» [46], підтвердженням і перекладом якого займались К Булгакова TSTA (сертифікований Транзактний аналітик, тренер і супервізор Україна, Київ) і перекладач К. Діденко.

Також свої розробки опитувальників в нашій країні запропонували такі професіонали психологи як Зарицька В.В (Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В.В. Зарицької) [9,10]

Зважаючи на огляд різних підходів до вимірювання емоційного інтелекту та емоційної грамотності, стає очевидним еволюція у розумінні та операціоналізації цих конструкцій [8]. Для нашого дослідження ми вважаємо за доцільне зосередитися на вимірюванні показників за шкалою емоційної грамотності за допомогою опитувальника Клода Штайнера, який дозволяє оцінити рівень емоційної грамотності. Крім того, для дослідження ширшого спектру емоційного інтелекту було використано методику діагностики емоційного інтелекту (MEI) М. Манойлової [2, 32], яка пропонує комплексний підхід, охоплюючи чотири ключові шкали та три інтегральні індекси, що відображають загальний рівень, внутрішньоособистісний та міжособистісний аспекти емоційного інтелекту.

Такий вибір, використання цих двох методик забезпечує всебічне охоплення аспектів емоційної грамотності та емоційного інтелекту. Це дозволяє отримати цілісну картину емоційного розвитку особистості, як базовий рівень емоційної грамотності, так і більш складні аспекти усвідомлення, прийняття та регуляції емоцій як власних, так і інших людей, що є ключовим у нашому дослідженні.

Тобто, для досягнення поставлених завдань дослідження було використано комплексний методичний інструментарій, що включає:

1. Опитувальник емоційного інтелекту MEI (автор М. А. Манойлова). Методика дозволяє діагностувати рівень і структуру емоційного інтелекту, що включає 4 основні субшкали (усвідомлення своїх почуттів, управління своїми почуттями, усвідомлення почуттів інших, управління почуттями інших) та 3 інтегральні індекси (внутрішньоособистісний, міжособистісний, загальний EI). (Додаток А)

2. Опитувальник емоційної обізнаності (автор Клод Штайнер, редакція К. Булгакової (сертифікований Транзактний аналітик, тренер і супервізор TSTA Україна, Київ)). Методика спрямована на визначення рівня емоційної обізнаності від найнижчих рівнів (оніміння, фізичні відчуття) до найвищих (емпатія, інтерактивність), що дозволяє оцінити здатність людини до усвідомлення та вербалізації своїх емоцій, а також до їх використання у міжособистісній взаємодії. (Додаток В)

Дослідження проводилося в два основних етапи з перервою в один місяць, що відповідає тривалості тренінгової програми.

Перший етап (попередня діагностика): На цьому етапі було проведено первинне анонімне тестування всіх 30 респондентів із застосуванням обох методик. Опитування проводилось у груповій формі, в онлайн-форматі (за допомогою Google форми) на базі Благодійного фонду "Будь успішним. Стандартизовані інструкції та умови проведення були однаковими для всіх учасників. В підсумку на цьому етапі створюється психокорекційна програма, в якій враховуються висновки аналізу первинного опитування, тобто рівень емоційної грамотності і потреби респондентів.

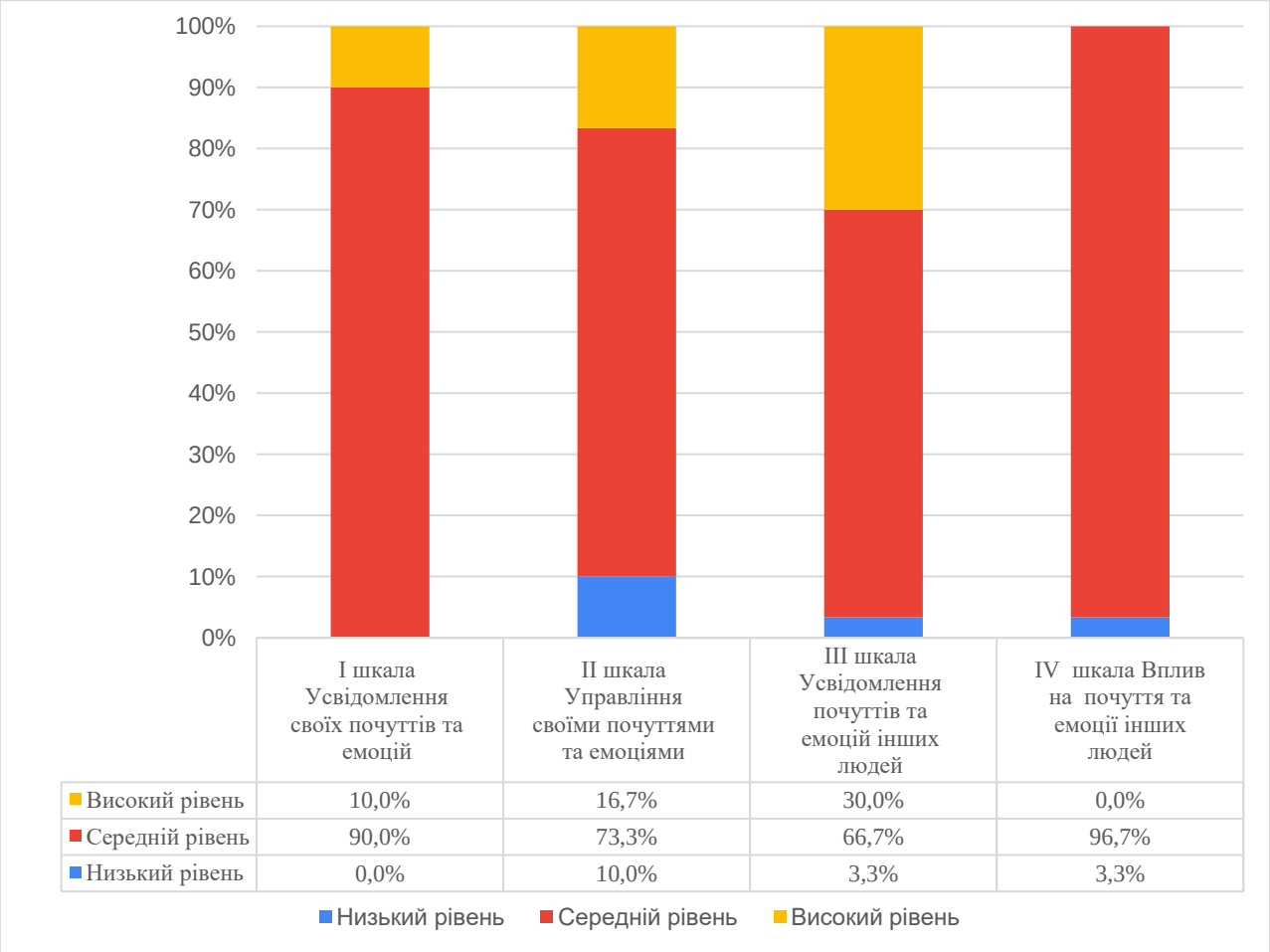
Другий етап (формуючий вплив та контрольна діагностика): Після первинної діагностики було проведено психокорекційну програму "Емоційний компас – 4 кроки до себе" для експериментальної групи. Тривалість програми становила 8 годин (4 занять по 2 години, по одному заняттю щотижня), що відповідає проміжку в один місяць. Після завершення програми (та після аналогічного часового проміжку для контрольної групи) було проведено повторне тестування обох груп за тими ж методиками.

Дані було зібрано анонімно, з дотриманням етичних норм та принципу інформованої згоди учасників. Отримані результати надалі були піддані кількісній та якісній обробці.

Вибрані методики мають свої особливості, які допомагають аналізувати стан емоційної грамотності з різного кута погляду.

2.2 Інтерпретація та аналіз отриманих результатів

На констатуючому етапі дослідження було проведено діагностику рівня емоційного інтелекту респондентів за методикою М.А. Манойлової (MEI) з метою вивчення їхніх початкових показників. Отримані результати (рис.2.1) дозволяють зробити узагальнені висновки щодо рівня емоційної грамотності вибірки до проведення формуючого експерименту.



	I шкала Усвідомлення своїх почуттів та емоцій	II шкала Управління своїми почуттями та емоціями	III шкала Усвідомлення почуттів та емоцій інших людей	IV шкала Вплив на почуття та емоції інших людей
Високий рівень	10,0%	16,7%	30,0%	0,0%
Середній рівень	90,0%	73,3%	66,7%	96,7%
Низький рівень	0,0%	10,0%	3,3%	3,3%

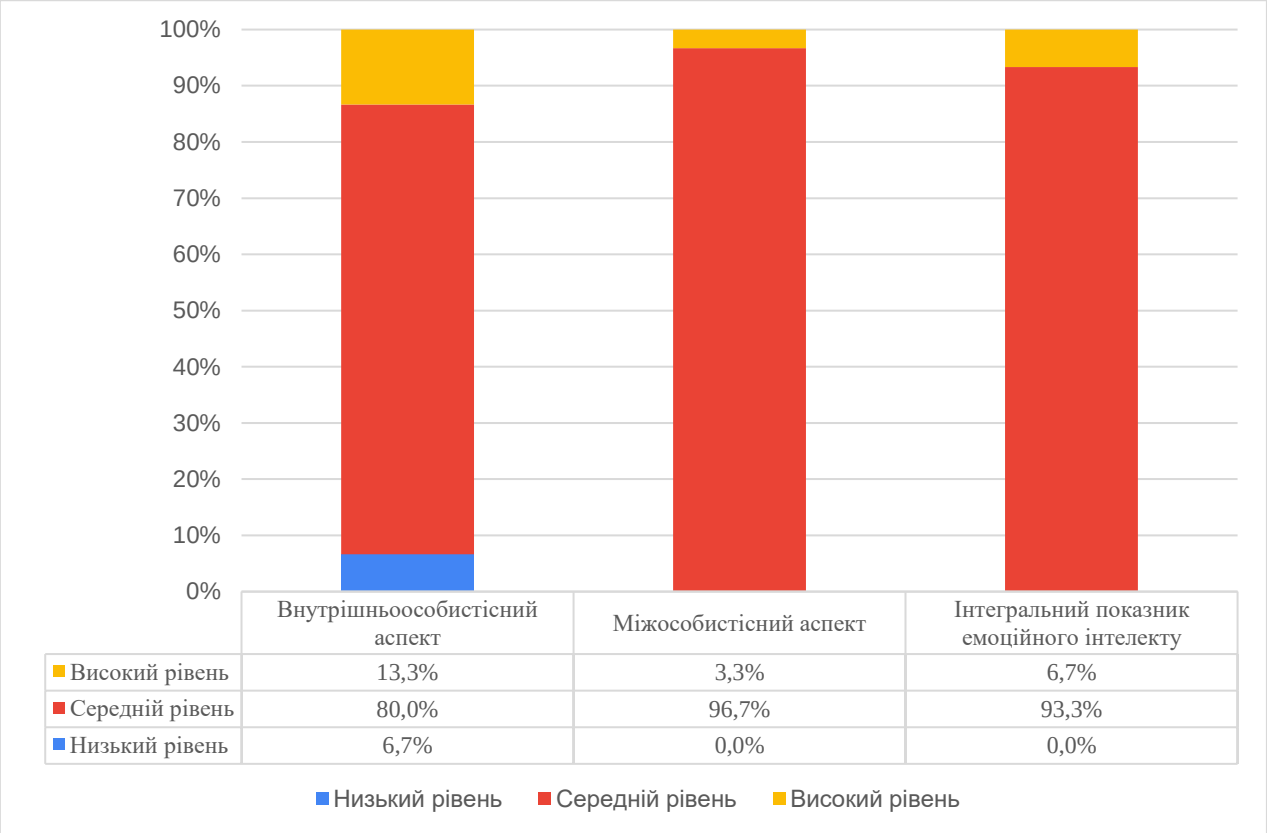
Рис. 2.1 Рівень емоційного інтелекту респондентів на констатуючому етапі дослідження

Аналіз показав, що більшість учасників дослідження демонструють середній рівень розвитку емоційного інтелекту за основними шкалами.

- Шкала 1: Усвідомлення своїх емоцій та почуттів. За цією шкалою 27 респондентів (90% вибірки) мають середній рівень, що свідчить про наявність у них базової здатності до розпізнавання та ідентифікації своїх емоцій. Проте, 3 учасники (10%) показали високий рівень, що вказує на їхню розвинену емоційну самосвідомість.
- Шкала 2: Управління своїми емоціями та почуттями**.** Найбільш виражена тенденція до середнього рівня спостерігається за цією шкалою, де 22 респонденти (73,3%) мають середній рівень. Це може вказувати на певні труднощі в ефективному контролі та використанні власних емоцій для досягнення поставлених цілей. 5 осіб (16,7%) демонструють високий рівень саморегуляції, а 3 особи (10%) – початковий.
- Шкала 3: Усвідомлення емоцій та почуттів інших**.** За цим показником 20 респондентів (66,7%) мають середній рівень, що свідчить про наявність помірної емпатії. Водночас, 9 учасників (30%) демонструють високу здатність розуміти почуття інших, а 1 респондент (3,3%) – початковий рівень.
- Шкала 4: Управління емоціями та почуттями інших**.** Це найнижчий показник серед усіх шкал: 29 респондентів (96,7%) мають середній рівень. Це може свідчити про недостатньо розвинені навички впливу на емоційний стан оточуючих та побудови гармонійних стосунків, що може бути пов'язано з пасивним ставленням до міжособистісної взаємодії. Лише 1 респондент (3,3%) має початковий рівень.

Якщо подивитись на результати можна побачити, що зрозуміти почуття іншої людини для 20 % учасників легше, ніж власні.

На цьому ж етапі (констатуючий етап дослідження) було проведено діагностику рівня емоційного інтелекту респондентів. Аналіз інтегральних показників дозволяє зробити узагальнені висновки щодо стартового рівня емоційної грамотності досліджуваної групи (рис. 2.2).



	Внутрішньоособистісний аспект	Міжособистісний аспект	Інтегральний показник емоційного інтелекту
Високий рівень	13,3%	3,3%	6,7%
Середній рівень	80,0%	96,7%	93,3%
Низький рівень	6,7%	0,0%	0,0%

Рис. 2.2 Рівень внутрішньоособистістісного, межособистісного аспекту і інтегрального показника емоційного інтелекту за MEI на констатуючому етапі дослідження

Внутрішньоособистісний аспект відображає здатність до усвідомлення, прийняття та регуляції власних емоцій, розподілився наступним чином: 80,0% респондентів мають середній рівень, 13,3% — високий, і 6,7% — низький. Це свідчить про те, що більшість учасників володіють базовими навичками саморозуміння та саморегуляції, але потребують їх посилення.

Міжособистісний аспект характеризує здатність до розпізнавання, розуміння та управління емоціями інших людей. Переважна більшість — 96,7% респондентів — мають середній рівень, і лише 3,3% демонструють високий. Відсутність низького рівня є позитивним моментом, проте домінування середнього рівня підкреслює потребу в розвитку емпатії та навичок взаємодії.

Інтегральний показник емоційного інтелекту, який є найбільш узагальненим, показує, що 93,3% респондентів мають середній рівень

емоційного інтелекту, а 6,7% — високий. Відсутність низького рівня свідчить про те, що група в цілому має задовільну основу для подальшого розвитку.

Узагальнюючи, можна констатувати, що на початковому етапі дослідження за допомогою методики MEI для групи в цілому характерний середній рівень емоційного інтелекту**.** Це підтверджує актуальність та необхідність проведення тренінгової програми, спрямованої на підвищення емоційної грамотності, особливо у сферах саморегуляції та міжособистісної взаємодії. Хоча група має міцну основу, вона потребує цілеспрямованого втручання для розвитку навичок емоційної саморегуляції та ефективної міжособистісної комунікації.

Для того, щоб побачити які саме вправи можуть бути більш коректні для формування емоційної грамотності було використано опитувальник емоційної грамотності Клода Штайнера. Аналізуючи данні кожного з 30 респондентів за цією методикою можна оцінити результати на кожному окремому з рівнів емоційної грамотності. Найбільшу користь це опитування має в динаміці порівняння після впливу на учасників за допомогою психопрофілактичної програми.

Для аналізу цих показників було складено табл. 2.1, яка показує рівень розвинення всіх шести рівнів емоційної грамотності у респондентів. Перша частина таблиці (рівень A, B, C) показує високий рівень емоційної грамотності , якщо показники схиляються до зменшення, а друга частина показує високий рівень емоційної грамотності при високих показниках.

Таблиця 2.1

Результати первинної діагностики рівня емоційної грамотності респондентів (за Шкалою Клода Штайнера)

	Кількість людей фактично / в відсотках					
Кількість балів. Мін – 0, мах – 6.	A – ціпеніння, коли відчуття/почуття не відчуваються;	B - емоційні стани відчуваються на тілесному рівні	C- людина має просте розуміння, яким чином «пов'язані» події	D – здатність розрізняти почуття й емоційні стани	E- емпатія, здатність співпереживати, співчувати, розділяти почуття	F- інтерактивність – здатність створювати продуктивні відносини

			життя/діяльності з почуттями й емоційними станами			в житті й на роботі
0	4/ 13,3%	7/ 23,3	1/ 3,3%	0/ 0,0%	0/ 0,0%	0/ 0,0%
1	9/ 30,0%	3/ 10,0%	7/ 23,3%	0/ 0,0%	2/ 6,7%	4/ 13,3%
2	4/ 13,3%	7/ 23,3%	6/ 20,0%	4/ 13,3%	6/ 20,0%	8/ 26,7%
3	8/ 26,7%	6/ 20,0%	7/ 23,3%	10/ 33,3%	10/ 33,3%	8/ 26,7%
4	5/ 16,7%	4/ 13,3%	1/ 3,3%	7/ 23,3%	8/ 26,7%	6/ 20,0%
5	0/ 0,0%	2/ 6,7%	4/ 13,3%	5/ 16,7%	4/ 13,3%	4/ 13,3%
6	0/ 0,0%	1/ 3,3%	4/ 13,3%	4/ 13,3%	0/ 0,0%	0/ 0,0%

З табл. 2.1 видно, що зависокий рівень ціпеніння (коли відчуття/почуття не відчуваються) мають 47 % опитуваних, і 34% мають активне відчуття емоційних станів на тілесному рівні, що показує потребу для включення в психокорекційну програму вправи з усвідомлення тіла і аналіз схованих емоцій.

Недостатню здатність розрізняти почуття і емоційні стани мають 47% опитуваних, недостатню і низьку здатність співчувати і розділяти почуття – 60 %, а недостатній рівень інтерактивності – 67 % опитуваних, що показує потребу не тільки в усвідомленні своїх почуттів чи почуттів іншої людини, але й розуміння іншої людини, і вміння формувати продуктивний контакт за допомогою емоцій з іншою людиною. Аналізуючи окремі діаграми за цією методикою можна сказати що чіткої залежності зниження показника А (ціпеніння) чи В (емоційні стани відчуваються на тілесному рівні) від того чи моє людина високі показники D (здатність розрізняти почуття і емоційні стани), Е (емпатія) і F (інтерактивність) немає. Тому можна зробити висновок, що має сенс розглядати динаміку змін кожного показника окремо.

Результати опитування за кожним з рівнів емоційної грамотності можна побачити на окремих діаграмах (рис. 2.3).

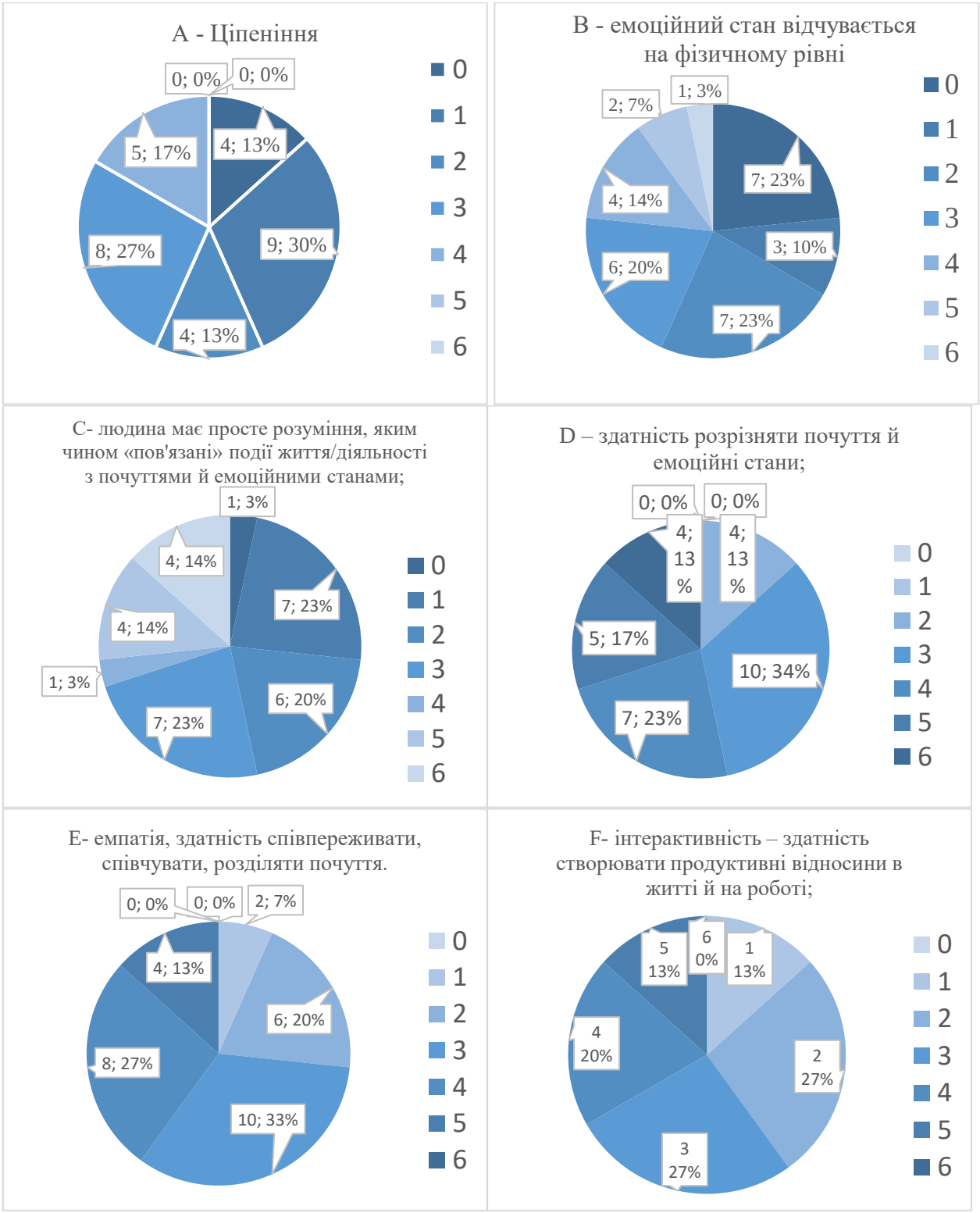


Рис. 2.3 Результати діагностування за методикою К. Штайнера на кожному окремому рівні емоційної грамотності (у % від загальної кількості респондентів)

На діаграмах по кольору легко побачити візуально як покращується

результат, або знижається. Відповідно чим ближче до темного кольору, тим вище і якісніше показник, чим більш світлий колір, тим показник нижчій і, відповідно, недостатній.

Якщо подивитись на середній показник кожного з рівнів емоційної грамотності в групі респондентів в цілому, то ми отримаємо стартовий середній показник групи за кожним рівнем емоційної грамотності по шкалі К.Штайнера (рис. 2.4).

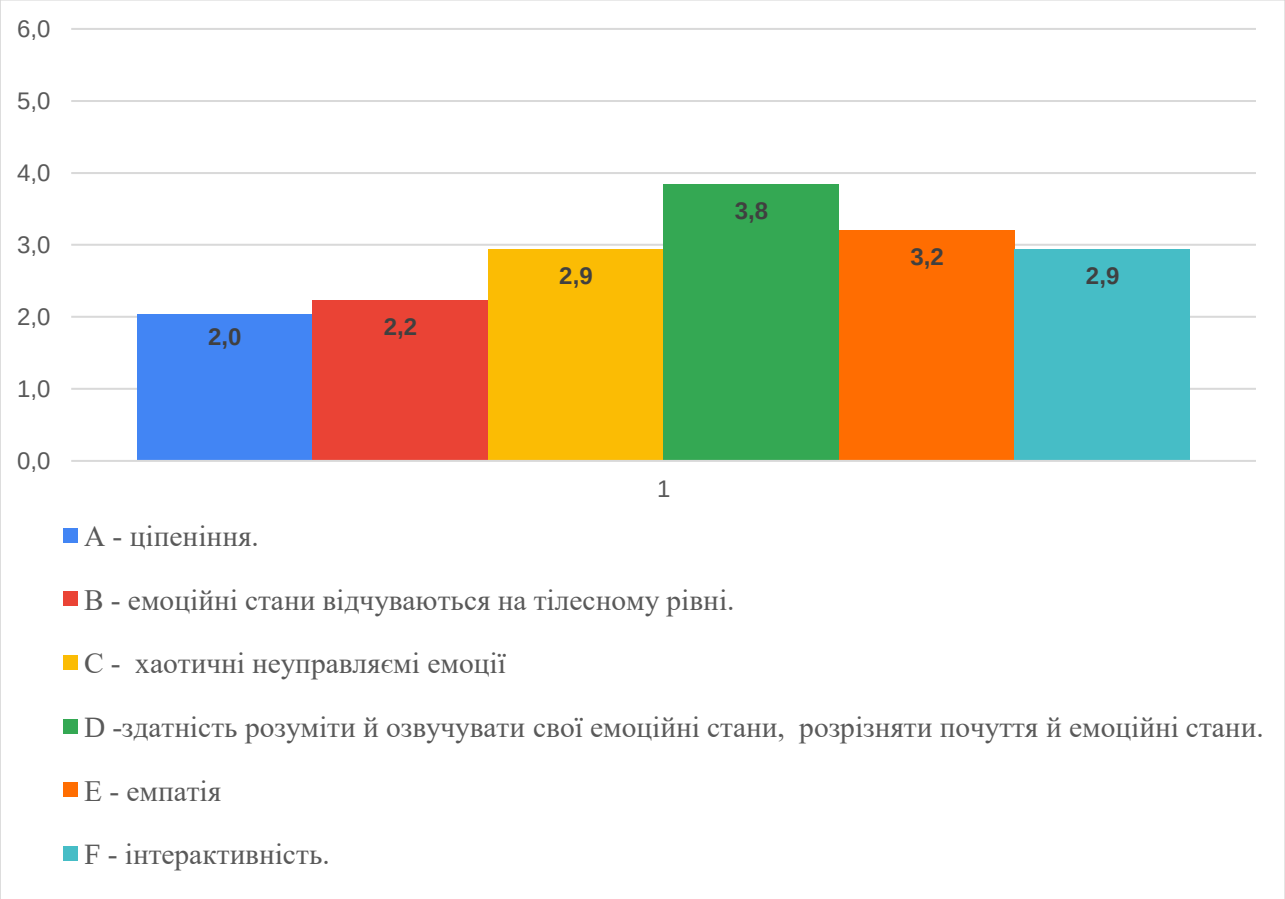


Рис. 2.4 Середній показник за кожним рівнем шкали емоційної обізнаності (Шкала Клода Штайнера) на констатуючому етапі

Візуально видно, що показник А – ціпеніння і В – фізичний рівень проявлення почуттів є достатньо не високими, але так як значення має середню позначку, то звертати увагу на роботу з цими показниками важливо, і потребує включення методик і вправ, що допомагають знижувати цей показник. С – рівень

хаотичних некерованих емоцій, де людина має просте розуміння, яким чином «пов'язані» події життя/діяльності з почуттями й емоційними станами знаходиться в середній зоні і потребує зменшення цього показника, показник D - здатність розрізняти почуття й емоційні стани і висловлювати їх – є достатнім. Показники E – емпатія і F – інтерактивність ледь досягають середньої позначки, що підкреслює потребу в розвитку цих показників.

Висновки

У Розділі ІІ було реалізовано емпіричне дослідження показників емоційної грамотності, що виконувало завдання первинної діагностики та методологічного обґрунтування формуючого експерименту. Дослідження проводилося за квазі-експериментальним дизайном за участю 30 жінок ВПО, поділених на експериментальну та контрольну групи, що підвищує достовірність отриманих висновків.

Для комплексної оцінки емоційної грамотності було обрано методичний інструментарій, що включає Опитувальник емоційного інтелекту MEI М.А.Манойлової (для оцінки структури та загального рівня EI) та Шкалу емоційної обізнаності Клода Штайнера (для оцінки глибини усвідомлення та рівня вербалізації емоцій). Завдяки цьому було забезпечено всебічне охоплення досліджуваних аспектів.

За результатами констатуючого етапу, проаналізувавши початкові показники за MEI, для більшості респондентів (понад 93%) характерним є середній рівень інтегрального показника емоційного інтелекту. Найбільш вразливими сферами виявилися: Управління емоціями та почуттями інших (Шкала 4), де 96,7% респондентів мали середній або початковий рівень, та Управління своїми емоціями (Шкала 2), що підкреслило наявність значних труднощів у сфері саморегуляції та міжособистісної взаємодії.

Діагностика початкових показників за Шкалою емоційної обізнаності Клода Штайнера доповнила картину, виявивши критичну потребу в роботі з довербальними та післявербальними бар'єрами: значна частина учасників

схильна до ціпеніння та фіксації на тілесних реакціях (показники А і В), що вказує на потребу у включенні тілесно-орієнтованих вправ. Критично низькі показники були виявлені у сферах Емпатії та Інтерактивності (понад 60% недостатній/низький рівень), що підтвердило необхідність розвитку навичок екологічної комунікації.

Таким чином, результати емпіричного дослідження на констатуючому етапі обґрунтували критичну необхідність цілеспрямованої психокорекційної роботи, спрямованої на розвиток навичок усвідомлення емоцій (подолання тілесних бар'єрів), трансформації хаотичних емоцій та формування ефективних патернів взаємодії, що стало безпосередньою основою для розробки психокорекційної програми "Емоційний компас – 4 кроки до себе".

РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ГРАМОТНОСТІ ОСІБ В МЕТОДІ ТРАНЗАКТНОГО АНАЛІЗУ.

3.1. Психопрофілактична програма формування емоційної грамотності в методі Транзактного Аналізу

Проведене на констатуючому етапі дослідження мало на меті не лише визначити початковий рівень емоційної грамотності респондентів, але й обґрунтувати актуальність та методологічну доцільність розробки психокоректуючої програми. Аналіз первинних результатів за Опитувальником емоційного інтелекту М.А. Манойлової (MEI) та Шкалою емоційної обізнаності Клода Штайнера дозволив виявити ключові потреби досліджуваної групи, що лягли в основу тренінгової програми.

Аналізуючи результати опитувальника емоційної грамотності Клода Штайнера, можна побачити що проблеми групи існують на різних рівнях емоційної обізнаності: від ціпеніння, до інтерактивності (рис. 3.1.)

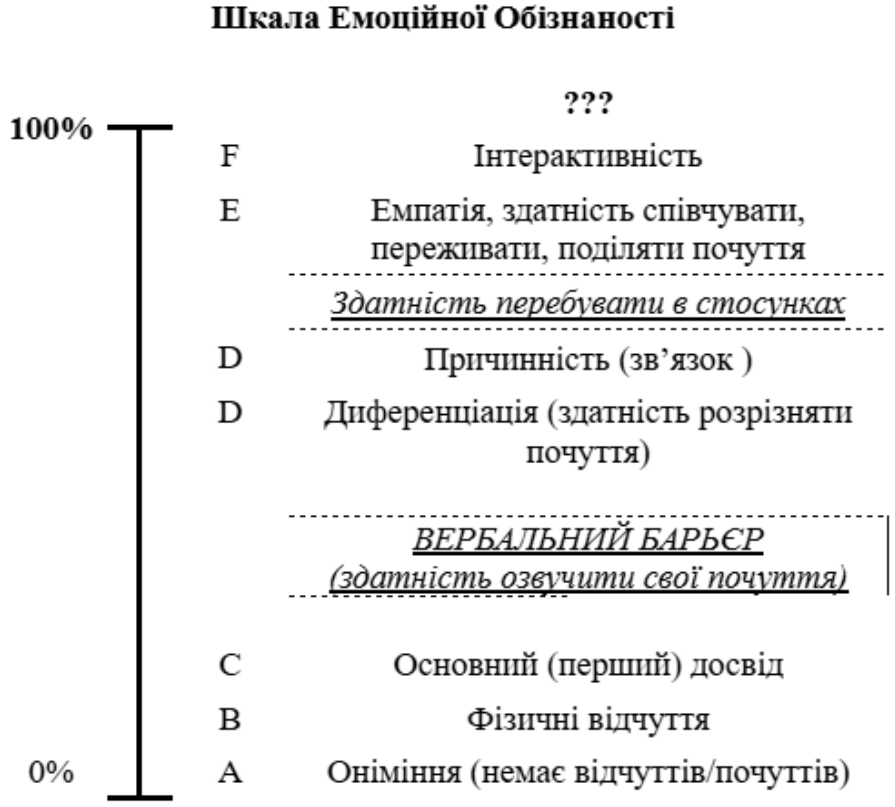


Рис. 3.1 Шкала емоційної грамотності Клода Штайнера

Покращення показників на кожному рівні емоційної грамотності доцільно і продуктивно можна побудувати на процесі усвідомлення зв'язку власного функціонування на рівні дій, відчуттів в тілі, думок, почуттів/емоцій і функціональності почуттів, формуючи призму погляду в рамках системи автентичних і так званих «заміщених» або «рекетних» почуттів.

На відміну від автентичних емоцій (страх, гнів, смуток, радість), які є адекватною реакцією на події та спонукають до конструктивних дій, «заміщені» почуття є неусвідомленими, неефективними і не відповідають ситуації. Вони заважають вирішувати проблеми та часто призводять до емоційного застою.

Якщо емоції розглядати через їх функціональність, то можна побачити що ця функціональність має певне відображення в діях, відчуттях в тілі та думках і простий аналіз може допомогти визначити автентичність власних емоцій, які мають сховане відображення відповідно в діях, відчуттях в тілі та думках, тобто на різних рівнях емоційної грамотності[33].

Методологія і вправи психокорекційної програми «Емоційний компас – 4 кроки до себе», не є випадковими, а аргументовано обумовлені потребами досліджуваної групи і ґрунтуються на концепції автентичних і заміщених почуттів Транзакційного аналізу. Психокорекційна програма була розроблена саме як цілеспрямоване втручання, спрямоване на досягненнях наступних задач:

- Розуміння природи емоцій**:** навчити учасників розрізняти функціональні автентичні почуття від деструктивних заміщених на різних рівнях емоційної обізнаності.
- Трансформацію почуттів**:** надати практичні інструменти для виходу із "заміщених" емоційних станів у конструктивні та автентичні.
- Формування нових функціональних патернів поведінки**:** допомогти усвідомити роль "заміщених" почуттів у міжособистісній взаємодії, і на базі отриманих знань, умінь побудувати план побудови нових патернів власного життя.

Розробила програму «Емоційний компас – 4 кроки до себе» - Гузєєва І.В.

Програма розраховується на 8 годин: 4 тренінгових заняття по 2 години, які плануються проводитись раз на тиждень. План програми «Емоційний компас – 4 кроки до себе» представлений в табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Програма психокорекційного тренінгу «Емоційний компас – 4 кроки до себе» (розробила програму Гузєєва І.В.)

№	Назва тренінгу	Мета і наповнення тренінгу	Очікувані результати	Час
1.	Автентичні базові почуття і заміщені почуття.	Знайомство групи. Формування групи. Активізація і мотивація для активної діяльності. Надавання знань про: емоційну грамотність, базові почуття в Транзактному аналізі і різницю між автентичними і заміщеними почуттями. Формування умінь розрізняти власні почуття.	Учасники знайомляться і акцентують увагу на своєму вмінні адаптуватися в нових умовах. Активізують власні знання про почуття: навіщо, які, в яких ситуаціях, тощо…. Розуміння понять емоційна грамотність, емоції, функції емоцій, різницю між заміщеними і автентичними почуттями.	120 хвилин
2.	Гнів і страх, як почуття, що допомагають вижити і захиститись.	На основі отриманих знань на 1 тренінгу сформувати уміння: відрізняти почуття одне від одного за функцією, відрізняти продуктивні і непродуктивні почуття страху і гніву (автентичні і заміщені). акцент на почуттях гніву і страху. Навчити учасників допомагати своїм заміщеним емоціям	Учасники беруть участь в груповій підтримці один одного, тренуються говорити про свої почуття в малих групах. Досліджують власний досвід відчуття гніву і страху, отримують досвід тренування розрізнити чи є продуктивними їх почуття.	120 хвилин

		переходити в продуктивні почуття – автентичні. Акцентувати як в груповому процесі ефективно використовувати підтримку один одного для розвитку особистісного потенціалу та зміцнення внутрішньої стійкості. Формувати навичку говорити про свої почуття.	Вміють за допомогою дихальних і тілесних вправ допомагати проживати собі емоції гніву і страху. Роблять висновки про власний досвід.	
3.	Саморегуляція і її особливості застосування для формування спокою, радощі. Що робити, щоб власні почуття допомагали.	На основі отриманих знань на 1і 2 тренінгу закріпити уміння: відрізняти почуття одне від одного за функцією, відрізняти продуктивні і непродуктивні почуття печалі і радості (автентичні і заміщені). акцент на почуттях печалю і радості. Навчити учасників допомагати своїм заміщеним емоціям переходити в продуктивні почуття – автентичні – коротке теоретичне знайомство з процесом горювання. Акцентувати як в груповому процесі ефективно використовувати підтримку один одного для розвитку особистісного потенціалу та	Розуміння які саме вправи саморегуляції можуть допомогти активізувати продуктивні автентичні почуття. Уміти використовувати прості вправи для проживання почуттів.	120 хвилин

		зміцнення внутрішньої стійкості. Формувати навичку говорити про свої почуття. Ознайомлення з основними аспектами та механізмами саморегуляції – її підбір залежно від почуттів, її роль у психологічному добробуті.		
4.	Емоційна грамотність в відносинах. Як власні почуття впливають на оточуючих і як раціонально реагувати на почуття близьких людей.	Практичне застосування методів і технік саморегуляції для активації автентичних почуттів. Навички ідентифікації власних емоцій і реакцій і емоцій і реакцій оточуючих. Ознайомлення з методом прояснювати і запитувати при створенні контакту. Підведення підсумків, тестування.	Досвід виконання різних вправ на саморегуляцію для активації внутрішніх опор. Вправи на ознайомлення з методом прояснювати і запитувати перед допомогою. Знати як мінімум по одній транзакції, які можна застосувати при інтенсивності різних почуттів близьких людей. Рефлексія і завершення.	120 хвилин

Тренінгове заняття 1.

Тема: Емоційна грамотність. Автентичні базові почуття і заміщені почуття.

Мета: ознайомити учасниць зі структурою програми та умовами участі у ній, представити тему першого заняття, усвідомлення основних понять і цінностей тренінгу, уявлення про емоційну грамотність і яку роль має розрізнення автентичних почуттів і заміщених почуттів, розуміння базових почуттів через функціональність.

Необхідні матеріали: презентація програми (слайди).

Очікувані результати: знайомство, учасники акцентують увагу на своєму вмінні адаптуватися в нових умовах, створення власної мети і очікувань від програми, активація власних знань про почуття: навіщо, які, в яких ситуаціях вони проявляються, тощо…, розуміння понять емоційна грамотність, емоції, функції емоцій, різницю між заміщеними і автентичними почуттями.

Тривалість: 120 хвилин.

Послідовність тренінгу № 1 представлена в табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Послідовність проведення тренінгового заняття № 1 програми «Емоційний компас – 4 кроки до себе»

	Етап	Мета	Стимульний матеріал і інструменти, формат роботи	Зміст
1	Знайомство з ведучим. (5 хвилин)	Виступ і представлення ведучих. Знайомство з програмою.		Ведуча /-ий представляє себе (свого партнера у проведенні програми, якщо такий / така є) і вітає учасниць групи. Далі ведучі коротко проводять огляд програми, оголошуючи її цілі та завдання, а також зазначаючи назви занять та їхню структуру. На наступному етапі ведучі знайомлять учасників із темою першого заняття, його ціллю, основними поняттями, коротко коментують план проведення.
	Знайомство учасників (10 хв.)	Познайомити учасників один з одним, формувати навички самопрезентації, аналізу власних позитивних	Маркери, бейджі М’який м’ячик або інший предмет, який можна передавати	Вправа «Ім’я — якість» Кожна з учасниць пише на бейджі, а потім називає власне ім’я і одну особисту позитивну якість, яка їй властива, відображає будь-яку сильну її сторону. Починати словами: «А я (вмію)…».

		якостей, створити атмосферу доброзичливості	один одному.	
	Правила роботи групи (10 хв.)	Познайомити учасниць з правилами роботи, формувати навички самодисципліни, створити умови для ефективного проходження програми.	Фліпчарт з фломастерами.	Першу частину повідомляє психолог – це вимоги які ставить сам психолог в цьому просторі. 2 частина Мозковий штурм: Що Вам важливо, щоб було встановлено в групі? Ті хто запропонував правила – пише їх на фліпчарті. Якщо деякі пункти (які написані нижче) не були озвучені, то психолог може сам їх запропонувати:
Повідомляє психолог. Телефони включені в беззвучний режим, якщо Вам потрібно відповісти, то виходити для відповіді за межі кімнати. Висловлюйте свої почуття через Я-висловлювання. Якщо будуть зауваження до психолога - тренера, то висловлювати їх наодинці зі тренером (не налаштовувати групу проти психолога) Якщо комусь незручно в групі, і ви не можете вирішити власну проблему самостійно, то повідомляти психологу у особистому повідомленні. Якщо спізнився, то заходити вже готовим, з витягнутими з сумки речами, тихо. Мозковий штурм. Конфіденційність (це не розголошення), тобто все що було на тренінгу залишається всередині групи і не виноситься за її межі. Правило часу (приходимо вчасно, не запізнюємося, закінчуємо по команді ведучого) . Правило «СТОП» (зупиняємося за вимогою ведучого) . Правило «Добровільної участі». Правило «Тут і зараз». Доброзичливість. Щирість. Активна участь в роботі групи. Тощо [24].				
	Мотивація і план сьогоднішн	Активізація особистої мотивації,	Роздатковий матеріал з місцем для	Створіть свій власний намір по темі тренінгу: що ви хочете

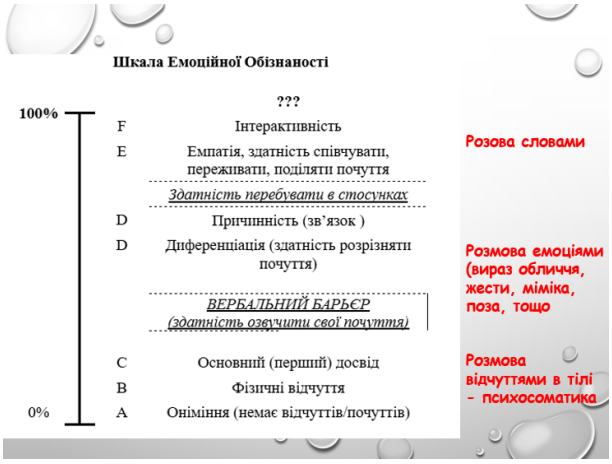
	ьої тренінгової роботи.(10 хвилин)	усвідомлення навіщо учасники тут, що саме вони хочуть отримати.	запису, або зошит.	досягти в кінці програми тренінгів І окремо сьогодні. 3 хвилини для самостійної роботи і 5 хвилин для рефлексії у міні групах в трійках (з тим, хто поряд сидить)
	Тестування (15 хвилин)			Тест емоційної обізнаності Клода Штайнера і Тест MEI
	Активація вже існуючих знань учасників. (5 хвилин)	Дати можливість групі проявити себе, розмірковувати і познайомитись, активізувати процес групи.	Фліпчарт	Питання: Що ви знаєте про почуття? Як думаєте, для чого природа надала людям почуття, і чи є вони у тварин? Які почуття ви відчуваєте найчастіше? Які почуття вам приносять користь, а які шкоду?
	Виступ психолога з інформацію про поняття емоційної грамотності і і роль почуттів в житті людини. (20-25 хвилин)	Надати базові поняття: - емоційна грамотність - Рівні емоційної обізнаності - Базові емоції - Автентичні і заміщені емоції Надати поняття про основні функції базових емоцій.	Фліпчарт, слайди.	Надати базові поняття: - емоційна грамотність (емоції наші друзі, а не вороги, в чому допомагають емоції? Із чого складається емоційна грамотність? (знання власних емоцій і їх користі, з уміння відчувати і розуміти свої емоції, уміння управляти своїми емоціями, уміння розуміти і створювати стосунки з іншими, знання як власні дії, слова і почуття впливають на оточуючих і як вміти створювати контакт з оточуючими) - Рівні емоційної обізнаності - Базові емоції: радість, страх, гнів і смуток, їх функції і проявлення (інтенсивність) - Автентичні і заміщені емоції Надати поняття про основні функції базових емоцій.

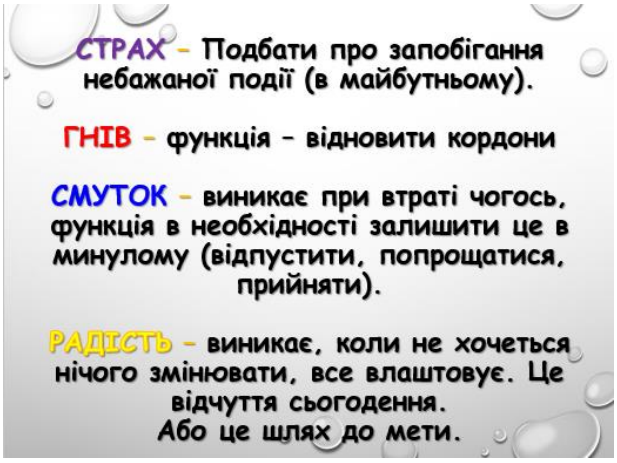
Надати базові поняття:
емоційна грамотність (емоції наші друзі, а не вороги, в чому допомагають емоції?

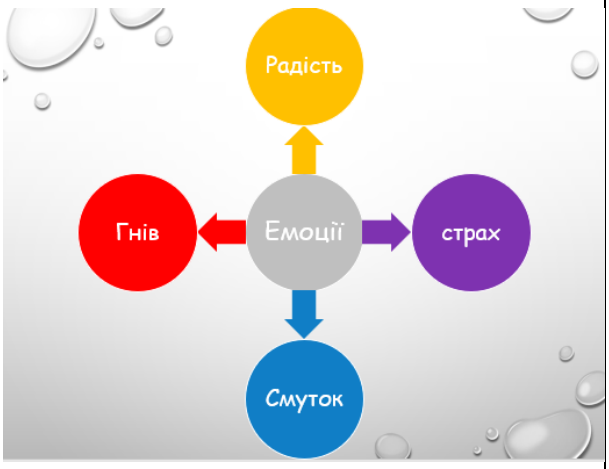


Із чого складається емоційна грамотність? (знання власних емоцій і їх користі, з уміння відчувати і розуміти свої емоції, уміння управляти своїми емоціями, уміння розуміти і створювати стосунки з іншими, знання як власні дії, слова і почуття впливають на оточуючих і як вміти створювати контакт з оточуючими)
Важливий акцент на тому, що на нашому тренінгу ми досліджуємо і знайомимось саме з першими трьома складовими емоційної грамотності: розпізнавання почуттів, самоусвідомлення почуттів, самоуправління почуттями.

Рівні емоційної обізнаності – шкала Клода Штайнера.

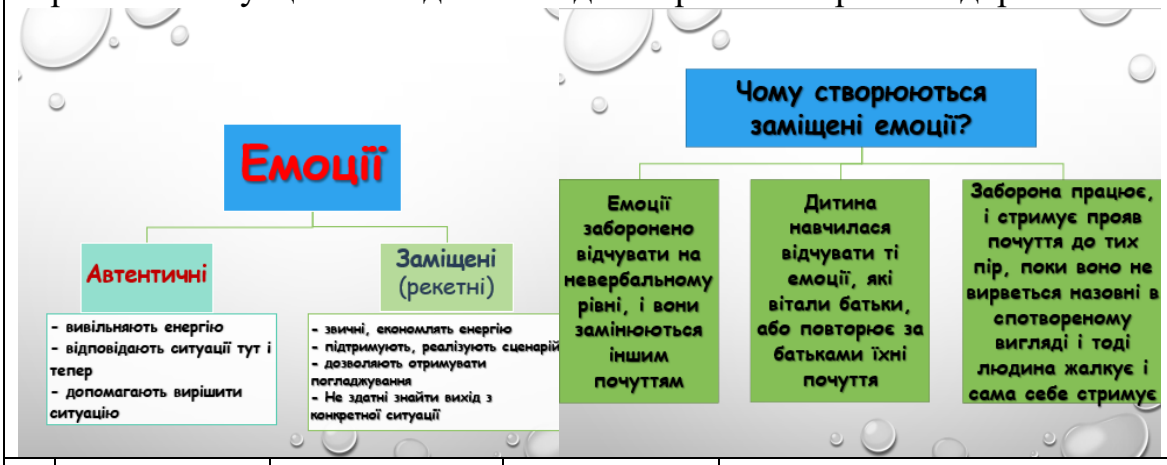






Базові емоції: радість, страх, гнів і смуток, їх функції і проявлення (інтенсивність)
Згідно з Транзактним аналізом, існують первинні, або базові, емоції, які є природними та функціональними реакціями на події. Ці почуття допомагають

людині орієнтуватися у світі та задовольняти свої потреби. Однак, часто замість цих автентичних переживань виникають так звані заміщені почуття. Відмінність між ними полягає в тому, що заміщені емоції не є прямою відповіддю на поточну ситуацію, а є результатом внутрішніх процесів, часто пов'язаних з минулим досвідом та засвоєними сценаріями.
Термін «замісне почуття» визначається наступним чином: "звична" емоція, вивчена і підкріплена в дитинстві дитиною, яка проявляється в багатьох різних стресових ситуаціях і неадекватна для вирішення проблем дорослим чином.



	Вправа «Яка емоція продуктивна?) (15 хвилин)	Вправа на тренування пошуку продуктивного напрямку в компасі емоцій	Спочатку всі разом. Потім робота в групах.	Розібрати які почуття будуть продуктивні в різних ситуаціях: Спізнились на поїзд. В черзі перед Вами встала якась бабуся – як реагувати. Дитина сказала, що не хоче прибирати в кімнаті – як реагувати.
	Вправа: Що я хочу від цього тренінгу? (15 хвилин)	Вправа тренує уміння формувати питання, ставити перед собою цілі, активізує цікавість і власну мотивацію.	Робота в групах, заяви від груп, самостійна робота	1) Робота в групах: подумати, які запитання у вас з'явились після ознайомлення з темою. Написати 3-4 питання на окремому аркуші 2) Один учасник з міні групи зачитує питання. Вони можуть перетворитися в ціль тренінгу, або ведучий пропонує їх зменшити для того, щоб цілі були адекватними і реальними 3) Коригування власного запиту (який вже писали на початку)
	Відповіді на запитання. (10 хвилин)	Уміння аналізувати, активація дискусії,	Робота в спільному колі.	Зачитування питань, які поставили різні групи і пошук версій відповідей на ці питання. Психолог ведучий може задавати

		внутрішньої цікавості і об'єднання групи в єдиному намірі, створення поля групи і взаємодопомоги.		направляючи питання, або давати відповіді, якщо вони по темі сьогоднішнього тренінгу.
.	Завершення. (5 хвилин)	Усвідомити і провести рефлексію після 1 дня.	М'який м'ячик.	Подивіться на мету, яку ви поставили перед собою, на ваші очікування. Що ви отримали сьогодні, що наблизить Вас до вашої мети? Що хорошого ви хочете сказати групі? Що візьмете з собою після 1 дня?

Тренінгове заняття № 2.

Тема: Гнів і страх, як почуття, що допомагають вижити і захиститись.

Мета: Відрізняти почуття одне від одного за функцією, відрізняти продуктивні і непродуктивні почуття страху і гніву (автентичні і заміщені); акцент на почуттях гніву і страху; навчити учасників допомагати своїм заміщеним емоціям переходити в продуктивні почуття – автентичні; акцентувати як в груповому процесі ефективно використовувати підтримку один одного для розвитку особистісного потенціалу та зміцнення внутрішньої стійкості; формувати навичку говорити про свої почуття.

Очікувані результати: Досвід і усвідомлення відчуттів формування гніву і страху; тренування уміння говорити про свої почуття; отримують досвід тренування розрізнити чи є продуктивними їх почуття; знайомство з груповими методами розділення емоцій; набути знання 2 методів висловлювання і трансформації заміщеного гніву, 2 метода трансформування заміщеного страху.

Тривалість – 120 хвилин

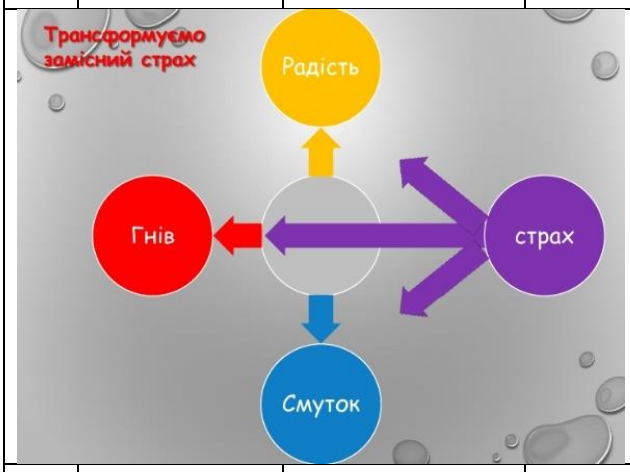
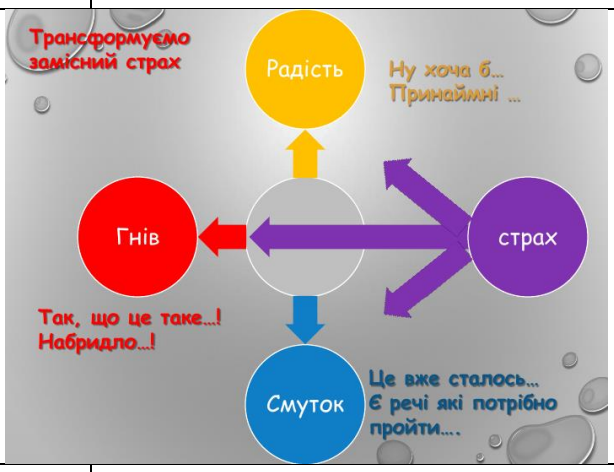
Послідовність тренінгу № 2 представлена в табл. 3.3.

Таблиця 3.3

Послідовність проведення тренінгового заняття № 2 програми «Емоційний компас – 4 кроки до себе»

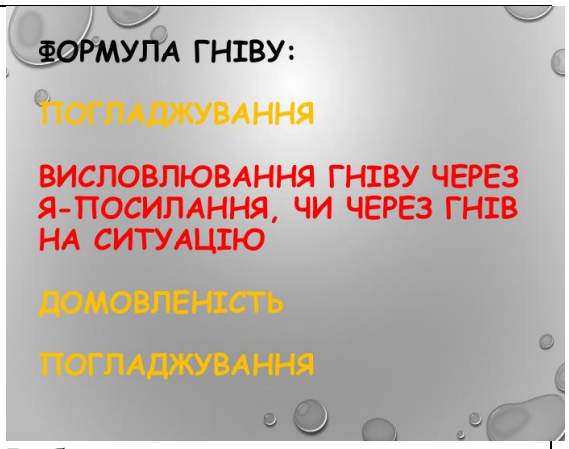
	Етап	мета	Стимульний матеріал і інструменти, форма роботи	Зміст
1.	Налаштування (10 хвилин)	Налаштування, мотивація, активація відносин, тренування говорити в цьому колективі	М’ячик або м’яка іграшка	1) згадуємо імена один одного – передаємо м’ячик і згадуємо інформацію про інших, якою ділились минулого разу, щоб запам’яталось. 2) Робота в колі: по черзі висловити свої емоції тут і тепер або в найближчому минулому (хто не готовий, може сказати що пропускає) 3) Висловлювання побажань або очікувань з сьогоднішнього тренінгу
2.	Актуалізація знань, набутих на 1 тренінгу (5 питань)	Активізація пам’яті, запитів Мета: важливо побачити прогалини в розумінні, почути питання і складнощі на цьому етапі	Слайди компасу почуттів.	Вільна розмова. Можливі питання. Які емоції входять в компас почуттів? Назвіть основні функції базових емоцій? Чим відрізняються автентичні почуття і заміщені? База і підказка слайди з тренінгу 1.
3.	Оголошення теми і мети: Гнів і страх, як почуття, що допомагають вижити і	Активізувати его-стан Дорослого, бажання думати, шукати логіку і розуміння	Слайди.	Мотивація теми, які очікування наприкінці цієї теми: Уміти розділяти автентичний і замінний страх і гнів, Уміти висловлювати гнів автентично Уміти проживати гнів і страх через дихання і тілесні вправи

	захиститись. (5 хвилини)	емоцій і почуттів.		Тренування вправ на трансформацію емоцій. Інформація про гнів і страх: функція автентичного страху і гніву і функції заміщеного страху і гніву. Яка різниця між ними. Який взаємозв'язок страху і гніву?
4.	Розбір ситуацій з нескладними почуттями (робота в групах) (15 хвилин)	Закріплення знань, робота в групах, або в відео кімнатах.	Слайд з завданням.	Розділення на групи. Вправа 1: розказати коротку нескладну історію, де ви відчували гнів чи страх, який вам неприємний. Вправа 2: висловити цю емоцію словами. Вправа 3: обговорення: Чи було це почуття функціональним? Як воно Вам допомагало, чи заважало? Яке почуття було б більш продуктивним?
5.	Закріплення вправ на розбір ситуації, рефлексія. (10 хвилин)	Робота в колі. Рефлексія.	-	Поділитись почуттями. Чи корисна була вам ця вправа? Чи важко було її виконувати? Які частини були більш складними. Відповіді на запитання.
6.	Повторення домашнього завдання. Вправа «4 питання.» (5 хвилин)	Спільна робота в групі. Закріплення навичок розділяти функції емоцій.	Слайд з питаннями.	Шукаємо питання на відповіді про емоції прямо зараз, на занятті. Що є небезпечним для мене? Як порушені мої кордони? (Чи як я порушую кордони інших?) Що я не хочу змінювати і мене це влаштовує? Що я не можу змінити, але воно мене не влаштовує? Які емоції ви визначили за допомогою цих 4 питань?

7.	Формування нових навичок. Вправа «Двері, в які можна вивести заміщений страх» (15 хвилин)	Зрозуміти теорію заміщених і автентичних почуттів, закріпити її практиками.	Слайди.	Спільне дослідження за малюнком: Як перевірити що «страх» заміщений? Назвіть емоції заміщеного страху (тривога, ступор, розсіяність, невпевненість, фобія, тощо…) Якщо неможливо сховатися, чи втекти від проблеми, чи перечекати, поки стане безпечно і проблема вирішиться, то шукаємо інші «двері». Дослідження і мозковий штурм: як перейти в «двері автентичного гніву», чи «автентичного смутку», чи «автентичного спокою, ресурсу». Якими словами можна допомогти собі перейти в «інші емоційні двері»? Питання. Відповіді.
				
8.	Виконання різних вправ, які допомагають вийти з «заміщеного страху» в інші автентичні почуття,	Закріплення системи емоційного компасу і знайомство з вправами.	Слайди. Виконання вправ в міні групах	Згадайте невелику неприємну міні ситуацію, яка вас тривожить. Поділіться що відчуваєте зараз. Виконання вправ в міні групах з невеликою рефлексією після кожної вправи:

	або рухатись в їх напрямку поступово. (15 хвилин)			 - Вправа **«Напруження – розслаблення»** Вправа допомагає відчути різницю між напруженням і розслабленням. - Вправа **«Потягування»**, що допомагає відчути збільшення своїх фізичних кордонів. Можна потягуватись і навіть зівати. - Вправа **«Активний голос».** Вправа допомагає відчути власну силу і збільшити кордони за допомогою голосу: спів, читання віршу, чи проголошення своїх дій, чи думок в голос» - Вправа **«Метелик»** Допомагає повернути контакт із собою, створити підтримку і ритм, відчути тепло. - Вправа **«Обнімашки, себе і погладжування»** пропонується себе погладити і обійняти руками. Рефлексія – загальна на коло. Які з вправ були для вас продуктивні, що було найлегше, що не викликало довіри?
9.	Формування нових навичок. Вправа	Активізація процесу самоаналізу,	Слайди Форма надання нової	Спільне дослідження за малюнком: Як перевірити що «гнів» заміщений?

	«Двері, в які можна вивести заміщений гнів» (15 хвилин)	пошук рішень.	інформації – дослідження, побудова версій, роздуми, мозковий штурм.	Назвіть емоції заміщеного гніву (це також може бути і гнів, роздратування, відраза, презирство, образа, поведінка осудження, обесцінення, тощо…) Якщо неможливо домовитись про кордони чи відновити кордони екологічно, відчувши безпеку і проблема вирішиться, то шукаємо інші «двері». Дослідження і мозковий штурм: як перейти в «двері автентичного страху», чи «автентичного смутку», чи «автентичного спокою, ресурсу». Якими словами можна допомогти собі перейти в «інші емоційні двері»? 
10.	Виконання різних вправ, які допомагають вийти з «заміщеного гніву» в інші автентичні почуття, або рухатись в їх напрямку поступово.	Закріплення системи емоційного компасу і знайомство з вправами.	Слайди.	 Вправи: «Формула екологічного гніву»

	(20 хвилин)			 Робота в малих групах: скласти висловлення гніву в ситуації де: Подруга спізнюється Родичі приходить не попереджаючи Сестра бере речі і не просить дозволу Колега підвищує голос. Рефлексія.
11.	Рефлексія, завершення, побажання (5 хвилин)			Зворотній зв'язок Що ви отримали сьогодні, що наблизить Вас до вашої мети? Що хорошого ви хочете сказати групі? Що візьмете з собою після 1 дня?

Тренінгове заняття 3

Тема: Саморегуляція і її особливості застосування для формування спокою і радощів. Що робити, щоб власні почуття допомагали.

Мета: На основі отриманих знань на 1і 2 тренінгу закріпити уміння:

відрізняти почуття одне від одного за функцією, відрізняти продуктивні і непродуктивні почуття печалі і радості (автентичні і заміщені) (акцент на почуттях печалю і радості); навчити учасників допомагати своїм заміщеним емоціям переходити в продуктивні почуття – автентичні – коротке теоретичне знайомство з процесом горювання; акцентувати як в груповому процесі ефективно використовувати підтримку один одного для розвитку особистісного потенціалу та зміцнення внутрішньої стійкості; формувати навичку говорити про свої почуття. Ознайомлення з основними аспектами та механізмами

саморегуляції – її підбір залежно від почуттів, її роль у психологічному добробуті; розуміння які саме вправи саморегуляції можуть допомогти активізувати продуктивні автентичні почуття; уміти використовувати прості вправи для проживання почуттів.

Очікувані результати:

Дослідження власних відчуттів до і після виконаних вправ на саморегуляцію; осмислення як саме застосовувати ці вправи; навики виконання вправ на дихання і роботу з тілом.

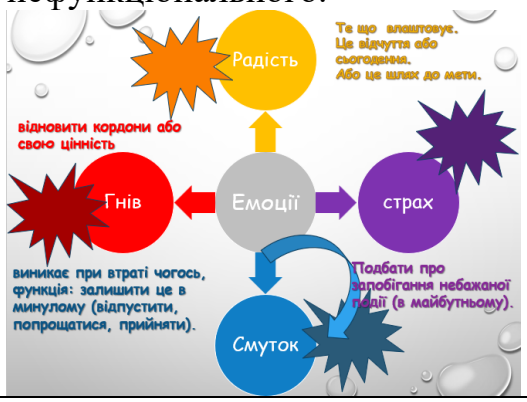
Тривалість: 120 хвилин

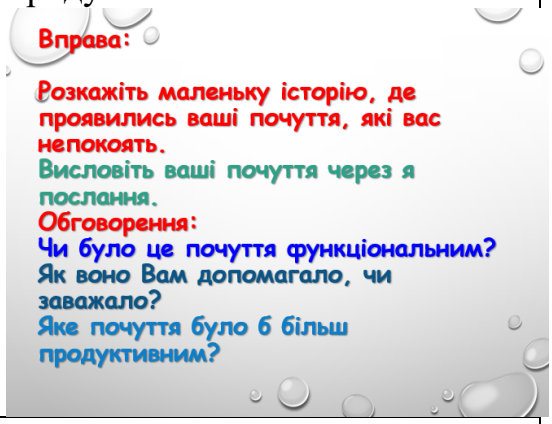
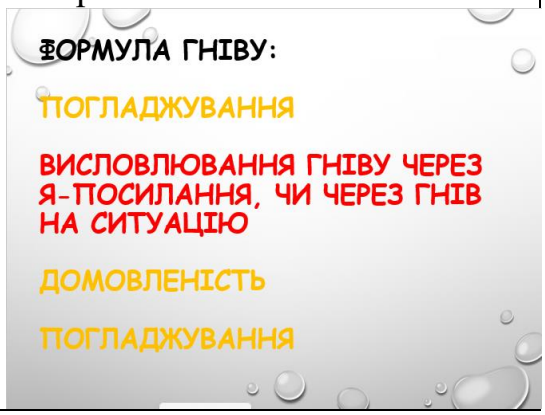
Послідовність тренінгу № 3 представлена в табл. 3.4.

Таблиця 3.4

Послідовність проведення тренінгового заняття № 3 програми «Емоційний компас – 4 кроки до себе»

	Етап	Мета	Стимульний матеріал і інструменти	Зміст
1.	Налаштування (10 хвилин)	Налаштування на роботу, створення спільної атмосфери тренінгу.	Кольорові олівці.	Бажаючі на коло – поділитись, які враження залишились після минулої частини тренінгу. Які очікування? Чого потребуєте для збалансування і стабілізації психологічної рівноваги? Намалюйте для себе знак, символ сьогоднішнього вашого настрою.
2.	Актуалізація і питання (5 хвилин)	Налаштування процесу мислення для того, щоб енергію слабкості трансформувати в пошук рішень проблем.	Стільці по колу.	Головні питання: Чим відрізняється автентичний функціональний страх від замісного? Чим відрізняється автентичний гнів від замісного? Як знайти потрібні «двері почуттів»? Дискусія – розмова.

		Активізація запитів Формування питань, налаштування мотивації.		
3.	Оголошення теми і мети: Саморегуляція і її особливості застосування для формування спокою і радощі. Що робити, щоб власні почуття допомагали. (10 хвилини)	Активізувати его-стан Дорослого, бажання думати, шукати логіку і розуміння емоцій і почуттів.	Слайди.	Мотивація теми, які очікування наприкінці цієї теми: Уміти розділяти автентичний і замінний смуток і радість, Що таке горювання, як виглядає шлях до спокою. Допомагати процесу горювання і спокою через дихання і тілесні вправи Тренування вправ на трансформацію емоцій. Інформація про смуток і радість, де живе сила: функція автентичного смутку і радості і функції заміщеного смутку і радості. Яка різниця між ними. Який взаємозв'язок смутку і радості? Спільна актуалізація знань: чим відрізняється функціональне (автентичне) почуття від нефункціонального. 
4.	Розбір ситуацій з нескладними почуттями (робота в	Закріплення знань, робота в групах, або в відео кімнатах.	Слайд з завданням.	Розділення на групи. Вправа 1: розказати коротку нескладну історію, де ви відчували почуття, які вам неприємні. Вправа 2: висловити цю емоцію словами.

	групах) (10 хвилин)			Вправа 3: обговорення: Чи було це почуття функціональним? Як воно Вам допомагало, чи заважало? Яке почуття було б більш продуктивним? 
5.	Закріплення вправ на розбір ситуації, рефлексія. (10 хвилин)	Робота в колі. Рефлексія.	-	Поділитись почуттями. Чи корисна була вам ця вправа? Чи важко було її виконувати? Які частини були більш складними?
6.	Повторення домашнього завдання. Вправа «формула гніву» (5 хвилин)	Спільна робота в групі. Закріплення навичок розділяти функції емоцій.	Слайд з формулою.	Разом з групою складаємо формулу висловлювання гніву в запропонованих учасниками ситуаціях. або варіанти: Продавець критикує вибір покупця. Дитина вимагає, щоб їй приготували щось інше на вечерю… 

7.	Формування нових навичок. Вправа «Двері горювання, як виглядає дорога перед тим, як в них попасти» (20 хвилин)	Зрозуміти теорію заміщених і автентичних почуттів, закріпити її практиками.	Слайди.	Спільне дослідження за малюнком: Як перевірити що «смуток» функціональний? Назвіть емоції заміщеного смутку (депресія, апатія, нудьга, туга, безвихідь, емоційний біль, нестерпність, нещастя тощо…) Якщо проблему неможливо вирішити, то шукаємо «двері смутку і сили (спокою і прийняття». Дослідження і мозковий штурм: як перейти в «двері автентичного смутку». Якими словами можна допомогти собі перейти в «інші емоційні двері»? Питання. 

Як перевірити що «смуток» функціональний?
Назвіть емоції заміщеного смутку (депресія, апатія, нудьга, туга, безвихідь, емоційний біль, нестерпність, нещастя тощо…)
Якщо проблему неможливо вирішити, то шукаємо «двері смутку і сили (спокою і прийняття).
Дослідження і мозковий штурм: як перейти в «двері автентичного смутку».
Якими словами можна допомогти собі перейти в «інші емоційні двері»?
Чим схожа ця система «Емоційного компасу» з Етапами горювання (або стадії переживання горя), які були вперше запропоновані Елізабет Кюблер-Росс. (Вона описала їх у своїй книзі "Про смерть і вмирання" (On Death and Dying), яка вийшла в 1969 році.)
Ось п'ять класичних етапів горя за Кюблер-Росс:
Заперечення (Denial): На цьому етапі людина відмовляється вірити в те, що сталося. Це може бути шок, здивування або відчуття нереальності події.

Гнів (Anger): Коли реальність починає проникати, заперечення може змінитися гнівом. Людина може відчувати лють, роздратування та звинувачувати себе, інших, обставини, долю або навіть вищі сили за те, що сталося. Торг (Bargaining): На цьому етапі людина намагається відновити контроль, ведучи "переговори" з долею, Богом або самою собою. Можуть з'являтися думки на кшталт: "Якщо б я зробив(-ла) те-то, то цього б не сталося", або "Я зроблю що завгодно, аби все повернулося назад". Депресія (Depression): Коли торг не приносить бажаного результату і усвідомлення втрати стає повним, приходить депресія. Це етап глибокого суму, відчаю, втрати інтересу до життя, відчуття порожнечі та безсилля. Прийняття (Acceptance): Це не означає, що людина щаслива через втрату, але вона примиряється з реальністю і починає жити далі. Біль може залишатися, але він вже не є всепоглинаючим, і людина знаходить способи адаптуватися до нової дійсності. Запропонуйте, як не заважати собі і навіть допомагати пройти по всім етапам, або по всім почуттям.				
8.	Виконання різних вправ, які допомагають вийти з «заміщеного смутку» в інші автентичні почуття, або рухатись в їх напрямку поступово. (15 хвилин)	Закріплення системи емоційного компасу і знайомство з вправами.	Слайди. Після кожної вправи невеличка рефлексія в міні групах.	Виконання вправ: - Вправа **«Це правда… »** Вправа допомагає повернутись в відчуття реальності, знайти контакт зі світом, відчуття, що деякі речі змінити не можливо. Виконуємо в загальному колі. По колу проговорюємо речі в нашому житті, які не можна змінити, наприклад: люди старіють, потрібно чистити зуби кожного дня, тощо… - Вправа **«Дихання по квадрату»**, що допомагає відчути різницю між можливостями отримувати і відпускати – як окремий вдих і видих. - Вправа **«Активний голос Ом».** Практикуємо звук Ом в загальному колі. Вправа допомагає відчути власну силу і збільшити кордони за допомогою голосу, налаштуватись на спокій: спів» - Вправа **«Опора»** Виконується стоячи.

				Допомагає повернути контакт із собою, створити підтримку і ритм. Стати рівно і спробувати не згинаючись в тілі нахилятись в різні боки настільки, щоб не втратити рівновагу. Рефлексія.
9.	Формування нових навичок. Вправа «Двері радості, сили і впевненості» (10 хвилин)	Зрозуміти теорію заміщених і автентичних почуттів, закріпити її практиками.	Слайди	Спільне дослідження за малюнком: Як перевірити що «радість» заміщене почуття? Назвіть емоції заміщеної радості (збудження, радість, де забуваєш про себе турбуватись а про іншого ні, бажання сподобатись, нервовий сміх, самовпевненість, радість, якщо іншим погано, змагання і втішання перемогою, які принижують інших, тощо…) Дослідження і мозковий штурм: як перейти в «двері автентичної радості, сили, ресурсу, впевненості» Якими словами можна допомогти собі перейти в «інші емоційні двері»? поняття «Я – ОК, Ти – ОК» 
10.	Виконання різних вправ, які допомагають вийти з «заміщеної	Закріплення системи емоційного компасу і знайомство з вправами.	Слайди. Робота в міні групах по 3 людини	Розділитись на групи. Розказати історію із минулого свого чи своїх дітей (не брати травмуючих історій) Які почуття відчули ви? які почуття відчули б інші

	радості» в інші автентичні почуття, або рухатись в їх напрямку поступово. (15 хвилин)			учасники групи, якщо б попали в цю історію (фантазуємо) чи є ці двері автентичними? Обговорити – вихід в які двері допомогли би тоді? Запропонуйте вправу, яка допоможе вийти в потрібну емоцію. Якщо не знайшли – то обговорення і залишити для всієї групи. 
11.	Рефлексія на всю групу. (10 хвилин)	Формування підтримки в групі, усвідомлення своєї сили, закріплення наміру використовувати методику.	Робота в загальному колі.	Що було легко? Що було складно? Як допомогла Вам методика Емоційного компасу? Що з цієї методики ви будете використовувати? Які вправи ви підбирали? А які Вам не до вподоби?
12.	Рефлексія, завершення, побажання (10 хвилин)			Зворотній зв'язок Що ви отримали сьогодні, що наблизить Вас до вашої мети? Що хорошого ви хочете сказати групі? Що візьмете з собою після 1 дня?

Тренінгове заняття 4

Тема: Емоційна грамотність в відносинах. Як власні почуття впливають на оточуючих і як раціонально реагувати на почуття близьких людей.

Мета: набування навичок технік саморегулювання для себе, відчуття як коло людей навколо впливає на формування чи повернення внутрішньої опори, практика спільних практик; методи і техніка саморегуляції і застосування саморегуляції в роботі з власними емоціями для відновлення; побачити можливості використання Компасу емоцій у відносинах; практика вправ «Емоційної грамотності».

Очікувані результати: Практичне застосування методів і технік саморегуляції для активації автентичних почуттів; навички ідентифікації власних емоцій і реакцій і емоцій і реакцій оточуючих; ознайомлення з методом прояснювати і запитувати при створенні контакту; підведення підсумків, тестування; досвід виконання різних вправ на саморегуляцію для активації внутрішніх опор; вправи на ознайомлення з методом прояснювати і запитувати перед допомогою; знати як мінімум по одній транзакції, які можна застосувати при інтенсивності почуттів близьких людей; рефлексія і завершення.

Тривалість: 120 хвилин

Послідовність тренінгу № 4 представлена в табл. 3.5

Таблиця 3.5

Послідовність проведення тренінгового заняття № 4 програми «Емоційний компас – 4 кроки до себе»

	Етап	мета	Стимульний матеріал і інструменти	Зміст
1.	Налаштування (5 хвилин)	Налаштування на роботу, створення окремої атмосфери тренінгу.	Кольорові олівці.	Бажаючі на коло – поділитись, які враження залишились після минулої частини тренінгу. Які очікування? Чого потребуєте для збалансування і стабілізації психологічної

				рівноваги? Намалюйте для себе знак, символ сьогоднішнього вашого настрою.
2.	Актуалізація отриманого на тренінгу досвіду (15 хвилин)	Налаштування процесу мислення, закріплення знань і досвіду, рефлексія і формування запиту на останній тренінг і далі.	Стільці по колу. І робота групах по 3 людини.	Яка інформація з тренінгу для вас найбільш корисна? Якщо б ви могли поділитись інформацією про «емоційний компас», то що саме ви б розказали своїм друзям чи близьким? Сформуйте питання які у вас виникають тепер, після того, як ви познайомились з системою «Емоційний компас». Спробуйте відповісти на запитання один одному. Які запитання для вас залишились актуальними? Проголошення цих питань на групу.
3.	Робота в групах «Рятувальна валіза» (10 + 5 для узагальнення хв.)	Мета: визначити шляхи нормалізації стану у стресових чи травматичних подіях	Фліпчарт або дошка, маркери.	Учасники об’єднуються в міні групи та вибирають хто буде спікером для презентації своєї роботи. Завдання: кожна група, напишіть, будь ласка, які почуття найчастіше ви відчували в стресових (неприємних) ситуаціях, про свої методи саморегуляції, як ви допомагали собі нормалізували стан у стресових чи травматичних подіях і вийти в почуття спокою. На першому місці - що найбільше допомагало, на другому - менше, на третьому - ще менше. Кожна група презентує свої надбання, вони узагальнюються на плакаті.

4.	Дискусія «Про що свідчить збільшення інтенсивності почуттів»? (7 хвилин)	Мета: активізація процесу усвідомлення своїх почуттів, обмін версіями, націляння уваги на власні почуття.	Робота в спільному колі. Відповіді по колу.	Дискусія «Про що свідчить збільшення інтенсивності почуттів»? В кінці дискусії психолог може структурувати версії: - Чим більш інтенсивний дискомфорт в ситуації, тим більш інтенсивні почуття – від чого залежить відчуття наскільки дискомфортне. - Накопичені і не виказані автентичні почуття - заміщені почуття
5.	Емоції і спілкування. (15 хвилин)	Мета: знайти корисну фразу особисто для себе, яка буде допомагати розуміти почуття інших і надавати інформацію про власні почуття.	Надання інформації.	Інформація про уміння прояснювати почуття співрозмовника і казати про власні почуття.

Щоб зрозуміти, що ваше розуміння про те, що відчуває і про що думає співрозмовник – що потрібно, крім версій і угадування? – Уміння прояснювати.
Як прояснювати?
Спитати. Перевірити фразою: Чи правильно я зрозумів(ла)? Що ти маєш на увазі? Або конкретно: ти зараз …..?

Просити дозволу чи, принаймні, попереджати.
- У тебе є зараз вільний час поговорити? Коли у тебе буде вільний час?
- Я хочу зараз сказати тобі про мої почуття, готова зараз почути?
- Я хочу сказати про свої неприємні почуття – мені важливо, щоб я не поранила Тебе.

Вибачатись і просити вибачення.
Вибачення – це не обов’язково слова «вибач». Це визнання своєї відповідальності і показування, що є набір зробити так, щоб така ситуація не повторювалась, або мала менші наслідки.
Просити вибачення це не вимога: вибачайся!
Це розмова про біль і домовленість з людиною про те, що вона зробить щось конкретне, щоб це не повторювалось, або це визнання людиною частини чи повної своєї відповідальності. Слова «вибач» важливі слова, але вибачення, це щось більше.

Коротка інформація про погладжування – як спосіб згладжувати гострі кути в розмові і про обмін визнання один одним.				
6.	Вправа: «Уміння прояснювати почуття» (10 Хвилин)	Мета: отримати практичний досвід, який допоможе знайти контакт і зменшити інтенсивність почуттів.	Робота в малих групах по 2-3 людини.	Вправа: Тренування транзакції 1: « чи правильно я розумію (відчуваю), що ти …. Транзакція 2: я також хочу поділитись почуттями: я зараз …. Як нам знайти можливість поговорити? Зворотній зв'язок на загальне коло.
7.	Просити пробачення, просити вибачення (10 хвилин)	Мета підбір фраз і слів для майбутнього використання з близькими.	Робота в малих групах	Вправа виконується в парах чи тройках. Кожен розказує невеличку історію, де був неправий із минулого. І пробує сформулювати фразу вибачення. Інші кажуть свої відчуття цих слів. Разом група пробує створити фразу від іншої людини, яка просить вибачення. Зворотній зв'язок відбувається в спільному колі - висловлюються всі бажаючи Як уміння вибачатись і просити вибачення допомагає залишати стосунки теплими і щирими?
8.	Пошук теплих погладжувань в різних емоційних напрямках. (15 хвилин)	Мета: вміти турбуватись про свій стан чи стан інших до того, як стануться кризисні події.	Листочки, фломастери, маленькі предмети, корзинка.	Підібрати в міні групах позитивні погладжування (або правила їх складання), якщо чуєш від співрозмовника різні почуття: страх, гнів, смуток і радість. Обговорення результатів на загальне коло.
9.	Тестування завершальне (15 хвилин)			Результати висилаються на пошту.

10.	Завершення (13 хвилин)	Завершити процеси, подякувати один одному		На декількох маленьких папірцях напишіть коротке послання собі і декільком рідним людям. Продублюйте його. Це можуть бути слова: «Те що ти зараз робиш дуже важливе!» Це може бути подяка самому собі, підтримка чи щось інше – ви знаєте себе краще. Один – залиште для себе. А інший – покладіть в корзинку. Потім в випадковому порядку з корзинки візьміть якесь послання і почитайте його. Такі посилання можна попросити написати вам якусь рідну чи близьку людину. Рефлексія. Емоції. подивіться на малюнки образу вашого настрою (стану) сьогодні і минулого разу – чи змінилось щось? Що важливе отримали? Що берете із собою нове? Як вам було тут – подякувати тим, кому хочете. Яку важливу ідею ви хочете сказати самому собі? Емоції. подивіться на малюнки

3.2. Аналіз і інтерпретація результатів формувального експерименту.

Перед проведенням основного порівняльного аналізу емпіричних даних, було здійснено перевірку на відповідність даних вимогам застосування параметричних критеріїв. Для цього було перевірено дві ключові умови: нормальність розподілу та гомогенність (рівномірність) дисперсії. Результати показані в табл. 3.6.

Таблиця 3.6

Результати перевірки на відповідність даних вимогам застосування параметричних критеріїв

	Гомогенність дисперсій за критерієм Левена			Нормальність розподілу за критерієм Шапіро-Уілко		
	F	p	результат	W	p	результат
І шкала Усвідомлення своїх почуттів та емоцій	0,28093	0,60027	Вимога однорідності груп виконана	0.98	0.722	норма
ІІ шкала Управління своїми почуттями та емоціями	1,44386	0,23958	Вимога однорідності груп виконана	0,97	0,579	*норма*
ІІІ шкала Усвідомлення почуттів та емоцій інших людей	1,39759	0,24707	Вимога однорідності груп виконана	0,96	0,347	норма
4 шкала Управління почуттями та емоціями інших людей	0,10986	0,74277	Вимога однорідності груп виконана	0,96	0,263	норма
Ціпеніння, коли відчуття/почуття не відчуваються;	1,44566	0,23929	Вимога однорідності груп виконана	0,89	0,004	Значне відхилення від норми

Емоційні стани відчуваються на тілесному рівні - замість емоцій реагує тіло.	2,65614	0,11435	Вимога однорідності груп виконана	0,92	0,033	Значне відхилення від норми
Людина має просте розуміння, яким чином «пов'язані» події життя/діяльності з почуттями й емоційними станами. Хаотичні некеровані емоції	0,12118	0,73036	Вимога однорідності груп виконана	0,9	0,007	Значне відхилення від норми
Здатність не просто розуміти, а ще й озвучувати свої емоційні стани, здатність розрізняти почуття й емоційні стани. Важко управляти власними емоціями.	0,01828	0,89341	Вимога однорідності груп виконана	0,9	0,007	Значне відхилення від норми
Емпатія, здатність співпереживати, співчувати, розділяти почуття;	0,06203	0,80512	Вимога однорідності груп виконана	0,92	0,023	Значне відхилення від норми
Інтерактивність – здатність створювати продуктивні відносини в житті й на роботі. Рівень регуляції власних емоцій, виведення їх в екологічні.	0	1	Вимога однорідності груп виконана	0,91	0,015	Значне відхилення від норми

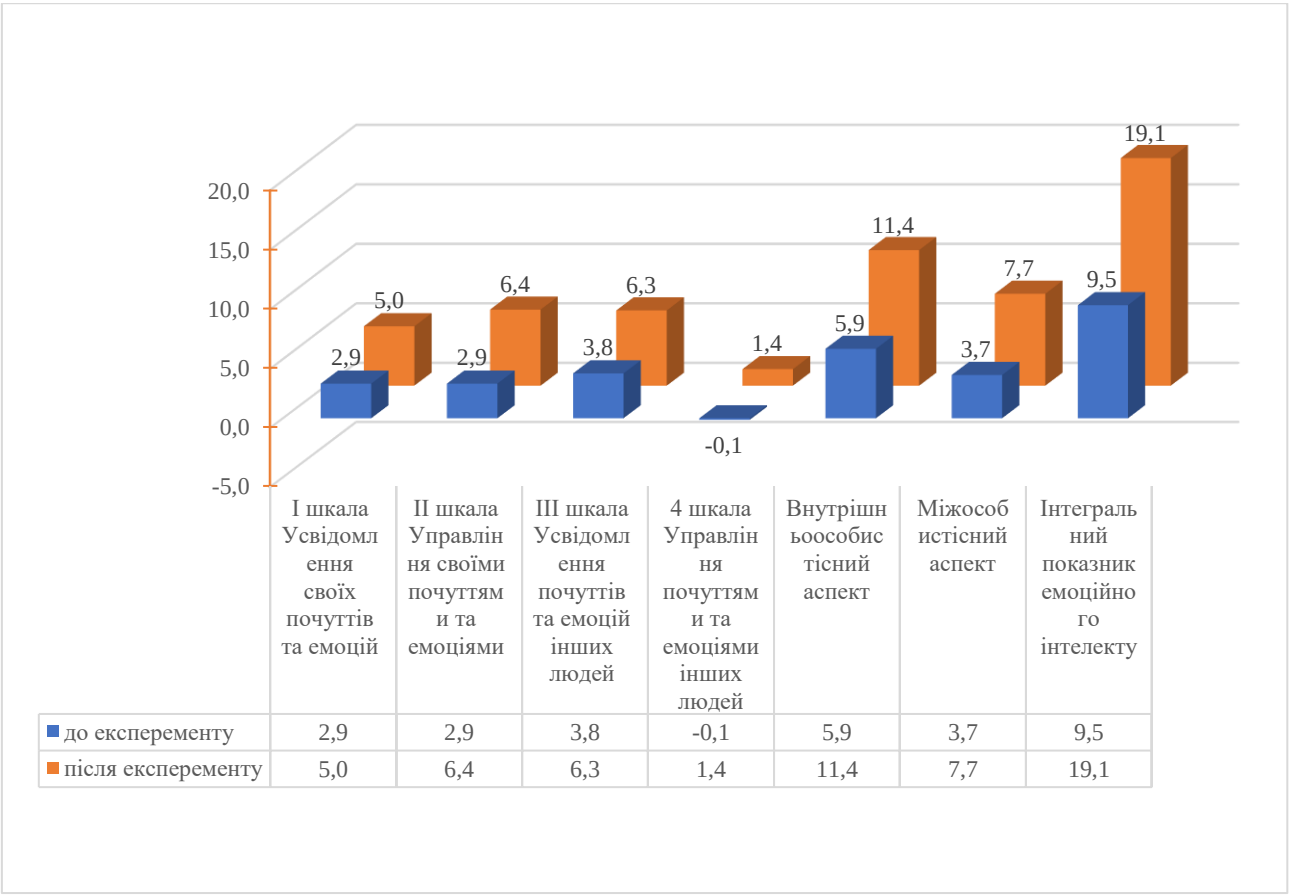
Для оцінки нормальності розподілу показників було використано критерій Шапіро-Уілка, який є найбільш потужним для вибірок до 50 осіб. Аналіз показав, що:

- Результати за методикою MEI підкоряються закону нормального розподілу (показник значущості (p-value) за всіма шкалами є більшим за стандартний поріг $p>0,05$).
- Результати за Шкалою емоційної грамотності Клода Штайнера не підкоряються закону нормального розподілу (показник значущості (p-value) за більшістю шкал є меншим за стандартний поріг $p<0,05$).

Для порівняння динаміки між експериментальною та контрольною групами було також перевірено гомогенність дисперсій за допомогою критерію Левена. За результатами аналізу, показник значущості (p-value) виявився вищим за 0,05 для всіх шкал обох методик. Це свідчить про те, що дисперсії в обох групах є рівномірними, і відмінності у розкиді даних є статистично незначущими.

На підставі результатів перевірки було обрано різні критерії для аналізу даних, що забезпечує наукову достовірність та коректність висновків: для даних за методикою MEI було обрано t-критерій Стьюдента, а для даних за Шкалою емоційної обізнаності Клода Штайнера – непараметричний критерій Вілкоксона.

Для візуалізації ефективності розробленої програми "Емоційний компас – 4 кроки до себе" було проведено порівняльний аналіз середніх показників емоційного інтелекту в експериментальній групі до і після тренінгу. Отримані результати (рис. 3.2), свідчать про позитивну динаміку та суттєве зростання рівня емоційної грамотності учасників.



	I шкала Усвідомлення своїх почуттів та емоцій	II шкала Управління своїми почуттями та емоціями	III шкала Усвідомлення почуттів та емоцій інших людей	4 шкала Управління почуттями та емоціями інших людей	Внутрішньоособистісний аспект	Міжособистісний аспект	Інтегральний показник емоційного інтелекту
до експеременту	2,9	2,9	3,8	-0,1	5,9	3,7	9,5
після експеременту	5,0	6,4	6,3	1,4	11,4	7,7	19,1

Рис 3.2 Порівняння середніх показників емоційного інтелекту за MEI в експериментальній групі до і після проведення експерименту

Аналіз показав значне зростання за всіма основними шкалами та інтегральними показниками. Середній показник шкали 1 – усвідомлення своїх почуттів та емоцій – зріс з 2,9 до 5,0. Це свідчить про помітне покращення здатності учасників до самосвідомості та розпізнавання власних емоційних станів. На початковому етапі група мала труднощі з ідентифікацією почуттів, але після тренінгу їхня обізнаність значно зросла. Середній показник шкали 2 – управління своїми почуттями та емоціями – зріс з 2,9 до 6,4. Це вказує на суттєве підвищення навичок емоційної саморегуляції. Учасники стали краще контролювати свої емоції та свідоміше використовувати їх для досягнення цілей. Середній показник шкали 3 – усвідомлення почуттів та емоцій інших людей. зріс з 3,8 до 6,3. Це демонструє значний розвиток емпатії. Учасники почали ефективніше розпізнавати емоції оточуючих та розуміти їхню позицію, що є важливою передумовою для побудови гармонійних стосунків. Показник шкали

4 – управління почуттями та емоціями інших людей, який до тренінгу був негативним (-0,1), після тренінгу зріс до 1,4. Це є найбільш значущою динамікою, що свідчить про початок формування навичок впливу на емоційний клімат у взаємодії. Це підтверджує, що тренінг ефективно подолав існуючі бар'єри в цій сфері.

Аналіз інтегральних показників також підтверджує загальну позитивну динаміку. Середньогруповий показник внутрішньоособистісного аспекту зріс з 5,9 до 11,4, що вказує на значне посилення здатності до самопізнання та саморегуляції. Показник міжособистісного аспекту зріс з 3,7 до 7,7, демонструючи суттєве покращення навичок взаємодії з оточуючими. А загальний рівень, який відображений в інтегральному показнику емоційного інтелекту зріс з 9,5 до 19,1. Це є переконливим свідченням того, що програма сприяла не тільки підвищенню окремих навичок, але й цілісному розвитку емоційної компетентності учасників, переводячи їх від початкового низького рівня до середнього, що може бути інтерпретовано як високоефективний результат.

У контрольній групі, яка не брала участі у тренінгу, суттєвих статистично значущих змін не відбулося (рис 3.3).

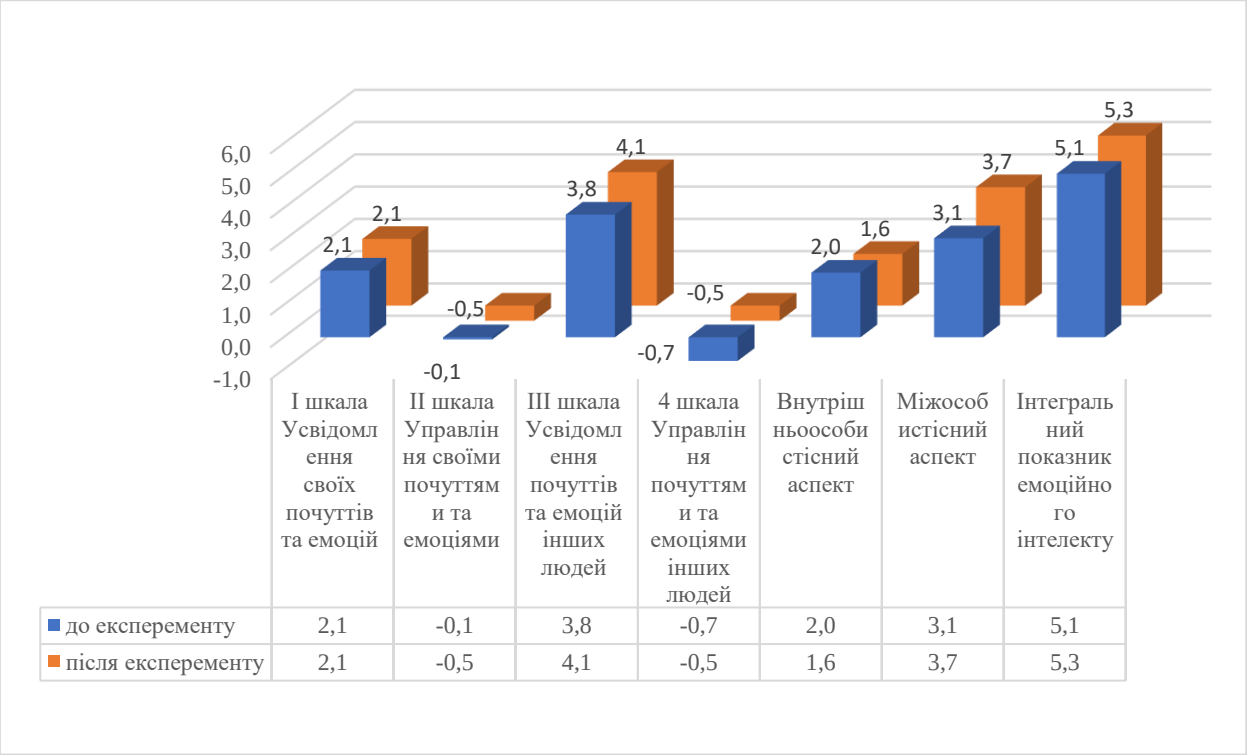


Рис 3.3 Порівняння середніх показників емоційного інтелекту за MEI в контрольній групі до і після проведення експерименту

Показник шкали 1 в контрольній групі (усвідомлення своїх почуттів та емоцій) залишився практично незмінним (2,1 до 2,1), показник шкали 2 (управління своїми почуттями та емоціями) зріс незначно (з -0,1 до -0,5), що свідчить про незначну негативну динаміку, показник шкали 3 (усвідомлення почуттів та емоцій інших) зріс незначно (з 3,8 до 4,1), як і показник шкала 4 (управління почуттями та емоціями інших) зріс також незначно (з -0,7 до -0,5).

Відповідно, інтегральний показник емоційного інтелекту - загальний рівень зріс незначно (з 5,1 до 5,3).

Виявлені мінімальні коливання в показниках контрольної групи можуть бути пояснені природними флуктуаціями або ефектом повторного тестування і не мають статистичної значущості. Більш детальні результати в відсоткових показниках показані в табл. 3.7.

Таблиця 3.7

Результати тестування в експериментальній групі за опитувальником MEI

	Кількість респондентів (%)											
	низькій				середній				високий			
	ЕГ*		КГ**		ЕГ		КГ		ЕГ		КГ	
	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
I шкала Усвідомлення своїх почуттів та емоцій	0,0 %	0,0 %	0,0 %	0,0 %	93,3 %	73,3 %	86,7 %	86,7 %	6,7 %	26,7 %	13,3 %	13,3 %
II шкала Управління своїми почуттями та емоціями	6,7 %	0,0 %	13,3 %	20,0 %	73,3 %	60,0 %	80,0 %	6,7 %	20,0 %	40,0 %	73,3 %	6,7 %
III шкала Усвідомлення почуттів та емоцій інших людей	6,7 %	0,0 %	6,7 %	0,0 %	60,0 %	60,0 %	66,7 %	66,7 %	33,3 %	40,0 %	26,7 %	33,3 %
IV шкала Управління почуттями та емоціями інших людей	13,3 %	0,0 %	0,0 %	0,0 %	86,7 %	100, 0%	100, 0%	100, 0%	0,0 %	0,0 %	0,0 %	0,0 %
Внутрішньо особистісний аспект	0,0 %	0,0 %	13,3 %	13,3 %	93,3 %	66,7 %	73,3 %	73, 3%	6,7 %	33,3 %	13,3 %	13,3 %
Міжособистісний аспект	6,7 %	0,0 %	0,0 %	0,0 %	93,3 %	86,7 %	93,3 %	93,3 %	0,0 %	13,3 %	6,7 %	6,7 %
Інтегральний показник емоційного інтелекту	0,0 %	0,0 %	0,0 %	0,0 %	93,3 %	80,0 %	93,3 %	93,3 %	6,7 %	20,0 %	6,7 %	6,7 %

*ЕГ – Експериментальна група
**КГ – Контрольна група

Для аналізу даних, що забезпечує наукову достовірність та коректність висновків за методикою MEI, які підкоряються нормальному розподілу, було обрано t-критерій Стьюдента. Це дозволило порівняти середні значення

показників в експериментальній групі до і після тренінгу і в контрольній групі до і після експерименту. Для цього використовувалась формула для залежних даних. Результати показані табл. 3.8.

Таблиця 3.8

Порівняння результатів експерименту за формулою Стьюдента для залежних даних до і після експерименту для експериментальної і контрольної групи.

	Порівняння результатів до і після експерименту в ЕГ			Порівняння результаті до і після експерименту в КГ		
	Значення t становить	Значення p становить	Результат	Значення t становить	Значення p становить	Результат
I шкала Усвідомлення своїх почуттів та емоцій	3,71660	0,0011	Результат є значущим при p < 0,05.	0	0,5	Результат не є значущим при p < 0,05
II шкала Управління своїми почуттями та емоціями	6,01591	0,00002	Результат є значущим при p < 0,05.	1,103355	0,14424	Результат не є значущим при p < 0,05
III шкала Усвідомлення почуттів та емоцій інших людей	3,27398	0,0027	Результат є значущим при p < 0,05.	-1,04482	0,152521	Результат не є значущим при p < 0,05
IV шкала Управління почуттями та емоціями інших людей	2,78331	0,0073	Результат є значущим при p < 0,05	0,16714	0,16714	Результат не є значущим при p < 0,05
Внутрішньо особистісний аспект	7,09486	p < 0,00001	Результат є значущим при p < 0,05	0,750838	0,23259	Результат не є значущим при p < 0,05

Міжособистісний аспект	4.48135	0.00026	Результат є значущим при p < 0,05	1,457256	0,08355	Результат не є значущим при p < 0,05
Інтегральний показник емоційного інтелекту	6,71195	p < 0,00001	Результат є значущим при p < 0,05.	0,280976	0,39142	Результат не є значущим при p < 0,05

А також порівняти зміни результатів між експериментальною та контрольною групами по формулі для незалежних даних, які показані в табл. 3.9.

Таблиця 3.9

Порівняння результатів експерименту за формулою Стьюдента для незалежних даних для порівняння експериментальної і контрольної групи

	Порівняння результатів ЕГ і КГ по формулі Стьюдента для незалежних даних.		
	Значення t становить	Значення p становить	результат
I шкала Усвідомлення своїх почуттів та емоцій	-1,70588	0,049551	Результат є значущим при p < 0,05
II шкала Управління своїми почуттями та емоціями	-3,04869	0,002489	Результат є значущим при p < 0,05
III шкала Усвідомлення почуттів та емоцій інших людей	1,783765	0,04807	Результат є значущим при p < 0,05
IV шкала Управління почуттями та емоціями інших людей	-1,43502	0,081179	Результат не є значущим при p < 0,05
Внутрішньо особистісний аспект	-2,58887	0,007552	Результат є значущим при p < 0,05
Міжособистісний аспект	-1,32163	0,0098494	Результат є значущим при p < 0,05

Інтегральний показник емоційного інтелекту	-2,85826	0,003976	Результат є значущим при $p < 0,05$.

Як видно за результатами розрахунків по формулі Стьюдента результат не є значущим тільки в одній зі шкал – Управління почуттями та емоціями інших людей. Це доводить, що результативність психокорекційної програми є високою. Показник 4 шкали потребує додаткових досліджень для виявлення аргументованої причини, яка може залежати від різних факторів.

Для того, щоб забезпечити всебічне охоплення дослідження окремих аспектів емоційної грамотності та емоційного інтелекту для дослідження було обрано опитувальник емоційної обізнаності Клода Штайнера. Це дозволило отримати цілісну картину емоційного розвитку особистості, як базовий рівень емоційної обізнаності, так і більш складні аспекти усвідомлення, прийняття та регуляції емоцій як власних, так і інших людей, що є ключовим у нашому дослідженні.

Особливо цінною ця шкала виявилась не тільки для фіксування змін, а й розуміння які саме зміни відбуваються у кожного окремого респондента, тобто вона дуже дієва і показова в індивідуальній роботі з психологом або для самоаналізу.

Тобто шкала може бути дуже дієвою для періодичного аналізу і виявлення динаміки в роботі з групою за різними показниками шкали. Використання точкової діаграми показує зміни кожного учасника в експериментальній групі (рис. 3.4), що може допомогти бачити особливості і несхожість учасників між собою, особливості впливу і дозволяє коректувати вибір вправ.

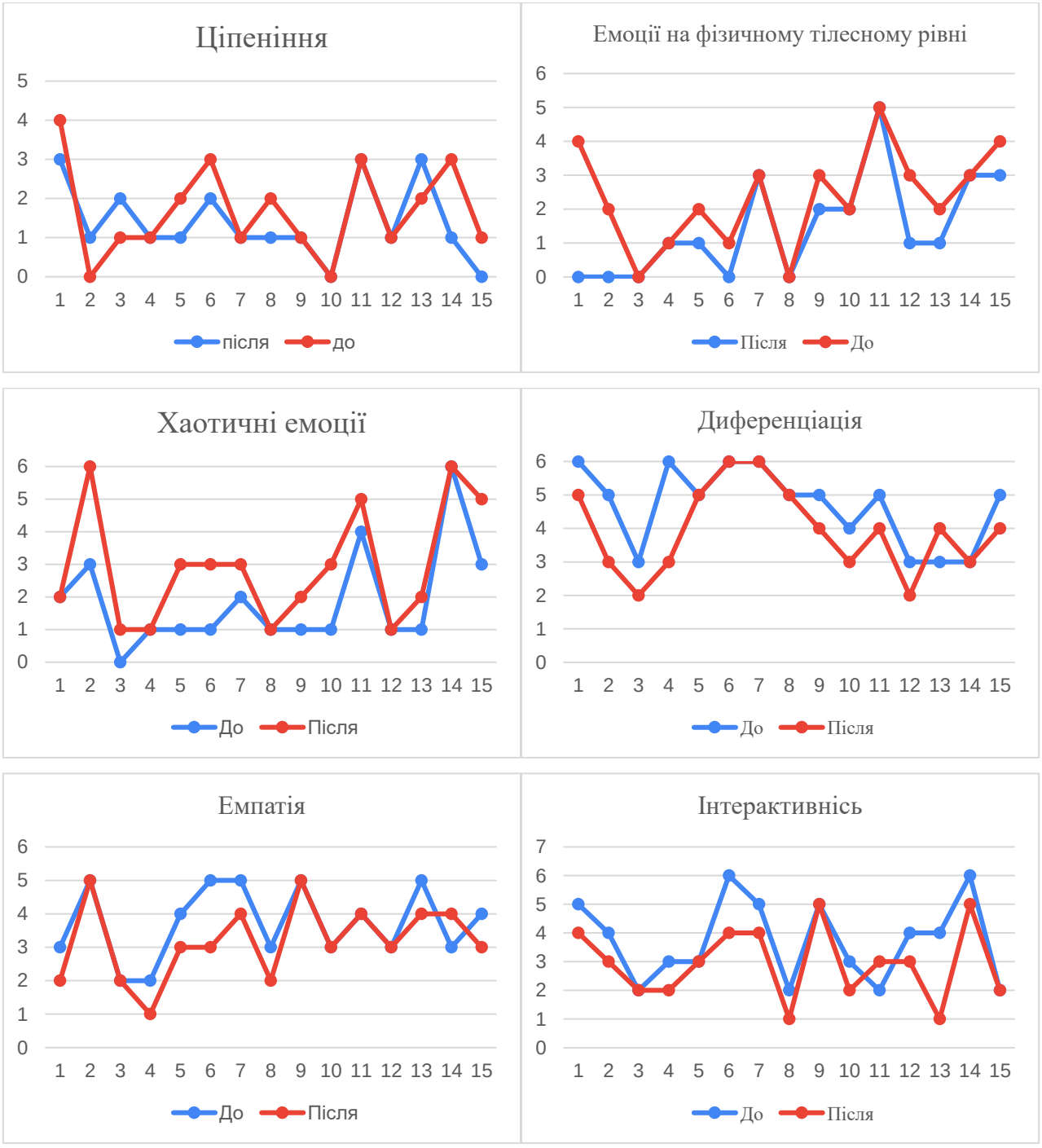


Рис 3.4 Динаміка змін в експериментальній групі до і після експерименту

В нашому випадку ми склали візуальні діаграми , які показують на які критерії і рівні емоційної грамотності психокорекційна програма вплинула найбільше, а на які найменше. А для аналізу загальної динаміки експериментальної і контрольної груп було обрано саме середньогруповий показник (рис. 3.5), це дозволяє не тільки бачити динаміку групи за окремим показником шкали емоційної грамотності, але й бачити динаміку в цілому.

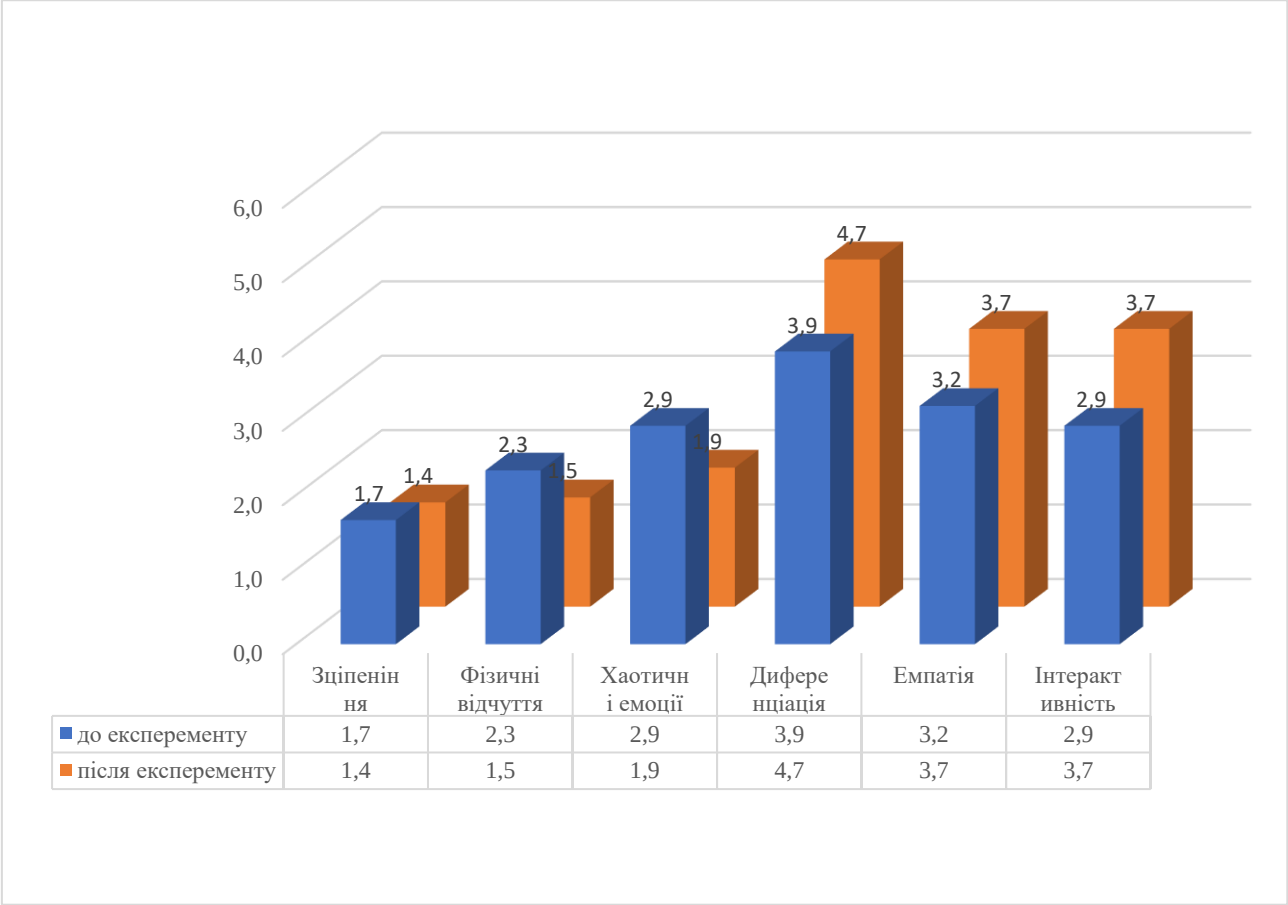


Рис. 3.5 Порівняння середнього показника емоційної грамотності на кожному з рівнів в експериментальній групі до і після експерименту

Порівняльний аналіз динаміки показників за Шкалою емоційної обізнаності Клода Штайнера в експериментальній групі до і після тренінгу показав результати, що свідчать про позитивну динаміку на кожному з рівнів емоційної грамотності. На діаграмі (рис. 3,5) видно, що рівні "довербального бар'єру" (Зціпеніння, Фізичні відчуття, Хаотичні емоції) зменшились після проведення психокорекційної програми в експериментальній групі. Наприклад, показник "Зціпеніння" знизився з 1,7 до 1,4. Це свідчить про те, що після тренінгу учасники рідше перебувають у стані емоційного оніміння, що є позитивною зміною, показник "Фізичні відчуття" знизився з 2,3 до 1,5. Це найбільш значуща позитивна зміна у цій групі рівнів. Вона вказує на те, що учасники стали краще розпізнавати свої емоції до того, як вони проявляться на тілесному рівні, або ж почали сприймати ці сигнали як чіткішу інформацію, а не просто як фізичний дискомфорт. Так само показник "Хаотичні емоції" знизився з 2,9 до 1,9. Це

свідчить про значне зменшення кількості ситуацій, де учасники відчувають себе перевантаженими незрозумілими та некерованими емоціями.

Якщо проаналізувати рівні "післявербального бар'єру" (Диференціація, Емпатія, Інтерактивність), то видно зростаючу динаміку, що є позитивними змінами. Середній показник в експериментальній групі "Здатність розрізняти та озвучувати свої емоції" (диференціація) зріс з 3,9 до 4,7. Ця динаміка свідчить про те, що тренінг був ефективним у розвитку навичок вербалізації та диференціації емоцій, що є ключовим етапом у подоланні вербального бар'єру, показник "Емпатія" (здатність співпереживати) зріс з 3,2 до 3,7, і середній показник "Інтерактивність" (здатність створювати продуктивні відносини) також має видиму динаміку зростання, він змінився з 2,9 до 3,7 балів. Це демонструє, що учасники стали ефективніше регулювати свої емоції у взаємодії та будувати більш гармонійні стосунки.

На відміну від експериментальної групи, у контрольній групі не було зафіксовано статистично значущої динаміки (рис. 3.6).

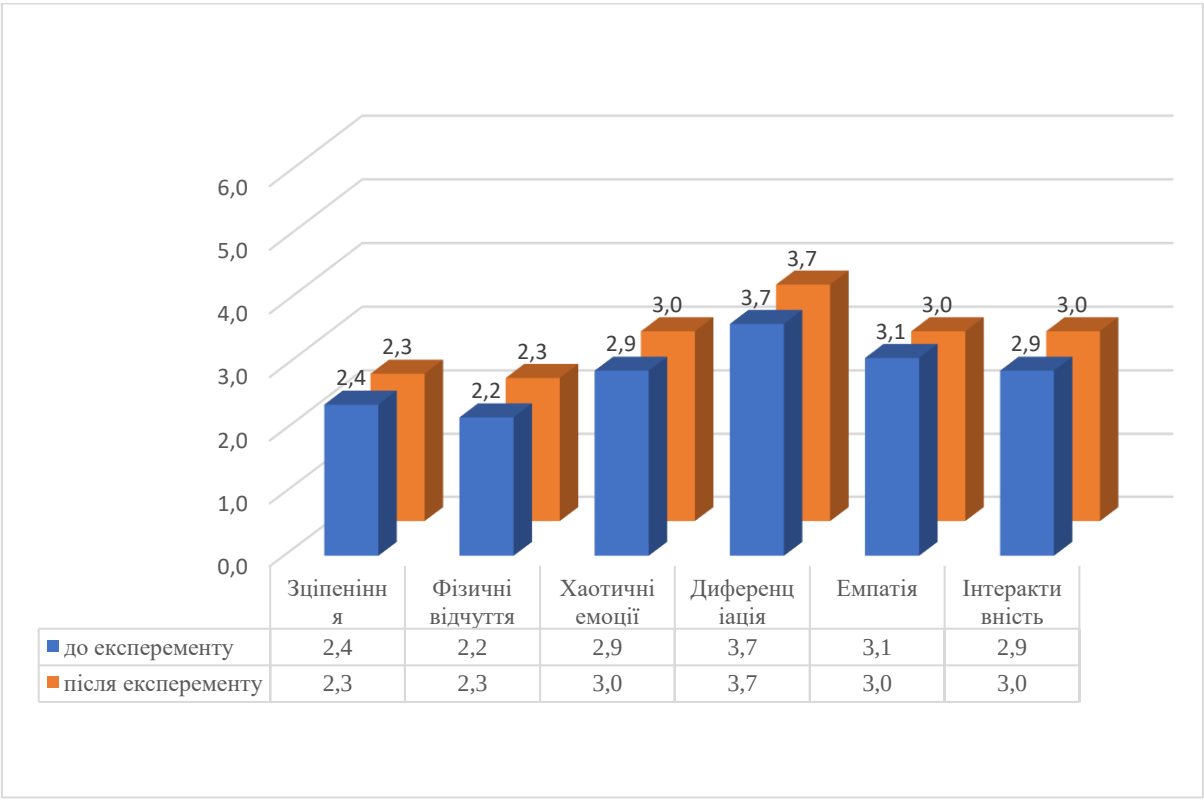


Рис. 3.6 Порівняння середнього показника емоційної грамотності до і після проведення експерименту в контрольній групі

Аналіз показав, що середні показники емоційної грамотності залишилися майже незмінними або демонструють хаотичні, незначні коливання, що не мають закономірного характеру. Якщо більш детально подивитись на зміни в контрольній групі, то видно, що деякі з ним погіршились, наприклад, показник "Хаотичні емоції" зріс незначно (з 2,9 до 3,0) , показник "Емпатія" також дещо знизився (з 3,1 до 3,0), інші залишились незмінними, чи незначно зросли.

Виявлені мінімальні зміни в контрольній групі не дозволяють говорити про розвиток емоційної грамотності. Скоріше, вони можуть свідчити про вплив зовнішніх факторів на емоційний стан, які не були компенсовані цілеспрямованим психокорекційним втручанням. Зафіксовані коливання є типовими для емоційної сфери людини, особливо якщо врахувати можливість перебування у стані довготривалого стресу та невизначеності, що особливо актуально в умовах війни. Це підтверджує, що без спеціалізованої програми, спрямованої на формування емоційної грамотності, емоційний стан особистості залишається вразливим та нестабільним.

Для аналізу даних, що забезпечує наукову достовірність та коректність висновків за методикою Емоційної обізнаності за Шкалою Клода Штайнера, які не підкоряються нормальному розподілу, було обрано непараметричний критерій Вілкоксона. Це дозволило достовірно порівняти показники до і після тренінгу, незважаючи на особливості розподілу даних. Результати показані в табл. 3.10. Експериментальна група показала значущі результати.

Таблиця 3.10

Порівняння результатів за формулою Вілкоксона до і після експерименту для експериментальної групи

	W	Z	Результат
Ціпеніння, коли відчуття/почуття не відчуваються	13,5	Значення z становить -1,0662.	Результат не є значущим при p < 0,05.
Емоційні стани відчуваються на тілесному рівні -	0	Значення z становить -2,5205.	Результат є значущим при p < 0,05.

замість емоцій реагує тіло			
Людина має просте розуміння, яким чином «пов'язані» події життя/діяльності з почуттями й емоційними станами. Хаотичні некеровані емоції	0	Значення z становить -2,8031. Значення p становить 0,00256.	Результат є значущим при p < 0,05.
Здатність не просто розуміти, а ще й озвучувати свої емоційні стани, здатність розрізняти почуття й емоційні стани. Важко управляти власними емоціями	4,5	Значення z становить -2,3444. Значення p становить 0,00964.	Результат є значущим при p < 0,05.
Емпатія, здатність співпереживати, співчувати, розділяти почуття	4,5	Значення z становить -2,1325.	Результат є значущим при p < 0,05.
Інтерактивність – здатність створювати продуктивні відносини в житті й на роботі. Рівень регуляції власних емоцій, виведення їх в екологічні.	5	Значення z становить -2,4895. Значення p становить 0,00639.	Результат є значущим при p < 0,05.

Було проведено результати також і показників контрольної і експериментальної групи після завершення експерименту за формулою Вілкоксона. Результати, показані в табл. 3.11 підтвердили значущість результатів в 5 рівнях з 6 наявних, результат не показав значущості тільки в зміні показника інтерактивності.

Таблиця 3.11

Порівняння результатів за формулою Вілкоксона результатів контрольної і експериментальної групи.

	W	Z, p	Результат
Ціпеніння, коли відчуття/почуття не відчуваються	15,5	Значення z становить -1,8435. Значення p становить 0,03288.	Результат є значущим при p < 0,05.
Емоційні стани відчуваються на тілесному рівні - замість емоцій реагує тіло	36,5	Значення z становить -1,0044. Значення p становить 0,015866.	Результат є значущим при p < 0,05.
Людина має просте розуміння, яким чином «пов'язані» події життя/діяльності з почуттями й емоційними станами. Хаотичні некеровані емоції	29,5	Значення z становить -1,4439. Значення p становить 0,0493.	Результат є значущим при p < 0,05.
Здатність не просто розуміти, а ще й озвучувати свої емоційні стани, здатність розрізняти почуття й емоційні стани. Важко управляти власними емоціями	23,5	Значення z становить -2,0731. Значення p становить 0,01923.	Результат є значущим при p < 0,05.
Емпатія, здатність співпереживати, співчувати, розділяти почуття	20,5	Значення z становить -1,7471. Значення p становить 0,04006.	Результат є значущим при p < 0,05.
Інтерактивність – здатність створювати продуктивні відносини в житті й на роботі. Рівень регуляції власних емоцій, виведення їх в екологічні.	22	Значення z становить -1,3336. Значення p становить 0,09176.	Результат не є значущим при p < 0,05.

Аналіз результатів діагностики за Шкалою Емоційної грамотності Клода Штайнера та MEI Манойлової показав, що методологічна основа тренінгу є прямою відповіддю на емпірично виявлені психологічні потреби учасників, що забезпечує високу релевантність та потенційну ефективність програми.

Порівняльний аналіз двох груп дозволяє зробити висновок, що позитивні зміни, зафіксовані в експериментальній групі, не є результатом природного ходу часу, зовнішніх факторів чи ефекту повторного тестування. Оскільки в контрольній групі, яка перебувала в аналогічних умовах протягом того ж періоду, таких змін не спостерігається, можна аргументовано стверджувати, що виявлене зростання показників емоційної грамотності є прямим наслідком впровадження психокорекційної програми.

Таким чином, результати квазі-експериментального дослідження переконливо доводять ефективність розробленої програми "Емоційний компас – 4 кроки до себе" для цілісного формування та підвищення емоційної грамотності у дорослих.

3.3. Психологічні рекомендації використання в тренінговому курсі і індивідуальній роботі психолога

Результати проведеного квазі-експериментального дослідження доводять ефективність психокорекційної програми "Емоційний компас – 4 кроки до себе" у формуванні та підвищенні емоційної грамотності. На основі отриманих даних, а також з урахуванням специфіки програми, розроблено низку практичних рекомендацій щодо її використання.

Оскільки програма корегує глибинні емоційні стани та патерни, що вимагає створення атмосфери довіри та безпеки, рекомендованим форматом є закрита група. Це дозволяє учасникам відчувати стабільність, уникати травматичних переживань і сприяє ефективній груповій динаміці. Загальна тривалість програми може бути збільшена для більш повільного та глибокого

опрацювання матеріалу, що дасть учасникам більше часу на усвідомлення та інтеграцію своїх почуттів.

При роботі з емоційно вразливими групами, зокрема з людьми, які пережили психологічні травми, як-от внутрішньо переміщені особи в умовах війни, програма має використовуватись з особливою обережністю. В такому разі її доцільно інтегрувати як окремі модулі або елементи у ширший контекст терапевтичної групової роботи, що проводиться досвідченим психотерапевтом. Це дозволить забезпечити необхідну підтримку та супровід для опрацювання глибоких травматичних переживань.

Елементи програми та підхід до аналізу почуттів через систему автентичних і заміщених емоцій можуть і доцільно використовувати в індивідуальному психологічному консультуванні. Практичні вправи та принципи програми стануть ефективними інструментами для роботи з клієнтами, які мають запити, що стосуються емоційних проблем, саморегуляції, міжособистісних стосунків та усвідомлення власного емоційного стану.

Для відстеження динаміки групового процесу та загального розвитку емоційного інтелекту рекомендується використовувати Опитувальник MEI Манойлової. Його інтегральні показники дозволяють оцінити сукупний вплив програми. Водночас, для дослідження індивідуальних змін кожного учасника, що стосуються глибини усвідомлення та вербалізації емоцій, ефективним інструментом є Опитувальник за Шкалою емоційної обізнаності Клода Штайнера. Комбіноване використання цих методик забезпечує комплексну оцінку ефективності втручання.

Важливо враховувати особливості приміщення, в якому проводяться заняття. Програма включає вправи для дихання, тілесних рухів та групової взаємодії, тому простір має бути достатньо вільним, безпечним та комфортним для учасників, щоб сприяти розслабленню та відкритому спілкуванню.

Ефективність програми значною мірою залежить від професіоналізму та емпатії фасилітатора. Ведучий повинен мати глибоке розуміння концепцій Транзакційного аналізу та бути готовим до роботи з інтенсивними емоційними

проявами. Кваліфікація ведучого є запорукою успішного та безпечного проходження програми.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було представлено теоретико-емпіричне дослідження особливостей формування емоційної грамотності особистості в підході Транзактного аналізу. На основі проведеного аналізу та експериментальної роботи було зроблено такі ключові висновки:

У роботі було проаналізовано наукові підходи до розуміння понять "емоційний інтелект" та "емоційна грамотність", підкреслено їхні відмінності та взаємозв'язок. Встановлено, що концепція емоційної грамотності Клода Штайнера, з акцентом на "інтелекті з серцем" та системі автентичних і заміщених почуттів, є доцільною методологічною основою для психокорекційної роботи. Теоретичне дослідження привело до висновків, що нездатність розрізняти функціональні та дисфункціональні емоції є передумовою для неефективної взаємодії, погіршення емоційного стану і фіксації в ньому, зменшення життєстійкості і життєвого благополуччя.

Для формування психокорекційної програми на констатуючому етапі було проведено діагностику рівня емоційної грамотності за допомогою Опитувальника MEI Манойлової та Шкали емоційної обізнаності Клода Штайнера. Аналіз початкових даних виявив, що більшість респондентів демонструють середній рівень емоційної компетентності, з найбільшими труднощами у сферах управління власними та чужими емоціями, а також що складнощі є на всіх рівнях емоційної грамотності за шкалою Клода Штайнера. Це підтвердило актуальність та практичну необхідність розробки цілеспрямованої програми, а також допомогло виявити напрямки в підборі конкретних практичних вправ.

Відповідно висновків констатуючого етапу було розроблено та апробовано психокорекційну програму "Емоційний компас – 4 кроки до себе", що базується на концепції автентичних і заміщених почуттів Транзактного аналізу. Застосування квазі-експериментального дизайну з контрольною групою дозволило довести, що позитивні зміни в експериментальній групі є наслідком

саме тренінгового втручання. Результати статистичного аналізу, проведеного за допомогою t-критерію Стьюдента та критерію Вілкоксона, переконливо довели статистично значуще зростання всіх інтегральних показників емоційного інтелекту в експериментальній групі, тоді як у контрольній групі значущих змін не спостерігалось.

Результати дослідження підтверджують гіпотезу про те, що сформована програма через розуміння автентичних і заміщених почуттів є ефективним методом для покращення показників емоційної грамотності, що особливо актуально в умовах війни. Розроблена програма може бути успішно використана в практичній роботі психолога для групової і індивідуальної роботи, сприяючи покращенню емоційного стану, розвитку навичок саморегуляції та міжособистісної взаємодії.

На основі отриманих висновків було надано рекомендації щодо використання програми, зокрема щодо роботи в закритих групах, адаптації для вразливих категорій населення та застосування в індивідуальному консультуванні. Також обґрунтовано доцільність використання комбінації методик MEI та Шкали Клода Штайнера для комплексної діагностики динаміки емоційної грамотності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амплєєва О. М. Дослідження основних складників емоційного інтелекту в професійній діяльності практичного психолога. Теорія і практика сучасної психології : *Загальна психологія, історія психології* 2019. Вип. 1, Т. 1. с.5-10.
2. Барко В., Остаповіч В., Олешко П. Українськомовна адаптація опитувальника рівня і структури емоційного інтелекту з метою психологічного добору поліцейських; *Psychological Journal*, 2019. Вип. 23. С. 9-25.
3. Біблія. Старий заповіт. Книга Притчей Соломонових, (15,1), (12,15).
4. Біда С. О. Базові емоції: поняття та види; *Проблеми сучасної психології*, . Вип. 16. С. 35-46.
5. Буняк, Н. А. Загальна психологія: лекції (частина ІІ): посібник. Тернопіль: Вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. 104 с.
6. Бутузова Л.П. Концепція особистісних адаптацій у фокусі транзакційного аналізу. Scientific Research in the Era of Digital *Technologies: Challenges and Opportunities*, 2024, с. 278-286.
7. Дерев'янко С. П. Активізація розвитку емоційного інтелекту як спосіб оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації особистості. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2009. Випуск 3 С. 91-99
8. Дерев'янко С.П. Методичні засоби діагностики емоційного інтелекту. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Психологічні науки*. Чернігів : ЧНПУ, 2015. Вип. 128. С. 95–99.
9. Зарицька В. В., Бекиньова Л. Б. Особливості емоційної саморегуляції у молодих жінок. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2017. Вип. 55. С. 26–36.

10. Зарицька В.В. Емоційний інтелект: аналіз наукових теорій. *Теорія і практика сучасної психології,* 2010 р. Вип. 1. С. 20-22.
11. Ілсе Санд. Компас емоцій. Як розібратись у власних почуттях. Finding New Paths in the labyrinth of Emotions (The Emotional Compass). Переклад Тетяна Микитюк— Харків.: Книжковий Клуб "Клуб Сімейного Дозвілля", 2019. 160 с.
12. Інглиш Ф. Самореалізація протягом всього життя. Подорож в суть Транзактного Аналізу: монографія; за участі І. Креспель; пер. з англ. І. Сатиго. Київ: Лопатіна О. А. [вид.], 2020. 286 с.
13. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект як фактор особистісного життєздійснення. *Психологічні перспективи*. 2017, Вип. 30. С. 50-63.
14. Колісник Л.О. Проблема діагностики емоційного інтелекту. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 2. с.
15. Корнелл, У. Ф., де Грааф, А., Ньютон, Т., & Туннісен, М. (Ред.). Into TA. Подорож до транзакційного аналізу. Комплексний підручник: посібник. Київ: Деоніс, 2024. 502 с.
16. Кулик Н. А., Гільова Л. Л. Емоційний інтелект: аналіз сучасних західних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. С. 79-90.
17. Куценко Я.М. Емоційний інтелект: проблеми діагностики. *Збірник наукових праць ККПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / Проблеми сучасної психології*. 2011. Вип. 14. С. 417-426.
18. Лящ О. П. Діагностика емоційного інтелекту особистості. *Вісник.* 2016. С. 89-92.
19. Лящ О. П., Хуртенко О. В., Марчук С. В. Емоційний інтелект як засіб розвитку резил'єнтності особистості. *Вісник Національного університету оборони України* . 2023.Вип. 4 (74). С. 79-85.
20. МакНил Джон (John R. McNeel). Пийняття любові важливе. Прийняття емпатії ще важливіше. *DIALOGUES USTA (Журнал Української спільноти Транзакційного аналізу*). 2022. Вип. 7. С. 6-13.

21. Назарук Н.В. Психологічний аналіз моделей емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології* 2018. Вип.3. С. 61-65.
22. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості. *Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія.* 2012. Вип. 18. Т. 20. № 9/1. С.116-123
23. Ньютон, К. Трансакційний аналіз – частина II (Ігри, в які ми граємо). [Електронний ресурс]. URL: https://www.clairenewton.co.za/my-articles/transactional-analysis-part-ii-the-games-we-play.html
24. Прокоф'єва О.О., Ковальова О.В., Варіна Г.Б.. Практикум із групової психокорекції: підручник. Мелітополь: Видавництво Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, 2015. 414 с.
25. Ракітянська Л. Сутність та зміст поняття «емоційний інтелект». *Педагогічний процес: теорія і практика Серія: педагогіка*. 2018. Вип. 4 (63). С. 35-41.
26. Тренінгові вправи для початківців і професіоналів. Книга 2: навч.-метод. посіб. / За наук. ред. Л. Ніколаєва. Київ: 7БЦ, 2024. 160 с.
27. Тренінгові вправи для початківців і професіоналів: метод. посіб. / За наук. ред. Л.О. Ніколаєва. Київ: 7БЦ, 2023. 148 с.
28. Чебикін О. Емоційний інтелект, його пізнавально-мисленнєві ознаки та функції. Наука і освіта. 2020. № 1. С. 19–28
29. Шевченко С.В. Психологічні аспекти РОЗВИТКУ емоційної стійкості осіб, постраждалих під час війни. Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія. 2024. Вип. 2. С. 102-106.
30. Шевченко, С. В. and Гузь, Н. В. and Гузь, В. В. and Варіна, Г. Б. (2020) *Концептуальні засади дослідження емоційного інтелекту як фактору професійного самовизначення старшокласників*. Габітус, 2 (13). С. 164-168.
31. Шпак М.М. Функціональні особливості емоційного інтелекту особистості. *Технології розвитку інтелекту*. 2016. Вип. 2. С.78-81.

32. Яцюк, М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі нової української школи): навчально-методичний посібник. Вінниця: Вид-во «Діло», 2019. 105 с.
33. Ящук Р. Робочі матеріали: перший рік в ТА: посібник. Київ : Дєоніс плюс. 2024. 346 с.
34. Bar-On, R. The Baron Model of Social and Emotional Intelligence (ESI). [Електронний ресурс]. URL: https://www.eiconsortium.org/reprints/bar-on_model_of_emotional-social_intelligence.htm.
35. English, F. The Substitution Factor: Rackets and Real Feelings: Part I; *Transactional Analysis Bulletin*. 1971. Вип.1. P. 225-230.
36. Goleman D. Working with emotional intelligence. New York: Bantam Books, 1995, 248 p.
https://www.sciencedirect.com/.
37. Jane Maria Pancinha Costa, About Sensations, Emotions and Feelings: A Contribution to the Theoretical Basis of Transactional Analysis. *International Journal of Transactional Analysis Research & Practice Articles*. 2018. Vol. 9 № 1. P.43
38. Jane Maria Pancinha Costa, International Journal of Transactional Analysis Research & Practice. *International Journal of Transactional Analysis Research & Practice.* 2022. Vol.13. №1. P.62
39. Lottecka, L. A project advocating humanistic education: An evaluation of its effect on public school teachers; *Journal of Drug Education*, 1974. Vol. 4(2): 1-1, Summer. P. 141-149.
40. Mayer, J. D., & Salovey, P. The intelligence of emotional intelligence; *Intelligence N.Y.* 1993. Vol. 17. №4. P. 433-442.
41. McKenna, J. The Stroking Profile; *Transactional Analysis Journal*, October, 1974. №4. P. 20-24.
42. Moniek M. Thunnissen, It's All in the Game: Working with Games and Rackets. *Transactional Analysis Journal,* 2001.Vol. 31. P. 4

43. Montheiro Adriana, I feel, therefore I am A study on the meaning of emotions and their functions. *International Journal of Transactional Analysis Research & Practice.* 2020.Vol. 11 №1. P. 58.
44. Steiner M. Claude. Achieving emotional literacy. Learn how to ashive better personal and professional relationalships. London: William Morrow: 1997, 235 p.
45. Steiner M. Claude., The stroke economy "scripts people live", *Transactional Analysis Journal*, 1974, Vol. 1.P. 9-15.
46. Steiner, C., & Perry, P. Achieving emotional literacy. A personal program to increase your emotional intelligence: посібник. London: Bloomsbury Publishing, 1997.
47. Stewart, I., & Joines, V. TA Today: A New Introduction to Transactional Analysis: посібник. Nottingham: Russell Press Ltd., 2003. 245 с.
48. Thomson, G. Fear, Anger, and Sadness; *Transactional Analysis Journal*, 1983. Vol. 13, № 1. P. 20–24.
49. Thunnissen, M. Begrijpen en veranderen. Theorie en toepassingen van de transactionele analyse: монографія. Halsteren, Netherlands: DWG, 2007. 196 p.
50. What is the Difference Between Emotional Intelligence and Emotional Literacy [Електронний ресурс] https://emotional-literacy.org/difference-emotional-intelligence-and-emotional-literacy/ (сайт Клода Штайнера)

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

ОПИТУВАЛЬНИК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МЕІ

(АВТОР М. А. МАНОЙЛОВА).

(Українськомовна адаптація опитувальника Рівня і структури емоційного інтелекту, Барко В.І., Остапович В.П., Олешко П.С., 2019)

Інструкція: «Прочитайте уважно наведені твердження й оцініть їх за п'ятибальною шкалою. Кожному твердженню приписуйте бал, який найбільше підходить особисто Вам за наступною шкалою: 5 – завжди, 4 – найчастіше, 3 – іноді, 2 – рідко, 1 – ніколи».

Текст опитувальника

1. Я чітко усвідомлюю свої почуття і емоції.
2. У моїх публічних виступах відсутні емоції.
3. Моя спонтанна поведінка не заважає мені досягати обраної мети.
4. У конфліктних ситуаціях я приховую свої емоції та почуття.
5. Я уважно вислуховую партнерів по спілкуванню.
6. У конфліктній ситуації необхідно відразу приймати рішення.
7. Я намагаюся менше впливати на вчинки і почуття інших людей.
8. Я вважаю за краще контролювати людей.
9. Я рівною мірою усвідомлюю свою вразливість і свою силу.
10. Мені важлива думка людей, якщо я даю волю почуттям.
11. Мені вдається контролювати свої почуття, навіть коли я сердитий або засмучений.
12. При спілкуванні з начальством я ніяковію і думаю тільки про те, щоб скоріше закінчилася розмова.
13. Я зосереджений на почуттях інших.
14. Розбіжності у стосунках я намагаюсь усувати відразу, щойно тільки-но їх виявив.

15. Я дозволяю підлеглим узяти на себе керівну роль і при цьому їх не контролюю.

16. Мені властиво використовувати владу, що належить за посадою.

17. Мені вдається приховувати неприязнь до поганої людини.

18. При спілкуванні з колегами я можу думати про своє.

19. В усіх ситуаціях я відкрито виражаю свої почуття.

20. Поломка побутової техніки може змусити мене розгубитися, впасти у відчай.

21. Я спілкуюся з іншими так, щоб вони могли пишатися своїми успіхами.

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

23. Я допомагаю іншим краще зрозуміти себе.

24. У спілкуванні я зосереджуюся на меті, а не на почуттях.

25. Я легко виражаю симпатію до іншої людини.

26. Близькі люди часто говорять мені: розслабся.

27. Я вільно виражаю свої почуття.

28. Я відчуваю невпевненість у спілкуванні з людьми.

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

30. Мені байдужі почуття інших, що виникають під час спільної роботи.

31. Я підбадьорюю інших, щоб вони робили роботу краще.

32. Мені складно висловитися щодо поведінки іншої людини, яка заважає мені.

33. Я довіряю своїм почуттям, коли приймаю серйозні рішення.

34. Мені важко дивитися в очі малознайомій людині.

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

36. Коли я виражаю партнерові емоційну підтримку, він, зазвичай, цього не сприймає і не відчуває.

37. Мені важливо знати, які почуття та емоції призвели до конфлікту.

38. Мені байдуже, що відчуває неприємна мені людина.

39. Своєю позою, очима, інтонацією я виявляю своє ставлення до іншої людини.

40. Мені складно висловити критичні зауваження так, щоб співрозмовник не образився, а сприйняв критику.

Таблиця А.1

Шкали і запитання

№ шкали	Прямі /зворотні	Номера питань	Кількість балів за відповідь				
			Завжди	найчастіше	іноді	рідко	ніколи
1.	«Прямі»	1, 9, 17, 25, 33	5	4	3	2	1
	«Зворотні»	10, 18, 26, 34	5	4	3	2	1
2.	«Прямі»	3, 11, 19, 27, 35	5	4	3	2	1
	«Зворотні»	4, 12, 20, 28, 36	5	4	3	2	1
3.	«Прямі»	5, 13, 21, 29, 37	5	4	3	2	1
	«Зворотні»	6, 14, 22, 30, 38	5	4	3	2	1
4.	«Прямі»	7, 15, 23, 31, 39	5	4	3	2	1
	«Зворотні»	8, 16, 24, 32, 40	5	4	3	2	1

Ключ до опитувальника

Шкала 1. Усвідомлення своїх емоцій і почуттів.

Шкала 2. Управління своїми емоціями та почуттями.

Шкала 3. Усвідомлення емоцій і почуттів інших.

Шкала 4. Управління емоціями та почуттями інших.

Обробка результатів.

Відповідно до ключів розраховується сума балів за «прямими» і «зворотними» запитаннями. Потім для кожної шкали розраховується індекс за формулою: А – В, де А – сума балів за «прямими» запитаннями, В – за «зворотними». Іншими словами, з суми балів за «прямими» запитаннями необхідно відняти суму балів за «зворотними».

Інтегральні індекси:

1) внутрішньо-особистісний аспект емоційного інтелекту (здатність до усвідомлення і прийняття своїх почуттів, самоконтроль): сума балів за 1 і 2 шкалами;

2) міжособистісний аспект емоційного інтелекту (здатність до розпізнавання, розуміння та зміни емоційних станів інших людей): сума балів за 3 і 4 шкалами.

Інтегральний показник EI: сума балів за усіма шкалами опитувальника.

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

ДОДАТОК В

Опитувальник емоційної обізнаності Клода Штайнера*

Інструкція.

Будь-ласка відповідайте на питання щиро і чесно. Суть не в тому, аби добре виглядати, а в тому, щоб знайти «своє місце», свій власний профіль за шкалою емоційної обізнаності. Якщо не можете визначитись чи відповідати «Так», чи «Ні», відповідайте «Важко відповісти».

1

A. Я іноді помічаю, що коли поруч зі мною дуже емоційна людина, то я, на диво, спокійний і безтурботний. Так ____Ні _____ Важко відповісти ____

B. Іноді, коли я маю взаємодіяти з малознайомими людьми, я відчуваю, що скорочується серце, крутить живіт, пересихає в горлі або не можу вдихнути, але не розумію, чому таке відбувається. Так ____Ні _____ Важко відп. ____

C. Інколи мене переповнюють емоції, що дезорганізують і засмучують мене. і плутають. Так ____Ні _____ Важко відповісти ____

D. Час від часу, я помічаю наявність почуття злості, від легкого роздратування до гніву. Так ____Ні _____ Важко відповісти ____

E. Якщо(*друга)* людина веде себе емоційно, то я можу розпізнати емоцію, яка наявна в той момент (страх, щастя, смуток, надія, злість).

Так ____Ні _____ Важко відповісти ____

F. Мені подобаються ситуації, коли люди переживають сильні позитивні емоції любові, надії, радості, наприклад на весіллях чи під час відвідування церкви. Так ____Ні _____ Важко відповісти ____

2

A. Інколи, після сварки, непорозуміння з іншою людиною я відчуваю ніби частини мого тіла німіють. Так ____Ні _____ Важко відповісти ____

B. Я приймаю один або більше медичних препаратів від головного болю, розладів шлунку і кишечнику, або болі в тілі; і ці симптоми не може пояснити мій лікар. Так ____Ні _____ Важко відповісти ____

C. Я знаю, що маю дуже сильні почуття, але часто(я не можу про)*не знаю как о* них поговорити з іншими людьми. Так ____Ні _____ Важко відповісти ____

D. Я помічаю, що відчуваю страх (від побоювання до жаху).

Так ____Ні _____ Важко відповісти ____

E. Іноді я відчуваю у своєму тілі те, що відчуває інша людина.

Так ____Ні _____ Важко відповісти ____

F. Мене цінують люди, тому що я знаю як знизити емоційне напруження в ситуації. Так ____Ні _____ Важко відповісти ____

3

A. Я міг би легко вбити маленького звіра, такого як змію або курку без особливих відчуттів. Так ____Ні _____ Важко відповісти ____

B. Я часто нервовий або роздратований, і нічого з цим не можу вдіяти.

Так ____Ні _____ Важко відповісти ____

C. Я помічаю, що я брешу про свої відчуття/почуття, тому що мені соромно про них говорити. Так ____Ні _____ Важко відповісти ____

D. Я помічаю, що маю сильні почуття радості і любові.

Так ____Ні _____ Важко відповісти ____

E. Я часто роблю щось для людей, тому що я симпатизую їм і не можу їм відмовити. Так ____Ні _____ Важко відповісти ____

F. Я добре справляюсь з допомогою людям щодо того, щоб «розібрати» їхні емоції, тому що я зазвичай розумію, чому вони їх відчувають.

Так ____Ні _____ Важко відповісти ____

4

A. Я можу знаходитись серед людей, поряд з людьми, які відчувають фізичний біль, без засмучення з цього приводу. Так ____Ні _____ Важко відповісти ____

B. В мене потіють долоні, коли я опиняюся серед незнайомих людей. Так ____Ні _____ Важко відповісти ____

C. Я знаю, що маю сильні почуття, але в більшості випадків я не знаю, які саме це почуття. Так ____Ні _____ Важко відповісти _____

D. Я добре розумію, що відчуваю і чому. Так ____Ні _____ Важко відповісти ____

E. Іноді я можу побачити те, що відчувають інші люди, і це може бути проблемою. Так ____Ні _____ Важко відповісти ____

F. Я можу перебувати з людьми, у яких є сильні почуття і можу «розрядити» їх на собі.(і люди розряджають їх на мене).

Так ____Ні _____ Важко відповісти ____

5

A. Я майже завжди раціональна людина, і в мене немає проблем зі своїми емоціями. Так ____Ні _____ Важко відповісти ____

B. (*корда-то)*Я був закоханий, і раптово (нез»ясовно) я цілком втратив це почуття. Так ____Ні _____ Важко відповісти ____

C. Інколи мене переповнює поганий настрій.

Так ____Ні _____ Важко відповісти ____

D. Коли мені потрібно прийняти важливе рішення, зазвичай я знаю, що відчуваю щодо нього, наприклад: наляканий, збуджений, злий або якась інша комбінація емоцій. Так ____Ні _____ Важко відповісти ____

E. В ситуації змагання, коли я перемагаю або випереджаю суперника, то почуваюся погано по відношенню до іншої людини (суперника).

Так ____Ні _____ Важко відповісти ____

F. Коли я у кімнаті повній людей, я можу сказати як ця група почувається – вона збуджена, зла, сумує чи налякана. Так ____Ні _____ Важко відповісти ____

6

A. Я дуже, дуже рідко плачу. Так ____Ні _____ Важко відповісти ____

B. Інколи, коли я дивлюсь рекламу по ТБ, сльози навертаються в моїх очах, і я не можу пояснити чому. Так ____Ні _____ Важко відповісти ____

C. Іноді, коли я погано почуваюсь, я не можу сказати чи я наляканий, чи злий.

Так ____Ні _____ Важко відповісти ____

D. Я людина, що часом відчуває сором та провину.

Так ____Ні _____ Важко відповісти ____

E. Якби в мене була можливість застрелити, наприклад, птаха, зайця, оленя, я б не зміг (не змогла) це зробити, тому що стало шкода звіра (відчував жаль, співчуття до тварини). Так ____Ні _____ Важко відповісти ____

F. Я часто змінюю манеру поведінки з іншою людиною, тому що вважаю, що це полегшує нашу взаємодію. Так ____Ні _____ Важко відповісти ____

Тепер, коли ви відповіли на всі запитання, підрахуйте бали. Кожна відповідь «Так» дорівнює 1 балу. Інші відповіді не оцінюються. Полічіть кількість відповідей «Так» на питання «А» по 6 блоках, і впишіть поруч з А в нижченаведеній таблиці (від 1 до 6). Потім підрахуйте для всіх інших запитань. Підрахунок балів має виглядати так (приклад):

A. _____0

B. _____2

C. _____3

D. _____6

E. _____2

F. _____1

Число має бути (від 1 до 6) біля кожної літери. І Ви можете створити діаграму. Наприклад(рис.В.1):

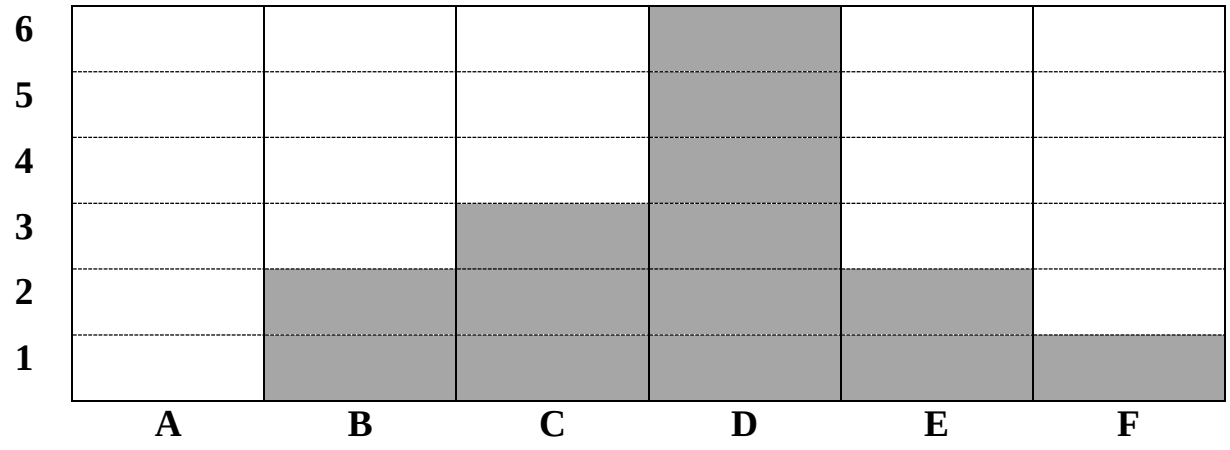


Рис. В.1 приклад діаграми за результатами опитувальника емоційної обізнанності.

Цей профіль (опитувальник) заснований на шкалі що визначає рівень емоційної обізнаності від низької до високої. Шкала розроблена для ілюстрації рівнів емоційної обізнаності, що наявні людям.

Заповніть, будь-ласка свою діаграму (рис. В.2)

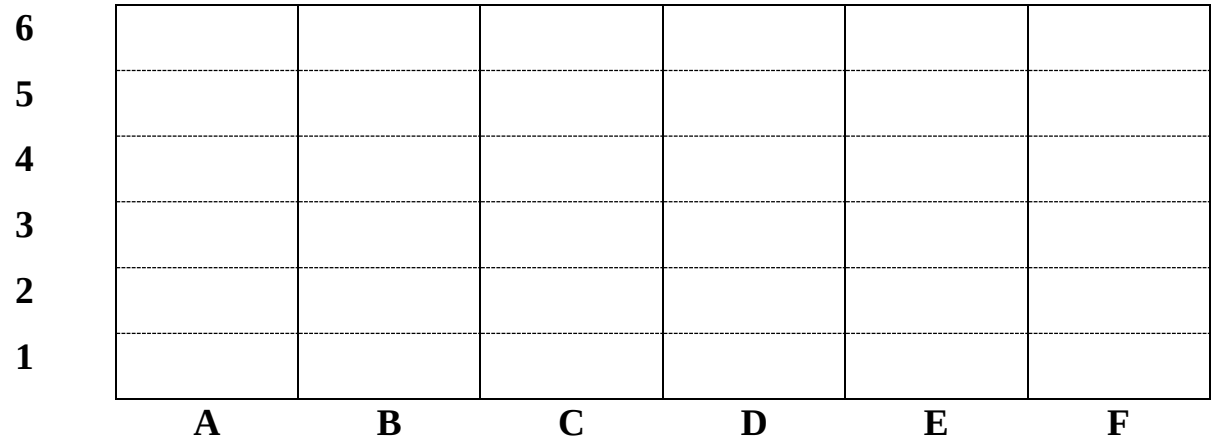


Рис. В.2 Діаграма емоційної обізнаності

Профіль складається із шести рівнів емоційної обізнаності, мінімальний рівень 0 – максимальний – 6.

Що вони означають (рис. В.3).

A – ціпеніння, коли відчуття/почуття не відчуваються; (щось на кшталт «вдох и затримка дихання»);

B - емоційні стани відчуваються на тілесному рівні;

C- людина має просте розуміння, яким чином «пов'язані» події життя/діяльності з почуттями й емоційними станами;

D – здатність не просто розуміти, а ще й озвучувати свої емоційні стани;

D – здатність розрізняти почуття й емоційні стани;

E- емпатія, здатність співпереживати, співчувати, розділяти почуття;

F- інтерактивність – здатність створювати продуктивні відносини в житті й на роботі;



Рис. В.3 Шкала емоційної обізнаності Клода Штайнера

* *Claude Steiner, Paul Perry* ACHIEVING EMOTIONAL LITERACY. A Personal Program to Increase Your Emotional Intelligence. Bloomsbury Publishing Pic 38 Soho Square London, W1V 5DF, 1997.

** Переклад з англійської зробив Констянтин Діденко (Україна, Київ), редагування відповідності змісту - Катерина Булгакова, TSTA (сертифікований трансактний аналітик, тренер і супервізор Україна, Київ)

StrikePlagiarism.com

Дата звіту 12/1/2025
Дата редагування ---

Звіт не був оцінений

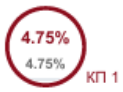
Звіт подібності

Метадані

Назва організації
Melitopol State Pedagogical University named after B.Khmelnytskyi
Заголовок
Гузєєва_Ірина_магістерська_робота
Автор Науковий керівник / Експерт
ГузєєваІринаОлександр Непша
підрозділ
Melitopol State Pedagogical University named after B.Khmelnytskyi

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



КП 1

17760
Кількість слів



КЦ

132984
Кількість символів