

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»  
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ  
ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту



**ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ**

завідувач кафедри ПП та М професор

**Юлія Герасименко**

(підпис)

» 18 травня 2026 р.

(дата)

**«ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО  
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ»**

**Кваліфікаційна робота**

**на здобуття освітнього ступеня «магістр»**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувач вищої освіти  
групи ПС- 24-13-зМ

(підпис)

**МРУК Юрій Миколайович**

Науковий керівник:  
професор кафедри психології,  
педагогіки та менеджменту  
Білоцерківського інституту  
неперервної професійної освіти  
ДЗВО «УМО» НАПН України,  
доктор психологічних наук, професор

(підпис)

**Рибалка Валентин Васильович**

Біла Церква 2026

## Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

**Автор:** МРУК Юрій Миколайович, група ПС- 24-13-зМ

**Назва:** ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

**Керівник:** Рибалка Валентин Васильович

**Підрозділ:** Bila Tserkva institute of continuous professional education

**Коефіцієнт подібності 1:** 10.23%

**Мікропробіли:** 193

**Заміна букв:** 16

**Інтервали:** 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедурам. Таким чином робота не приймається.

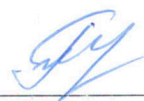
**Висновок:**

Відсоток оригінальності за системою Strike Plagiarism 10,23% ігнорується встановленими вимогами. Високий рівень оригінальності. Допускається до захисту/рецензування.

Дата 01.05.2025р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України:

Підпис



**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК  
УКРАЇНИ ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ  
ОСВІТИ»  
БЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ**

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту  
Рівень вищої освіти магістр  
Спеціальність 053 Психологія  
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Завідувач кафедри  
д.е.н., проф. Герасименко Ю.С.  
« 19 » \_\_\_\_\_ 2026 року



**ЗАВДАННЯ  
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ  
Мрук Юрію Миколайовичу**

1. Тема роботи Емоційний інтелект як чинник психологічного благополуччя особистості керівник роботи Рибалка В. В., д.псих.н., професор, затвержені наказом БІНПО від «03» січня 2026 року №01-06/03
2. Строк подання студентом роботи «\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 р.
3. Вихідні дані до роботи наукові праці, публікації в актуальних періодичних виданнях та веб ресурсах, монографії вітчизняних та зарубіжних вчених з досліджуваних питань, власні матеріали щодо емоційного інтелекту та психологічного благополуччя особистості.
4. Перелік питань, які потрібно розробити:  
Кваліфікаційна робота магістра складається з основної частини і додаткової. Основна частина містить такі структурні елементи: вступ, сутність (3 розділи – теоретичний, емпіричне вивчення основних показників досліджуваної проблеми, розробка практичних рекомендації щодо підвищення емоційного інтелекту та психологічного благополуччя особистості), загальні висновки, список використаних джерел, додатки.  
Розділ 1. Теоретичні основи дослідження емоційного інтелекту як чинника психологічного благополуччя особистості – складається з 3-х підрозділів: 1.1. Поняття емоційного інтелекту та його структура; 1.2. Складові психологічного благополуччя особистості; 1.3. Вплив емоційного інтелекту на благополуччя особистості.  
Розділ 2. Емпіричне дослідження емоційного інтелекту відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської мови – складається з 3-х підрозділів: 2.1. Організація та методика дослідження емоційного інтелекту та психологічного благополуччя відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської мови; 2.2. Аналіз результатів дослідження вираження емоційного інтелекту відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської мови; 2.3. Особливості вираження психологічного благополуччя відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської мови.  
Розділ 3. Методи підвищення рівня емоційного інтелекту та психологічного благополуччя відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської мови - складається з 3-х підрозділів: 3.1. Методи та техніки підвищення рівня емоційного інтелекту серед відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської мови 3.2. Рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту як чинника психологічного благополуччя відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської мови. 3.3 Оцінка

ефективності розвивальної програми для підвищення рівня емоційного інтелекту серед відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської мови


#### 5. Консультанти розділів роботи


Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Рибалка В.В., д.псих.н., професор	06.01.2026 р.	06.01.2026 р.
2	Рибалка В.В., д.псих.н., професор	10.02.2026 р.	10.02.2026 р.
3	Рибалка В.В., д.псих.н., професор	17.03.2026 р.	17.03.2026 р.

#### 6. Дата видачі завдання 06.01.2026 р.

#### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Узгодження теми, складання змісту	січень	Виконано
2.	Вивчення літературних джерел	січень	Виконано
3.	Збирання матеріалу на підприємстві	січень	Виконано
4.	Обробка матеріалу	січень	Виконано
5.	Виконання розділу 1	лютий	Виконано
6.	Виконання розділу 2	березень	Виконано
7.	Виконання розділу 3	квітень	Виконано
8.	Формулювання висновків	квітень	Виконано
9.	Оформлення роботи, одержання <u>відгуку та рецензії</u>	квітень	Виконано
10.	Подання роботи на кафедру	травень	Виконано

Студент  Юрій МРУК  
( підпис )

Керівник роботи  Валентин РИБАЛКА  
( підпис )

ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ  
БЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ  
ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

**В І Д Г У К**

наукового керівника на кваліфікаційну роботу здобувача освіти другого  
(магістерського) рівня

**Мрука Юрія Миколайовича**

за темою: «Емоційний інтелект як чинник психологічного  
благополуччя особистості»

Актуальність даної теми полягає у необхідності розробки  
психопрофілактичних програм підвищення рівня психологічного

У кваліфікаційній роботі магістра проаналізовано теоретичні підходи  
до вивчення феноменів «емоційний інтелект» та «психологічне  
благополуччя» у вітчизняній та зарубіжній психології; проведено  
емпіричне дослідження емоційного інтелекту та психологічного  
благополуччя серед відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської  
мови; створено та апробовано розвивальну програму та розроблено  
рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту як засобу підвищення  
психологічного благополуччя та задоволеності життям.

Рівень підготовленості магістранта до виконання наукового  
дослідження високий; опрацьовано понад 80 літературних джерел;  
застосовано різні теоретичні та емпіричні методи дослідження; теоретично  
обґрунтовані наукові ідеї втілено у практику. Матеріал викладений  
логічно, послідовно, аргументовано; висновки зроблені логічно і  
обґрунтовано.

Кваліфікаційна робота відповідає всім вимогам щодо виконання  
таких робіт. Під час виконання роботи магістрант показав високий ступінь  
самостійності. Відсоток оригінальності кваліфікаційної роботи за  
допомогою комплексу StrikePlagiarism становить 89,8%.

Вважаємо, що кваліфікаційна робота Мрука Юрія Миколайовича  
розкрита на належному теоретичному та практичному рівнях, містить  
елементи наукової новизни, оформлена згідно встановлених вимог та  
рекомендується до захисту на засіданні екзаменаційної комісії.  
Кваліфікаційна робота заслуговує 89 балів (рівень В, «добре»).

Науковий керівник:

доктор психологічних наук, професор  
професор кафедри педагогіки, психології  
та менеджменту



Валентин РИБАЛКА

## АНОТАЦІЯ

Магістерська робота: 67 сторінок, 6 рисунків, 1 таблиця, 6 додатків, 81 літературних джерел.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив емоційного інтелекту на рівень психологічного благополуччя відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської мови.

**Об'єкт дослідження:** психологічне благополуччя відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської мови.

**Предмет дослідження:** вплив емоційного інтелекту на психологічне благополуччя відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської мови.

У кваліфікаційній роботі магістра досліджується емоційний інтелект та психологічне благополуччя відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської мови та визначається взаємозв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту та показниками психологічного благополуччя (самоприйняттям, автономією, життєвими цілями) серед відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської мови.

Запропоновано розвивальну програму та практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту як засобу підвищення психологічного благополуччя та задоволеності життям.

**Основні методи дослідження.** Для реалізації поставленої мети та завдань використовувались теоретичні та експериментальні методи: тестування по методиці діагностики емоційного інтелекту Н. Холл (адаптація Є. Ільїна), для визначення здатності до управління емоціями та емпатії, Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Т. Шевеленкової та П. Фесенко), для оцінки компонентів щастя, Test (SREIT) Н. Шутте адаптація В. Барко, В. Остапович, П. Олешко, опитувальник «Емоційний інтелект-2» (EmIQ-2) (адаптація В. Барко, В. Остапович, П. Олешко).

Методи математичної статистики: кореляційний аналіз та описова статистика, критерій значущості відмінностей.

**Експериментальна база дослідження** складалась з відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської мови. Кількість опитаних - 50 осіб, стать – жінки та чоловіки в рівній пропорції, вік - від 30 до 60 років, середній вік респондентів становить 43 роки.

В даній науковій роботі здійснено дослідження рівня емоційного інтелекту та рівня психологічного благополуччя відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської мови та перевірена можлива кореляція між рівнем емоційного інтелекту та рівнем психологічного благополуччя. Створена розвивальна програма для розвитку емоційного інтелекту та підвищення психологічного благополуччя.

Практичне значення дослідження полягає в можливості безпосереднього впровадження створеної розвивальної програми для покращення емоційного інтелекту, котрий буде впливати на підвищення психологічного благополуччя та задоволеності життям.

Гіпотеза дослідження, що існує прямий зв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту та показниками психологічного благополуччя (самоприйняттям, автономією, життєвими цілями) серед відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської мови не підтвердилась.

**Ключові слова:** емоційний інтелект, психологічне благополуччя, самоприйняття, задоволеність життям, розмовний клуб з вивчення англійської мови.

## ABSTRACT

**Master's thesis:** 67 pages, 6 figures, 1 table, 6 appendices, 81 references.

**Research objective:** to theoretically substantiate and empirically investigate the influence of emotional intelligence on the level of psychological well-being of visitors to an English conversation club.

**Object of research:** psychological well-being of visitors to an English conversation club.

**Subject of research:** the influence of emotional intelligence on the psychological well-being of visitors to an English conversation club.

The master's thesis examines the emotional intelligence and psychological well-being of visitors to an English conversation club and determines the relationship between the level of emotional intelligence development and indicators of psychological well-being (self-acceptance, autonomy, life goals) among visitors to an English conversation club.

A developmental program and practical recommendations for the development of emotional intelligence as a means of increasing psychological well-being and life satisfaction are proposed.

**Main research methods.** To implement the set goal and objectives, theoretical and experimental methods were used: testing according to the diagnostic method of emotional intelligence N. Hall (adaptation by E. Ilyin), to determine the ability to manage emotions and empathy, the Psychological Well-being Scale K. Riff (adaptation by T. Shevelenkova and P. Fesenko), to assess the components of happiness, Test (SREIT) N. Schutte adaptation V. Barko, V. Ostapovich, P. Oleshko, the questionnaire "Emotional Intelligence-2" (EmIQ-2) (adaptation by V. Barko, V. Ostapovich, P. Oleshko).

Methods of mathematical statistics: correlation analysis and descriptive statistics, criterion of significance of differences.

**The experimental base of the study** consisted of visitors to the English conversation club. The number of respondents was 50 people, gender - women

and men in equal proportions, age - from 30 to 60 years, the average age of the respondents is 43 years.

**This scientific work conducted a study** of the level of emotional intelligence and the level of psychological well-being of visitors to the English conversation club and tested the possible correlation between the level of emotional intelligence and the level of psychological well-being. A developmental program was created to develop emotional intelligence and increase psychological well-being.

The practical significance of the study lies in the possibility of direct implementation of the created developmental program to improve emotional intelligence, which will affect the increase in psychological well-being and life satisfaction.

**The research hypothesis** that there is a direct relationship between the level of emotional intelligence and indicators of psychological well-being (self-acceptance, autonomy, life goals) among visitors to an English conversation club was not confirmed.

**Keywords:** emotional intelligence, psychological well-being, self-perception, life satisfaction, English conversation club.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	11
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ.....	15
1.1. Поняття емоційного інтелекту та його структура.....	15
1.2. Складові психологічного благополуччя особистості .....	22
1.3. Вплив емоційного інтелекту на благополуччя особистості.....	35
Висновки до розділу 1 .....	41
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ВІДВІДУВАЧІВ РОЗМОВНОГО КЛУБУ З ВИВЧЕННЯ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ .....	44
2.1. Організація та методика дослідження емоційного інтелекту та психологічного благополуччя відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської мови .....	44
2.2. Аналіз результатів дослідження вираження емоційного інтелекту відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської мови.....	47
2.3. Особливості вираження психологічного благополуччя відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської мови .....	49
Висновки до розділу 2.....	51
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВІДВІДУВАЧІВ РОЗМОВНОГО КЛУБУ З ВИВЧЕННЯ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ.....	54
3.1. Методи та техніки підвищення рівня емоційного інтелекту серед відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської мови.....	54

3.2. Рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту як чинника психологічного благополуччя відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської мов.....	56
3.3. Оцінка ефективності розвивальної програми для підвищення рівня емоційного інтелекту серед відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської мови .....	58
Висновки до розділу 3.....	61
ВИСНОВКИ .....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	66
ДОДАТКИ .....	74

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Сучасний динамічний світ, характеризується високим рівнем стресу, інформаційною перевантаженістю та соціальною нестабільністю, тому питання покращення ментального здоров'я набуває особливого значення. Психологічне благополуччя не є просто відсутністю психічних розладів, але забезпечує здатність особистості до самореалізації, побудови гармонійних стосунків та ефективного подолання життєвих труднощів.

Для представників бізнесу емоційний інтелект є критичним фактором лідерства та професійної стійкості. Водночас для членів соціальних клубів високий рівень емоційного інтелекту забезпечує якісну міжкультурну та міжособистісну комунікацію. Дослідження взаємозв'язку між здатністю розуміти емоції та загальним відчуттям щастя дозволяє розробити стратегії підвищення якості життя в умовах професійного тиску та соціальної активності.

Поняття психологічного благополуччя активно досліджувалась низкою відомих учених, зокрема Н. Брендберном, Е. Комптоном, М. Селігманом, К. Ріфф, Дж. Довідіо, С. Гертнером, А. Пірсоном, Б. Ріком, Н. Бредберн, Р. Райан, Е. Дінер, Ю. Кашлюк та іншими. Вчені виокремлюють два ключові підходи: гедоністичний підхід орієнтується на задоволення життєвих потреб, досягнення позитивних емоцій та уникнення дискомфорту та евдемоністичний підхід, котрий фокусується на всебічній реалізації особистісного потенціалу через досягнення важливих життєвих цілей.

Вивченням емоційного інтелекту займаються багато іноземних та вітчизняних наукових шкіл: академіка О. Я. Чебикіна (Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського), професора З. С. Карпенка (Прикарпатський національний університет імені

Василя Стефаніка), професора Г.В. Ложкіна (Національний технічний університет України імені Ігоря Сікорського).

Емоційний інтелект досліджували та розвивати різні вчені протягом історії, такі як Д.Гоулман, Р. Бар-Он, Дж. Майер, П. Саловей, Дж. Готтман, Г. Гарднер, Е. Торндайк, Д. Карузо, Е. Носенко та ін.

Не дивлячись на наявність великої кількості наукової літератури з емоційного інтелекту та психологічного благополуччя, залишається важливим дослідити відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської мови та визначити чинники, які можуть покращити розвиток емоційного інтелекту та психічне благополуччя.

**Об'єкт дослідження:** психологічне благополуччя відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської мови.

**Предмет дослідження:** вплив емоційного інтелекту на психологічне благополуччя відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської мови.

**Мета роботи:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив емоційного інтелекту на рівень психологічного благополуччя відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської мови..

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення феноменів «емоційний інтелект» та «психологічне благополуччя» у вітчизняній та зарубіжній психології.

2. Провести емпіричне дослідження емоційного інтелекту та психологічного благополуччя серед відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської мови.

3. Апробувати розвивальну програму та розробити рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту як засобу підвищення психологічного благополуччя та задоволеності життям.

**Гіпотеза дослідження:** існує прямий зв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту та показниками психологічного благополуччя

(самоприйняттям, автономією, життєвими цілями) серед відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської мови.

**Методи дослідження:**

Теоретичні: аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукової літератури.

Емпіричні: тестування методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холл (адаптація Є. Ільїна), а для визначення здатності до управління емоціями та емпатії, Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Т. Шевеленкової та П. Фесенко), для оцінки компонентів щастя, Test (SREIT) Н. Шутте адаптація В. Барко, В. Остапович, П. Олешко, опитувальник «Емоційний інтелект-2» (ЕМІQ-2) (адаптація В. Барко, В. Остапович, П. Олешко).

Методи математичної статистики: кореляційний аналіз та описова статистика, критерій значущості відмінностей.

**Експериментальна база** дослідження складалась з відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської мови. Кількість опитаних - 50 осіб, стать – жінки та чоловіки в рівній пропорції, вік - від 30 до 60 років, середній вік респондентів становить 43 роки.

**Наукова новизна:** розроблена та апробована тренінгова програма розвитку емоційного інтелекту.

**Теоретичне значення:** в даній науковій роботі здійснено дослідження рівня емоційного інтелекту та рівня психологічного благополуччя відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської мови та перевірена можлива кореляція між рівнем емоційного інтелекту та рівнем психологічного благополуччя. Створена розвивальна програма для розвитку емоційного інтелекту та підвищення психологічного благополуччя.

**Практичне значення:** дослідження полягає в можливості безпосереднього впровадження створеної розвивальної програми для

покращення емоційного інтелекту, котрий буде впливати на підвищення психологічного благополуччя та задоволеності життям.

Ця створена розвивальна програма може стати основою для проведення занять також в інших закладах для вивчення англійської мови, або для проведення тренінгів для покращення емоційного інтелекту та підвищення психологічного благополуччя.

# РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

## 1.1. Поняття емоційного інтелекту та його структура

Для кращого вивчення поняття емоційного інтелекту сформуємо його найбільш глибоку дефініцію.

Емоційний інтелект - це інтелектуальна операційна система, яка дозволяє особистості керувати її психологічною активністю та зберігати стійкість та соціальну гнучкість у мінливому середовищі. Він є визначальним фактором успіху в лідерстві, оскільки дозволяє «читати між рядків» у людських взаєминах. Це здатність людини до ефективної обробки емоційної інформації. Це система ментальних навичок, яка дозволяє не лише розпізнавати емоційні сигнали (вербальні та невербальні), але й інтегрувати їх у процес мислення. [6]

Емоції сприймаються як важливі дані про навколишнє середовище (наприклад, страх - це сигнал про загрозу, гнів - про порушення кордонів). За рахунок регулювання наших емоцій ми здатні викликати в собі певний емоційний стан для вирішення конкретного завдання (наприклад, викликати стан легкого піднесення для творчої роботи або спокою - для переговорів). Це наш свідомий вплив на інтенсивність наших емоцій, щоб вони не блокували раціональне мислення, а доповнювали його. [9]

Емоційний інтелект є вирішальною навичкою для нашого успішного життя. Емоційний інтелект є найсильнішим предиктором успішності в усіх видах професійної діяльності. Топ-менеджери, як правило, мають високий рівень емоційного інтелекту, котрий є необхідними для ефективного лідерства. [3]

Емоційний інтелект – це не просто «навичка», а фундаментальна когнітивно-емоційна здатність. Вона допомагає опрацьовувати емоційну інформацію та використовувати її для мислення. [71]

Емоційний інтелект – це самосприйняття своїх емоційних здібностей, що інтегроване в структуру особистості, це набір взаємопов'язаних навичок, що дозволяють людині ефективно розпізнавати, розуміти та регулювати емоції (власні та інших). [71]

К. Кіфер зазначає, що емоційний інтелект – це багаторівнева модель, яка зазвичай включає: сприйняття емоцій для точності ідентифікації почуттів. [71]

Ми використовуємо емоції для допомоги у вирішенні проблем та творчості. Дуже важливе розуміння емоцій для аналізу складних почуттів та переходів від однієї емоції до іншої. Управління емоціями робить нас здатними залишатися відкритими до почуттів та стратегічно їх модулювати для особистого зростання.

Наша традиційна освіта надто довго фокусувалася лише на IQ в той час як

емоційний інтелект є предиктором академічного успіху: учні з вищим емоційним інтелектом краще справляються зі стресом під час іспитів. [71]

Емоційний інтелект критично важливий для соціальної адаптації та побудови стосунків у колективі. Розвиток емоційного інтелекту має бути системним - інтегрованим починаючи з шкільної програми, а не бути тільки разовим тренінгом.

Д. Гоулман визначає емоційний інтелект як здатність людини розпізнавати власні почуття та почуття інших, мотивувати себе та ефективно керувати емоціями як у собі, так і у стосунках. Він базує свої висновки на нейробіології, пояснюючи, що в нашому мозку іноді відбувається «емоційне захоплення» (amygdala hijack), коли емоційний центр (мигдалеподібне тіло) бере гору над раціональним (неокортексом). [69]

За визначенням Д. Гоулмана можна виділити п'ять основних компонентів емоційного інтелекта: самоусвідомлення, саморегуляція, самомотивація, емпатія, соціальні навички. [69]

Самоусвідомлення полягає у: здатність ідентифікувати свої емоції в момент їх виникнення. Це фундамент емоційного інтелекту. Саморегуляція: вміння керувати своїми імпульсами, заспокоювати себе, справлятися з тривогою або гнівом. Самомотивація: використання емоцій для досягнення цілей, здатність до «відкладеного задоволення» та стан «поток». Емпатія: розпізнавання емоцій в інших людях, здатність «читати» соціальні сигнали. Соціальні навички: мистецтво керування емоціями інших людей (лідерство, вирішення конфліктів, командна робота).

Слід наголосити, що на відміну від IQ, який є відносно стабільним протягом життя, емоційний інтелект можна розвивати в будь-якому віці.

За рахунок нейропластичності наш мозок здатний формувати нові нейронні зв'язки, що дозволяє нам змінювати звичні емоційні реакції на більш конструктивні. [69]

Д. Гоулман активно просуває ідею соціально-емоційного навчання в школах, вважаючи, що емоційна грамотність так само важлива, як математика чи мова. [69]

Інший відомий вчений Бар-Он визначає емоційний інтелект через сукупність навичок, що дозволяють розуміти себе та інших, виражати емоції та будувати стосунки. Його модель включає п'ять основних сфер: внутрішньо-особистісна, міжособистісна, управління стресом, адаптивність, загальний настрій. [62]

Внутрішньо-особистісна сфера включає самосвідомість, самовираження. Міжособистісна - емпатія, соціальна відповідальність. Управління стресом - контроль імпульсів, стійкість. Адаптивність - вирішення проблем, перевірка реальності. Загальний настрій - оптимізм, щастя.

Це все іще раз підтверджує, що емоційний інтелект можна розвивати протягом усього життя за допомогою спеціального навчання та досвіду. Це робить його ключовим інструментом у позитивній психології.

Класична структура емоційного інтелекту складається з чотирьох ієрархічно організованих «гілок»: сприйняття емоцій, використання емоцій, розуміння емоцій, управління емоціями.

Сприйняття емоцій полягає у: здатність ідентифікувати емоції у власному тілі та думках, а також на обличчях інших людей, у творах мистецтва чи звуках.

Використання емоцій для сприяння мисленню: здатність генерувати емоції для вирішення проблем. Наприклад, знати, який настрій кращий для творчості, а який - для прискіпливого аналізу. Розуміння емоцій: знання того, як емоції змінюються з часом і як вони змішуються (наприклад, перехід від гніву до провини або поєднання любові та ревності). Управління емоціями: здатність залишатися відкритим для почуттів (як приємних, так і неприємних) і регулювати їх у собі та інших для досягнення цілей. [64]

Емоційний інтелект – це не вроджений темперамент, а набір навичок, які можна тренувати.

М. А. Брекет представляє докази, що програми соціально-емоційного навчання (наприклад, розроблена ним та його колегами програма RULER) суттєво покращують клімат у класах та результативність учнів. [64]

Емоційний інтелект є важливим інструментом адаптації: людина з високим емоційним інтелектом краще зчитує соціальні сигнали й адекватніше реагує на виклики середовища.

Дж. Д. Мейер визначає емоційний інтелект як групу ментальних здібностей усвідомлення та оперування емоційною інформацією та наполягає разом зі своїми колегами на моделі здібностей. [77]

За оцінкою Дж. Д. Мейєра: емоційний інтелект — це справжній інтелект, який відповідає класичним критеріям: він має корелювати з іншими видами інтелекту, зростати з віком та досвідом. [77]

Можна підкреслити, що емоційний інтелект є критично важливим для навігації в соціальному середовищі. Емоційний інтелект як «здатність» має біологічну основу, тому емоційні знання (правила вираження почуттів, словниковий запас емоцій) можна і треба вивчати та розвивати.

Емоційний інтелект природним чином розвивається в процесі дорослішання, але цілеспрямоване навчання стратегіям регуляції емоцій може значно підвищити ефективність людини. Емоційний інтелект є набором компетенцій, що дозволяють людині розуміти та керувати власними емоціями, а також ефективно впливати на емоційний стан інших. В лідерській сфері емоційний інтелект є фундаментом для створення резонансу - стану гармонії між лідером та його оточенням.

Вчений М. Маккі представляє емоційний інтелект як модель що базується на чотирьох основних сферах: самосвідомість, самоменеджмент, соціальна обізнаність, управління відносинами. [78]

Самосвідомість полягає у: здатність розпізнавати власні емоції та їхній вплив на діяльність. Самоменеджмент: контроль імпульсів, адаптивність та оптимізм. Соціальна обізнаність: емпатія та розуміння організаційного контексту. Управління відносинами: навички натхнення, впливу та врегулювання конфліктів.

Емоційний інтелект не є вродженим даром, його можна і потрібно розвивати через свідому практику.

М. Маккі разом з колегами пропонує практичний посібник для «навмисних змін» (intentional change), що дозволяє лідерам переходити від дисонансу (відчуженості) до резонансу. [78]

М. Брекетт, засновник Єльського центру емоційного інтелекту, поєднує власну історію з десятиліттями досліджень, щоб довести, що емоції - це не перешкода на шляху до успіху, а найцінніше джерело інформації.

М. Брекетт стверджує, що емоційний інтелект - це не «м'яка навичка», а фундаментальна когнітивна здатність. Він визначає його як вміння розпізнавати та використовувати емоційну інформацію для розв'язання проблем і досягнення добробуту. [75]

Основний меседж автора: ми повинні стати «емоційними вченими» (emotion scientists), а не «емоційними суддями» (emotion judges). Вчений: допитливий, відкритий, намагається зрозуміти причину емоції. Суддя: критичний, закритий, ігнорує або пригнічує «неправильні» почуття.

М. Брекетт описує п'ять ключових навичок емоційного інтелекту: усвідомлення, розуміння, найменування, вираження, регулювання.

Усвідомлення того, що ми (або інші) відчуваємо, через спостереження за фізіологією, думками та поведінкою. Розуміння полягає у пошуку причини емоції: Чому я це відчуваю? Що стало тригером? Найменування: використання точних слів для опису почуттів. Брекетт наголошує на важливості багатого емоційного словника (наприклад, різниця між «розчаруванням» і «відчаєм»). Вираження: вміння висловлювати емоції соціально прийнятним способом, враховуючи контекст і культуру. Регулювання: використання стратегій для управління емоціями (не для їх придушення, а для того, щоб вони допомагали нам досягати цілей). [75]

Емоційний інтелект не є вродженим талантом - це набір навичок, які можна і потрібно тренувати. Керівники з високим емоційним інтелектом створюють безпечну атмосферу, що підвищує креативність та продуктивність команди.

М. Брекетт пропонує інструмент «mood meter» (вимірювач настрою), який допомагає візуалізувати емоції за двом осями: енергія та приємність. [75]

Рівень розвитку емоційного інтелекту має значний вплив на психологічне благополуччя. М. Брекетт прямо пов'язує розвиток емоційного

інтелекту з якістю життя. Основні тези про вплив на здоров'я, прийняття рішень, стосунки та стійкість.

Вплив на здоров'я полягає у тому що невиражені або нерегульовані емоції ведуть до хронічного стресу, що виснажує імунну систему та спричиняє хвороби.

Прийняття рішень: наші почуття впливають на те, на чому ми фокусуємо увагу та які висновки робимо. Розуміння своїх емоцій дозволяє уникати імпульсивних помилок. Стосунки: здатність до емпатії (розпізнавання та розуміння чужих емоцій) є основою міцних соціальних зв'язків. Стійкість: емоційний інтелект допомагає швидше відновлюватися після невдач.

«Нам потрібен дозвіл на почуття, щоб ми могли перестати витратити енергію на приховування своїх емоцій і почати використовувати цю енергію для навчання та зростання». [75 с. 557]

А. Б. Сіглінг як розглядає емоційний інтелект особистісну рису (trait EI) - стабільні емоційно-перцептивні й регулятивні схильності, що впливають на те, як люди сприймають, розуміють і керують власними та чужими емоціями у щоденних ситуаціях. [81]

Багаторівнева рисова модель: trait EI складається з кількох взаємопов'язаних підкомпонентів, типово включаючи: емоційну усвідомленість, емоційну регуляцію, соціальну компетентність, настроєву стабільність і адаптивність.

Емоційна усвідомленість і розуміння полягає у усвідомленні власних емоцій і емоцій інших. Емоційна регуляція - управління емоціями, стресостійкість. Соціальна компетентність - емпатія, міжособистісні навички, ефективна комунікація. Настроєва стабільність і адаптивність - позиційні аспекти, пов'язані з оптимізмом і самоконтролем. [81]

Розвиток емоційного інтелекту у співробітників має практичну релевантність для організацій, тому що емоційний інтелект пов'язаний із лідерством, ефективністю управління, міжособистісними відносинами на

робочому місці; це допомагає ідентифікувати лідерські потенціали й спрямовувати розвиток персоналу.

Емоційний інтелект можна і потрібно розвивати через тренінги, коучинг і практики самоусвідомлення. Рекомендуються комбіновані програми, що включають навчання регуляції емоцій, розвитку соціальних навичок, зворотний зв'язок, моделювання поведінки та рефлексивні вправи.

Емоційний інтелект - важливий конструкт для розуміння індивідуальних відмінностей у емоційній регуляції і соціальній поведінці; його вимірювання через самозвіти інформує про лідерський потенціал і добробут. Розвиток емоційного інтелекту можливий і доцільний у професійному контексті, хоча для стійких змін потрібні цілеспрямовані, мультикомпонентні програми. Високий рівень емоційного інтелекту є ресурсом психологічного благополуччя, оскільки підвищує адаптивність до стресів і якість міжособистісних стосунків.

## **1.2. Складові психологічного благополуччя особистості**

Психологічне благополуччя - це комплексна характеристика внутрішнього стану людини, яка відображає її задоволеність життям, реалізацію власного потенціалу та здатність ефективно взаємодіяти з оточенням. [29]

У сучасній психології виділяють дві основні парадигми: гедоністичну та евдемонічну. [25]

Гедоністична являє собою орієнтовану на задоволення та позитивні емоції. Гедонізм - коли людина прагне максимізувати приємні відчуття та уникати страждань. Пріоритет віддається комфорту, розвагам, вишуканій їжі, подорожам та миттєвим задоволенням. Найвищою цінністю та метою життя вважається насолода: як фізична, так і духовна.

Евдемонічну - спрямовану на розвиток особистості та пошук сенсу. Евдемонія (від грецького eudaimonia - щастя, блаженство) стосується

психологічного підходу, де щастя розглядається не як миттєве задоволення, а як самореалізація та життя згідно зі своїм призначенням, фокусується на глибинній задоволеності від змістовного життя.

Надалі будемо аналізувати дослідження евдемонічного підходу тому що він тісніше корелює з розвитком емоційного інтелекта. Одна з найбільш відомих дослідників цього підходу є К. Ріфф американська психологиня та професорка, котра здійснила справжній прорив у позитивній психології, запропонувавши «Шестифакторну модель психологічного благополуччя». [80]

К. Ріфф спиралася на концепцію евдемонії - самореалізації та розкриття власного потенціалу. Розглянемо 6 факторів психологічного благополуччя за К. Ріфф: самоприйняття, позитивні відносини з іншими, автономія, оволодіння середовищем, наявність мети в житті, особистісне зростання.

Згідно з цією моделлю, психологічне благополуччя складається не з кожного окремого показника, а з гармонійного поєднання шести різних аспектів життя: Самоприйняття - це позитивне ставлення до себе, визнання та прийняття різних сторін своєї особистості, включаючи як позитивні якості, так і недоліки, а також свого минулого досвіду. Високий рівень: людина відчувається добре щодо свого минулого та теперішнього. Низький рівень: незадоволеність собою, розчарування в минулому, бажання бути кимось іншим.

Позитивні відносини з іншими - це наявність близьких, довірливих і теплих зв'язків з іншими людьми, здатність до емпатії та співпраці. Високий рівень: наявність друзів та партнерів, здатність до емпатії, любові та близькості. Низький рівень: відчуття ізоляції, труднощі у встановленні контактів, небажання йти на компроміси.

Автономія - це здатність бути незалежним, протистояти соціальному тиску, самостійно приймати рішення та регулювати власну поведінку зсередини. Високий рівень: самостійність у прийнятті рішень, оцінка себе

за власними стандартами, а не за думкою натовпу. Низький рівень: надмірна залежність від оцінок інших, конформізм.

Оволодіння середовищем - це здатність керувати обставинами свого життя та створювати умови, що відповідають особистим потребам і цінностям. Високий рівень: вміння ефективно використовувати можливості, контроль над зовнішньою діяльністю. Низький рівень: відчуття безпорадності перед зовнішніми обставинами, нездатність змінити щось навколо себе.

Наявність мети в житті - це наявність переконань, які надають життю сенс, відчуття спрямованості та значущості щоденної діяльності. Впевненість, що життя має сенс і спрямованість. Високий рівень: наявність цілей, відчуття значущості свого минулого та теперішнього життя. Низький рівень: відсутність орієнтирів, відчуття безцільності існування.

Особистісне зростання - це постійне прагнення розвиватися, реалізовувати свій потенціал та відкритість до нового досвіду та відчуття реалізації власного потенціалу. Високий рівень: відчуття прогресу, самовдосконалення, розширення своїх можливостей. Низький рівень: відчуття застою, нудьга, відсутність інтересу до змін.

Шестифакторна модель психологічного благополуччя» Ріфф показує, що емоційне благополуччя - це динамічний процес, а не статичний стан. Ключова ідея: ви можете відчувати смуток або стрес (не бути "щасливим" у певний момент), але мати високий рівень благополуччя, тому що ваше життя має сенс, ви ростете як особистість і маєте підтримку близьких. [80]

Ще один цікавий науковий підхід до вивчення психологічного благополуччя розроблений С. Любомирські та описаний нею в її книзі «Психологія щастя» [74]

Ця книга є найбільш цитованою у галузі позитивної психології. Її підхід базується на суворих наукових дослідженнях, а не просто на порадах «позитивного мислення». Зупинимось на ключових факторах

психологічного благополуччя: соціальні зв'язки, управління стресом, ментальні установки, життєві цілі, тіло та дух.

Структура щастя: Формула «40%» це найвідоміший внесок С. Любомирські - це її концептуальна модель того, що визначає рівень нашого щастя. Вона представляє це у вигляді діаграми:

50% - Генетична установка (set point): на основі досліджень близнюків авторка стверджує, що близько половини нашої схильності до щастя зумовлена біологічно. Це базовий рівень, до якого ми повертаємося після радісних чи сумних подій.

10% - Життєві обставини: це фактор, який люди зазвичай переоцінюють. Багатство, стан здоров'я, зовнішність чи сімейний стан впливають лише на десяту частину нашого загального відчуття благополуччя.

40% - Навмисна діяльність (intentional activity): це найважливіша частина книги. Любомирські доводить, що ми маємо значний контроль над своїм щастям через те, як ми мислимо і як ми діємо.

С. Любомирські не просто описує щастя, а пропонує конкретні «стратегії щастя» (happiness activities). Вона виділяє такі ключові компоненти: соціальні зв'язки, управління стресом, ментальні установки, життєві цілі, тіло та дух. (табл. 1.1)

### Стратегії щастя

Категорія	Конкретні дії
Соціальні зв'язки	Розвиток стосунків, вираження вдячності, акти доброти.
Управління стресом	Розвиток стратегій копіngu (подолання труднощів), прощення.
Ментальні установки	Уникнення надмірних роздумів (overthinking) та соціального порівняння.
Життєві цілі	Відданість значущим цілям, які відповідають внутрішнім цінностям.
Тіло та дух	Фізична активність, медитація, релігійність/духовність, «смакування» моменту.

С. Любомирські наголошує, що щастя - це не просто «приємний бонус». З її досліджень видно, що щасливі люди мають міцнішу імунну систему та довше живуть, більш продуктивні та креативні на роботі. Мають кращі соціальні навички та міцніші шлюби. Проявляють більшу стійкість (resilience) перед обличчям життєвих трагедій. Щоб 40% нашої активності дійсно працювали на нас, С. Любомирські виділяє кілька принципів ефективності:

Гедоністична адаптація: це головний ворог щастя. Ми швидко звикаємо до хорошого (нової машини, підвищення зарплати). Щоб подолати адаптацію, потрібно постійно змінювати свої практики та бути свідомим. Діагностика: не кожна вправа підходить кожному.

Зусилля: щастя вимагає роботи. Це як тренування м'язів — позитивні зміни не відбуваються самі по собі, вони потребують регулярної практики та дисципліни. Ключова думка: благополуччя - це не кінцева ціль, а спосіб руху, який ми обираємо щодня через свої вчинки та сприйняття світу. [74]

Далі розглянемо можливості нашого внутрішнього потенціалу для покращення нашого психологічного благополуччя. Вчена Н. В. Каргіна розглядає психологічне благополуччя не просто як відсутність стресу, а як глибоку реалізацію людського потенціалу. [24]

Н. В. Каргіна спирається на синтез евідемонічного підходу та екзистенційної психології. Структура благополуччя за авторкою включає: осмисленість життя, автономність, особистісне зростання, позитивні відносини з іншими, життєві цілі, самоприйняття.

Осмисленість життя - це центральний компонент, що визначає спрямованість особистості. Автономність: здатність бути незалежним та протистояти соціальному тиску. Особистісне зростання: почуття безперервного розвитку та реалізації свого потенціалу. Позитивні відносини з іншими: наявність довірливих, глибоких зв'язків. Життєві цілі: наявність переконань, які створюють відчуття, що життя має мету. Самоприйняття: позитивне ставлення до себе та свого минулого. [24]

Н. В. Каргіна підкреслює, що дослідження цієї теми є критичним для профілактики «екзистенційного вакууму» запобігання почуттю безглуздості існування, яке веде до депресій та апатії. Розуміння якості життя полягає в баченні психологічного благополуччя як надійнішого показника успішності особистості, ніж матеріальні статки. Ресурсності: вивчення того, як людина може зберігати цілісність у кризових ситуаціях. [24]

Для підвищення рівня благополуччя Н. В. Каргіна пропонує фокусуватися на свідомій роботі над власним буттям: Пошук індивідуальних смислів через творчість, переживання цінностей та відповідальне ставлення до життя, Розвиток саморефлексії глибоке усвідомлення своїх справжніх потреб, а не нав'язаних суспільством стандартів «щастя», Прийняття відповідальності визнання себе автором власного життя, що дає свободу змінювати його на краще, Культивування

«стану потоку» залучення до діяльності, яка відповідає внутрішнім інтересам особистості. [24]

Психологічне благополуччя це динамічний процес самоздійснення людини. Дослідження самодетермінації (здатності до самостійного вибору), котрим займалась Л. З. Сердюк є критично важливим та допомагає розвинути: ресурсність, прогностичність, зв'язок зі здоров'ям. [49]

Ресурсність це - внутрішній ресурс людини для подолання криз. Прогностичність - рівень благополуччя дозволяє передбачити успішність адаптації особистості в мінливому світі. Зв'язок зі здоров'ям - внутрішня гармонія безпосередньо впливає на соматичний стан та тривалість активного життя.

Автор наголошує, що покращення благополуччя можливе через розвиток суб'єктності. Смыслотворення - пошук та усвідомлення власних життєвих цінностей замість нав'язаних ззовні. Розвиток життєстійкості - тренування здатності сприймати труднощі як виклик і можливість для досвіду.

Психотехніки саморегуляції - методи емоційного контролю та усвідомленості. Зміщення фокусу на внутрішню мотивацію - діяльність має приносити задоволення сама по собі, а не лише через зовнішні винагороди. Далі розглянемо головні складові психологічного благополуччя особистості, важливість вивчення та методи покращення згідно з дослідженнями вчених Е. Л. Носенко та А. Г. Четверик-Бурчак: самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія, соціальні навички. [17]

Самосвідомість (самопізнання) це - усвідомлення власних емоцій, потреб, цінностей і цілей; розуміння впливу емоцій на мислення й поведінку. Саморегуляція (емоційне регулювання) - здатність контролювати або пом'якшувати імпульсивні реакції, керувати стресом, застосовувати адаптивні стратегії поведінки. Мотивація (внутрішня спрямованість) - наявність цілей, наполегливості, здатності підтримувати інтерес і долати перешкоди; оптимізм і віра у власні сили. Емпатія

(соціальна чутливість) - розуміння емоцій інших, здатність співпереживати і адекватно реагувати на емоційний стан співрозмовника. Соціальні навички (міжособистісна компетентність) - вміння будувати стосунки, ефективно комунікувати, вирішувати конфлікти та співпрацювати. [17]

Інтеграція когнітивних і емоційних компонентів полягає у тому що емоції впливають на оцінки, мотивацію і прийняття рішень; благополуччя виникає на перетині пізнавальних установок і емоційної компетентності. Динамічна рівновага внутрішніх ресурсів та зовнішніх умов: благополуччя залежить від внутрішніх здібностей (стійкість, регуляція) і підтримки зовнішнього середовища (соціальні мережі, умови життя). Рівні прояву: індивідуальний (внутрішнє самопочуття), міжособистісний (якість стосунків) і соціальний (адаптація і реалізація в суспільстві). [17]

Далі сформулюємо основні складові психологічного благополуччя: перерахувати [55]

Самосвідомість і самооцінка - це адекватне розуміння власних емоцій, мотивів, сильних і слабких сторін; стабільна, реалістична самооцінка. Емоційна регуляція: уміння контролювати інтенсивність і тривалість емоційних реакцій, адаптуватися до вимог ситуації. Емоційна автономія і відповідальність: здатність приймати рішення, не зазнавати надмірну залежність від емоцій інших; відповідальне ставлення до власних вчинків і почуттів.

Толерантність до фрустрації та стресостійкість: витримка при невдачах, здатність відновлюватися після стресу. Соціальна компетентність: емпатія, міжособистісна комунікація, здатність підтримувати конструктивні взаємини. Морально-ціннісна визначеність: усвідомлення життєвих цінностей і принципів, які орієнтують поведінку.

О. Я. Чебикін розглядає психологічне благополуччя як сукупність взаємопов'язаних функцій - регулятивної (контроль емоцій), пізнавальної (усвідомлення), мотиваційно-ціннісної (цілі, цінності) та поведінкової (адаптивні дії). [55]

Психологічне благополуччя має певні рівні розвитку від емоційної нестабільності до зрілого інтегрованого функціонування; перехідний характер становлення - через індивідуальний досвід, соціалізацію й освітні впливи. Психологічне благополуччя має багаторівневу, динамічну структуру, що формується під впливом індивідуальних рис і соціального контексту. [55]

Далі проаналізуємо дослідження іноземних авторів Р. М. Ріан та Е. Л. Десі і розглянемо їх висновки щодо головних складових психологічного благополуччя: автономія, компетентність, приналежність. [79]

Автономія - це відчуття вибору, внутрішнього контролю і погодження дій із власними цінностями. Компетентність: відчуття ефективності, майстерності і здатності досягати бажаних результатів. Приналежність (відносини): відчуття пов'язаності з іншими, підтримки, взаємного піклування і прийняття.

Базові психологічні потреби як універсальні компоненти благополуччя: задоволення потреб автономії, компетентності і приналежності є необхідним для оптимального функціонування, мотивації і психологічного здоров'я. Реляційний і контекстуальний характер: потреби реалізуються в соціальних контекстах (сім'я, школа, робота); контексти можуть підтримувати або пригнічувати потреби.

Двокомпонентна мотивація: якість мотивації (автономна vs. контрольована) визначає ступінь благополуччя; автономна мотивація пов'язана із вищим добробутом. Розвиткова інтеграція: задоволення базових потреб сприяє внутрішній інтеграції особистості, самореалізації і психологічній зрілості. Рекомендації для покращення психологічного благополуччя: підтримка автономії, підтримка компетентності, підтримка приналежності. [79]

Підтримка автономії - це надання вибору, пояснень, надання простору для ініціативи; уникнення контролюючих наказів і зовнішнього тиску. Підтримка компетентності: надання оптимального виклику,

конструктивного зворотного зв'язку, можливостей для навчання й розвитку, встановлення ясних цілей. Підтримка приналежності: створення теплих, поважних міжособистісних відносин, емоційної підтримки, взаємоповаги й включеності.

Формування автономної мотивації: інтервенції, що підсилюють внутрішню зацікавленість (цілі, особистісна релевантність), інтегрують зовнішні мотиви зі значущими цінностями. Тренінги для лідерів, вчителів і фахівців: навчання створювати підтримуюче середовище (автономія-підтримуючі стилі керівництва/ викладання). Практичні програми у різних сферах: школи - мотиваційно-підтримуючі підходи до навчання; робочі місця - автономія в завданнях і розвиток навичок; охорона здоров'я - мотиваційна підтримка пацієнтів. Оцінка та модифікація середовищ: аналіз політик, процедур і комунікацій на предмет того, чи підтримують вони базові потреби.

Отже, психологічне благополуччя будується навколо трьох універсальних потреб: автономії, компетентності і приналежності. Якість соціального середовища визначає, наскільки ці потреби задовольняються; задоволення потреб веде до вищої внутрішньої мотивації, здоров'я і здійснення потенціалу. [

Існує також екопсихологічний підхід до дослідження благополуччя особистості. Вчений О. Л. Вернік виділив складові психологічного благополуччя з позиції екопсихології: гармонійні відносини з довкіллям, особистісна екологічна ідентичність, емоційно-ресурсна стійкість, сенсоутворення через середовище, соціальна екологічна компетентність. [8]

Гармонійні відносини з довкіллям полягають у почутті зв'язку та відповідальності за природне та соціальне середовище. Особистісна екологічна ідентичність: усвідомлення себе як частини екосистеми, ціннісна орієнтація на збереження і сталий спосіб життя. Емоційно-ресурсна стійкість: здатність відновлюватися у взаємодії з природними і соціальними середовищами, отримувати емоційне відновлення від природи.

Сенсоутворення через середовище: відчуття смислу й приналежності, яке народжується у конкретних місцях і життєвих практиках (топофілія, місцеві ритуали, просторові прив'язаності).

Соціальна екологічна компетентність: уміння співпрацювати у локальних спільнотах, вирішувати конфлікти ресурсного характеру, брати участь у спільних екосоціальних діях. Екопсихологічна парадигма психологічного благополуччя складається з багаторівневості, динамічності та функціональної взаємозалежності [8]

У Системі «особистість - середовище» благополуччя розглядається як результат взаємодії індивіда з фізичним, соціальним і культурним середовищем; компоненти особистості інтегруються з характеристиками місця й практик.

Багаторівневості: індивідуальний (внутрішні ресурси, цінності), міжособистісний (спільноти, сім'я), просторово-екологічний рівні (ландшафт, житлове середовище, доступ до природи). Динамічність і масштабність: вплив середовища на благополуччя проявляється як миттєво (мікро-ситуації), так і кумулятивно (тривалі умови життя, урбаністичні фактори). Функціональна взаємозалежність: емоційні, когнітивні та поведінкові складові благополуччя працюють через посередництво екологічних практик (прогулянки, садівництво, участь у місцевих ініціативах).

Для підтримки і розвитку психологічного благополуччя в освітньому просторі необхідний системний підхід, що поєднує роботу над індивідуальними ресурсами (саморегуляція, мотивація, емоційна компетентність) і покращення соціально-педагогічного середовища (підтримка, позитивний мікроклімат, ціннісне спрямування навчання), котрий дослідила А. В. Авер'янова та виклала основні складові психологічного благополуччя: емоційно-афективна складова, когнітивно-сміслова складова, мотиваційно-діяльнісна складова, соціально-комунікативна складова, особистісно-ціннісна складова. [1]

Емоційно-афективна складова: позитивні емоції, емоційна стійкість, здатність регулювати емоції та витримувати фрустрацію.

Когнітивно-смилова складова: суб'єктивне відчуття життєвої задоволеності, позитивні оцінки власного життя, осмислення цілей і сенсу. Мотиваційно-діяльнісна складова: внутрішня мотивація до навчання й саморозвитку, цілеспрямована активність, саморегуляція й упевненість у власних можливостях.

Соціально-комунікативна складова: якість міжособистісних відносин, підтримка з боку оточення, відчуття приналежності та інтеграції в навчальному середовищі. Особистісно-ціннісна (аксіологічна) складова: відповідність дій власним цінностям, самоактуалізація, морально-етична спрямованість особистості. [1]

Багаторівнева і інтегративна модель благополуччя розглядається як системна якість особистості, що об'єднує емоційні, когнітивні, мотиваційні, соціальні й ціннісні підсистеми. Взаємозв'язок індивідуального та соціального рівнів: індивідуальні ресурси (самооцінка, мотивація) і зовнішні ресурси (підтримка, мікроклімат групи) взаємодіють як детермінанти стану благополуччя.

Функціональний поділ на стан і процес: автор розрізняє поточне суб'єктивне благополуччя (стан) і процеси, що його формують (перманентні мотиваційно-поведінкові практики, навчальні стратегії). [1]

Емоційна стабільність сприяє кращому засвоєнню матеріалу й мотивації; мотивація та саморегуляція підтримують активне включення в навчальний процес; соціальна підтримка підсилює почуття приналежності і зменшує стрес; ціннісна компонента забезпечує смислову спрямованість дій.

Недостатність будь-якої складової може призводити до дисбалансу (наприклад, висока мотивація без соціальної підтримки - емоційне вигорання). [1]

Психологічне благополуччя - багатовимірний і системний феномен, основою якого є внутрішні особистісні ресурси (самооцінка, автономія, мотивація, самореалізація) у поєднанні з ефективною саморегуляцією.

Вчений І. М. Галян фокусувався на особистісних чинниках, насамперед психологічне благополуччя детерміноване внутрішніми характеристиками особистості, які взаємодіють із зовнішніми умовами. [10]

І. М. Галян виділив наступні складові психологічного благополуччя: стабільна позитивна самооцінка, емоційна регуляція і стресостійкість, мотиваційна автономія, самореалізація та смислотворення, соціальна адаптивність і комунікативні навички. [10]

Стабільна позитивна самооцінка: адекватна, ресурсна оцінка власної особистості й здібностей. Емоційна регуляція і стресостійкість: здатність контролювати емоційні реакції, відновлюватись після стресу, запобігати емоційному вигоранню. Мотиваційна автономія: внутрішня мотивація, автономність у виборі цілей, відповідність дій власним цінностям.

Самореалізація та смислотворення: прагнення до розвитку, досягнення потенціалу і наявність життєвих смислів. Соціальна адаптивність і комунікативні навички: здатність встановлювати й підтримувати якісні міжособистісні стосунки, отримувати й надавати соціальну підтримку. Особистісні цінності і моральна орієнтація: внутрішні настанови, що визначають поведінку і прийняття рішень, сприяють відчуттю цілісності.

Інтегративна багаторівнева модель: благополуччя розглядається як система взаємопов'язаних особистісних характеристик (когнітивних, емоційних, мотиваційних, поведінкових), що формують стабільний ресурс психічного здоров'я. [10]

І. М. Галян виділяє автономність і прагнення до самореалізації як ядро, що організовує інші компоненти. Роль саморегуляції: механізми самоконтролю і рефлексії забезпечують координацію компонентів і дозволяють підтримувати стійке благополуччя в змінних умовах. [10]

Взаємодія індивідуального й соціального: хоча акцент - на особистості, І. М. Галян визнає критичну роль міжособистісних зв'язків і соціальної підтримки як модераторів впливу особистісних чинників. Розвиток і зміцнення цих особистісних чинників є пріоритетом для профілактики психічних проблем і підвищення загального рівня благополуччя, з урахуванням ролі соціального оточення як підтримуючого або дестабілізуючого фактору. [10]

### **1.3. Вплив емоційного інтелекту на психологічне благополуччя особистості**

Після аналізу поняття емоційного інтелекту та його структури, а також складових психологічного благополуччя особистості стає одразу однозначно зрозуміло що це дуже взаємопов'язані речі. Далі проаналізуємо наробітки авторів, котрі робили дослідження в цій сфері психології.

Рівень розвитку емоційного інтелекту є найбільш впливим на психологічне благополуччя особистості та слугує «буфером» проти стресу та професійного вигорання (як у студентів, так і у викладачів):

- Знижує ризик розвитку депресії та тривожності.
- Сприяє резильєнтності (психологічній стійкості) - здатності швидко відновлюватися після невдач.
- Безпосередньо корелює із загальною задоволеністю життям, оскільки людина краще розуміє свої потреби та вміє екологічно взаємодіяти з оточенням. [71]

Д. Гоулман доводить що емоційний інтелект впливає на всі аспекти психологічного благополуччя: здоров'я, стосунки, професійний успіх. [69]

Вплив на здоров'я: хронічний стрес та неконтрольовані емоції (гнів, тривога) пригнічують імунну систему та підвищують ризик серцево-судинних захворювань - розвинений емоційний інтелект є ключем до внутрішньої стійкості (резильєнтності). Вплив на стосунки: люди з високим

емоційним інтелектом краще розуміють партнерів, що веде до глибшої інтимності та меншої кількості конфліктів. Вплив на професійний успіх: у бізнес-середовищі емоційний інтелект відрізняє «зірок» від посередніх працівників, оскільки здатність працювати в команді та надихати інших є критичною для лідерства.

«Емоційний інтелект - це не просто бути "ввічливим", більш того у ключові моменти це може означати бути рішучим і прямолінійним, але робити це в такий спосіб, який не руйнує стосунки». [69, с. 14]

Б. Бар-Он показує прямий зв'язок між високим рівнем емоційного інтелекту та психологічним здоров'ям. Емоційний інтелект виступає «буфером» проти стресу, знижує ризик депресії та є критично важливим для відчуття задоволеності життям (суб'єктивного благополуччя). [62]

Вчений М. А. Брекет доводить, що емоційний інтелект корелює з успіхом та впливає на психологічне благополуччя. Високий емоційний інтелект є «буфером» проти стресу та депресії. Люди, які вміють керувати емоціями, мають нижчий рівень тривожності та рідше вдаються до деструктивних способів подолання стресу (наприклад, вживання психоактивних речовин). [64]

Люди з розвиненим емоційним інтелектом сприймаються оточенням як більш приємні, чуйні та надійні друзі. У них менше міжособистісних конфліктів. Учні з високим емоційним інтелектом краще фокусуються на навчанні, а працівники - демонструють вищу продуктивність, оскільки вміють долати емоційне вигорання та будувати здорові стосунки в колективі. [64]

Б. Брекет і його колеги стверджують, що емоційний інтелект не замінює загальний інтелект, а доповнює його. Без здатності розуміти та регулювати емоції навіть найрозумніша людина може приймати неефективні рішення в соціальному контексті. [64]

Високий рівень емоційного інтелекту безпосередньо корелює з якістю життя: [77]

Соціальна адаптація: люди з високим емоційним інтелектом краще будують стосунки та мають менше міжособистісних конфліктів. Захист від деструктивної поведінки: дослідження показують, що особи з високим емоційним інтелектом рідше схильні до вживання наркотиків, насильства чи антисоціальних вчинків.

Психологічне здоров'я: вміння ефективно керувати емоціями знижує рівень стресу та ризик виникнення депресивних станів, що є основою благополуччя. Емоційний інтелект є критично важливим для підтримки особистої ефективності та запобігання синдрому жертвування (вигорання через постійний стрес).

А. Макі стверджує, що шлях до психологічного благополуччя лежить через три практики оновлення: усвідомленість, надія, співчуття. [78]

Усвідомленість (mindfulness): здатність бути присутнім «тут і зараз». Надія: віра в позитивне майбутнє та власні сили. Співчуття (compassion): турбота про себе та інших, що зміцнює соціальні зв'язки.

М. Брекетт прямо пов'язує розвиток емоційного інтелекта з якістю життя: вплив на здоров'я, вплив на прийняття рішень, вплив на стосунки, вплив на стійкість.[75]

Вплив на здоров'я: невиражені або нерегульовані емоції ведуть до хронічного стресу, що виснажує імунну систему та спричиняє хвороби. Вплив на прийняття рішень: наші почуття впливають на те, на чому ми фокусуємо увагу та які висновки робимо. Розуміння своїх емоцій дозволяє уникати імпульсивних помилок. Вплив на стосунки: здатність до емпатії (розпізнавання та розуміння чужих емоцій) є основою міцних соціальних зв'язків. Вплив на стійкість (resilience): емоційний інтелект допомагає швидше відновлюватися після невдач.

«Нам потрібен дозвіл на почуття, щоб ми могли перестати витрачати енергію на приховування своїх емоцій і почати використовувати цю енергію для навчання та зростання». [75]

А. А. Мартінс стверджує, що емоційний інтелект є критичним предиктором здоров'я та благополуччя та вказує на зв'язок емоційного інтелекта з трьома основними доменами здоров'я: психічне, психосоматичне та фізичне. [76]

Психічне здоров'я - це відсутність депресії, тривожності та інших розладів. Психосоматичне здоров'я - це фізичний стан, на який впливають психологічні фактори. Фізичне здоров'я - це загальний стан організму та суб'єктивне відчуття енергійності. Дослідження підтверджує, що структура психологічного благополуччя тісно пов'язана зі здатністю людини сприймати, розуміти, керувати та використовувати емоції. [77]

А. А. Мартінс наголошує, що вивчення цих зв'язків є життєво важливим, та сформував наступні тези: ефект помірності, статистична значущість, прогностична цінність. [76]

Ефект помірності полягає в тому що емоційний інтелект діє як «буфер» проти стресу. Люди з високим емоційним інтелектом краще адаптуються до життєвих викликів. Статистична значущість: метааналіз довів, що емоційний інтелект має стабільний позитивний зв'язок із психологічним благополуччям, незалежно від того, як вимірювався емоційний інтелект (як здатність чи як риса). Прогностична цінність: розуміння рівня емоційного інтелекта дозволяє передбачити ризики виникнення психосоматичних захворювань.

А. А. Мартінс підтримує ідею, що на відміну від загального інтелекту (IQ), емоційні компетенції можна розвивати. Він пропонує наступні шляхи покращення психологічного благополуччя: навчальні програми, терапевтичне втручання, саморегуляція. [76]

Навчальні програми - це впровадження тренінгів із розвитку емоційних навичок (розпізнавання емоцій та регуляція настрою). Терапевтичне втручання - це використання методів, що допомагають пацієнтам краще розуміти свої емоційні стани, що безпосередньо покращує

їхнє фізичне самопочуття. Саморегуляція - це розвиток стратегій копінгу (подолання стресу), які базуються на емоційній обізнаності. [76]

Основні складові впливу емоційного інтелекта на психологічне благополуччя особистості. [17]

Емоційний інтелект і складові благополуччя корелюють із кар'єрними досягненнями, якістю стосунків, стресостійкістю й задоволеністю життям. Розвиток саморегуляції й соціальних навичок знижує ризик хронічного стресу, депресивних і тривожних розладів. Інтеграція тренінгів з емоційної компетентності в освітні програми підвищує адаптацію молоді і їхню успішність.

Суспільство з високим рівнем емоційної компетентності демонструє кращу продуктивність і міжособистісну згуртованість. Психологічне благополуччя — багатовимірна конструкція, в центрі якої стоїть емоційний інтелект: самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія і соціальні навички. Розвиток цих складових підвищує життєву ефективність, стійкість до стресу і якість стосунків. [17]

Формування сталих життєвих навичок: емоційна зрілість забезпечує здатність приймати зважені рішення, будувати тривалі стосунки, ефективно працювати. [55]

Профілактика дезадаптації: раннє виявлення дефіцитів регуляції чи самооцінки дозволяє попереджувати поведінкові проблеми й психічні розлади. Освітньо-виховний аспект: знання про механізми становлення дозволяє розробляти програми виховання та навчання емоційної компетентності. Соціальна значущість: емоційно зрілі індивіди сприяють здоровішому соціальному середовищу й ефективнішій взаємодії в колективах. Рекомендації щодо покращення психологічного благополуччя: цілеспрямована виховна робота, психологічне навчання, рефлексивні практики, когнітивно-поведінкова робота, розвиток автономії й відповідальності, підтримка соціальних ресурсів. [55]

Цілеспрямована виховна робота це: програми розвитку емоційної культури у школі і сім'ї - формування навичок самосвідомості й регуляції з раннього віку. Психологічне навчання це: тренінги з емоційної регуляції, управління стресом, розвиток емпатії й комунікативної компетентності. Рефлексивні практики це: ведення щоденника, рефлексія подій і реакцій, аналіз мотивів власної поведінки.

Когнітивно-поведінкова робота це: корекція дезадаптивних думок і поведінки, розвиток конструктивних стратегій подолання. Розвиток автономії й відповідальності це: вправи на прийняття рішень, постановку цілей, підзвітність у виконанні завдань.

Підтримка соціальних ресурсів це: робота з родиною, наставництво, групи підтримки для зміцнення мережі соціальної підтримки. Індивідуальна психотерапія за потреби це: робота з травматичними переживаннями, формування стабільніших стратегій регуляції. Емоційна зрілість - центральний компонент психологічного благополуччя; включає самоусвідомлення, регуляцію, автономію, толерантність до фрустрації і соціальні компетенції. [55 с. 48]

Емоційна зрілість залежить від віку, соціального середовища, життєвих подій; психологічне благополуччя змінюється в часі й за обставин. А. Б. Сілінг наводить основні пункти впливу емоційного інтелекта на психологічне благополуччя: негативні та позитивні зв'язки, медіаторська роль, організаційний контекст.[81]

Негативні та позитивні зв'язки: високий емоційний інтелект асоціюється з кращим психологічним благополуччям - меншим рівнем стресу, тривожності та депресії; вищою задоволеністю життям і суб'єктивним благополуччям. Медіаторська роль: емоційний інтелект сприяє більш ефективній емоційній регуляції та соціальній підтримці, що опосередковує вплив стресорів на психічне здоров'я.

Організаційний контекст: у професійному середовищі емоційний інтелект підтримує адаптацію до вимог, знижує емоційне вигорання і

підвищує здатність до конструктивної взаємодії, що в свою чергу покращує загальне благополуччя. Високий рівень емоційного інтелекту є ресурсом психологічного благополуччя, оскільки підвищує адаптивність до стресів і якість міжособистісних стосунків.

### **Висновки до розділу 1**

Проаналізований матеріал досліджень різних вчених дозволяє стверджувати, що емоційний інтелект не слід розглядати спрощено - лише як сукупність окремих когнітивних здібностей чи комунікативних навичок. На сучасному етапі розвитку психологічної науки емоційний інтелект постає як фундаментальна інтегральна структура особистості. Це складне психічне утворення, що об'єднує когнітивні, регулятивні та ціннісно-сміслові аспекти, стаючи внутрішнім стрижнем, який визначає стратегію взаємодії людини зі світом та самою собою. Емоційний інтелект є не просто «додатком» до загального інтелекту, а базисом, на якому будується життєздатність та психологічна стійкість індивіда.

Емоційний інтелект виступає внутрішнім гарантом психологічного здоров'я. Він забезпечує не лише ефективну соціальну інтеграцію, а й глибоку внутрішню стабільність, де благополуччя є не випадковим збігом обставин, а результатом свідомої роботи особистості над власним емоційним ландшафтом.

Розглядаючи вплив емоційного інтелекту на психологічне благополуччя, ми бачимо внутрішні механізми, завдяки яким емоційні стани трансформуються у свідомі когнітивні рішення та стратегії поведінки. Ключова відмінність особистості з високим рівнем емоційного інтелекту полягає не у відсутності негативних емоцій, а у здатності використовувати емоції як цінний інформаційний ресурс, а не як перешкоду.

Розвинутий емоційний інтелект дозволяє людині залучати емоції безпосередньо до вирішення інтелектуальних завдань. Замість того, щоб

діяти під впливом миттєвого афекту, особистість здатна «просіяти» емоційний сигнал крізь фільтр свідомості. Наприклад, відчуття тривоги не блокує діяльність, а стає сигналом про необхідність додаткової підготовки або перевірки ризиків. Таким чином, емоція перетворюється з деструктивного чинника на інструмент оптимізації когнітивної діяльності.

Психологічне благополуччя значною мірою залежить від того, наскільки швидко людина може перемикається між емоційними станами. Це дозволяє зберігати високу працездатність та соціальну активність навіть у несприятливих умовах.

Вміння чітко розрізняти відтінки власних почуттів (наприклад, відрізняти втому від розчарування, або заздрість від незадоволеної амбіції) дозволяє обирати точні та адекватні способи реагування. Точність у визначенні свого стану усуває внутрішню напругу, викликану невизначеністю, що є наріжним каменем ментального здоров'я.

Отже, емоційний інтелект працює як складна операційна система, що забезпечує безперебійну взаємодію між «емоційним мозком» та неокортексом. Саме завдяки цим механізмам особистість здобуває здатність не просто виживати в умовах психологічного тиску, а й розвиватися, трансформуючи кожен емоційний виклик у крок до вищого рівня самоактуалізації.

Люди з розвиненим емоційним інтелектом демонструють вищий рівень включеності в життя. Вони схильні сприймати складні життєві ситуації не як нездоланні перешкоди, а як виклики, що сприяють особистісному зростанню. Ця установка безпосередньо впливає на когнітивну оцінку благополуччя: життя сприймається як цікавий, динамічний процес, навіть якщо він містить труднощі.

Психологічне благополуччя не є статичним станом задоволеності, а є динамічним процесом, який живиться ресурсами емоційного інтелекту. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє людині не просто уникати страждань, а знаходити сенси в різних життєвих проявах, трансформуючи

біль у досвід, а виклики - у можливості для зростання. Це підтверджує тезу про емоційний інтелект як про фундаментальну структуру особистості, що виконує роль внутрішнього компаса в океані соціальних та особистих змін.

Отже, емоційний інтелект постає не як розкіш чи додаткова компетенція, а як базова потреба та право особистості на повноцінне, здорове життя. Розуміння механізмів його впливу відкриває нові горизонти для психологічної допомоги, саморозвитку та соціального проектування.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ВІДВІДУВАЧІВ РОЗМОВНОГО КЛУБУ З ВИВЧЕННЯ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ**

### **2.1. Організація та методика дослідження емоційного інтелекту та психологічного благополуччя відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської мови**

Емпіричне дослідження про вплив рівня розвитку емоційного інтелекту на психологічне благополуччя проводилось серед відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської мови.

В вибірку дослідження входили відвідувачі розмовного клубу з вивчення англійської мови в кількості опитуваних 50 осіб. Вибірка складалась з чоловіків (50%) на жінок (50%) віком від 30 до 60 років, середній вік респондентів становив 43 роки. Доцільно розділити на вікові групи (молодь до 35 років, середній вік 35-50 років, передпенсійний 50-60 років).

Для проведення дослідження емоційного інтелекту на психологічного благополуччя з ціллю виявлення кореляції між ним, згідно з висунотою гіпотезою, було використано наступні методики: шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Т. Шевеленкової та П. Фесенко) для оцінки компонентів щастя, Методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла адаптація Є. Ільїна, Test (SREIT) Н. Шутте, опитувальник «Емоційний інтелект-2» (EmIQ-2) адаптація В. Барко.

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Т. Шевеленкової та П. Фесенко) для оцінки компонентів щастя.

Для дослідження психологічного благополуччя використовувалась «Шкала психологічного благополуччя» за К. Ріфф. Котра складається з 84 тверджень та має інтерпретацію результатів за декількома шкалами:

Шкала позитивних відносин з людьми навколо: оцінює здатність людини будувати та підтримувати теплі, довірливі й взаємопідтримуючі

відносини з іншими людьми. Ця здатність є ключовим компонентом психологічного благополуччя, тому що якість міжособистісних зв'язків безпосередньо впливає на емоційний стан і задоволення життям.

Люди з кращими навичками побудови позитивних відносин мають вищий рівень психологічного благополуччя, краще переносять стрес та відчують більшу радість в житті. Гармонійні стосунки є джерелом підтримки, емоційної рівноваги та енергії.

Шкала автономності: вимірює рівень незалежності людини, здатність діяти згідно з власними переконаннями та цінностями, не піддаючись зовнішньому тиску та соціальним очікуванням. Автономність є ключовою компонентою для особистісного розвитку, самореалізації та внутрішньої гармонії. Високий рівень автономності допомагає людині залишатися психологічно стійкою, адаптуватися до змін і будувати життя відповідно до власних прагнень, а не під тиском зовнішніх обставин.

Шкала керування оточенням: визначає, наскільки людина здатна контролювати події свого життя, створювати сприятливі умови для власного розвитку та ефективно використовувати надані можливості. Це ключовий показник психологічного благополуччя.

Шкала особистісного зростання: відображає прагнення людини до розвитку, самовдосконалення та реалізації свого потенціалу. Вона показує, наскільки особистість відкрита до нового досвіду, прагне змінюватися та вдосконалювати свої навички, погляди й поведінкові стратегії. Люди, які розвиваються, більш гнучкі, стійкі до стресів і задоволені своїм життям. Вони бачать сенс у своїх діях, ставлять перед собою нові цілі та відчують радість від досягнень.

Шкала цілей в житті: оцінює, наскільки людина усвідомлює сенс свого існування, має чіткі життєві цілі та відчуває мотивацію до їхнього досягнення. Вона відображає глибину особистісної спрямованості та здатність людини бачити своє майбутнє як осмислене та наповнене значенням.

Шкала самоприйняття: вимірює рівень позитивного або негативного ставлення людини до себе, власних якостей, минулого досвіду та життя загалом. Вона відображає, наскільки особистість приймає себе такою, якою вона є, з усіма перевагами та недоліками. Самоприйняття - це фундамент психологічного благополуччя. Люди, які приймають себе, більш стійкі до стресу, менше залежать від думки оточення та почуваються впевнено у своєму житті. Вони не бояться змін, оскільки знають свою цінність незалежно від обставин. (Додаток А).

Методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла адаптація Є. Ільїна (для визначення здатності до управління емоціями та емпатії).

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

шкала 1 - "Емоційна обізнаність";

шкала 2 - "Управління своїми емоціями" (емоційна відхідливість, емоційна нерігідність);

шкала 3 - "Самотивація" (довільне керування своїми емоціями);

шкала 4 - "Емпатія";

шкала 5 - "Розпізнавання емоцій інших людей" (вміння впливати на емоційний стан інших). (Додаток Б)

Test (SREIT) Н. Шутте, опитувальник «Емоційний інтелект-2» (ЕМІQ-2) (адаптація В. Барко, В. Остапович, П. Олешко Україномовна адаптація опитувальника структури емоційного інтелекту з метою психологічного добробуту поліцейських, 2019)

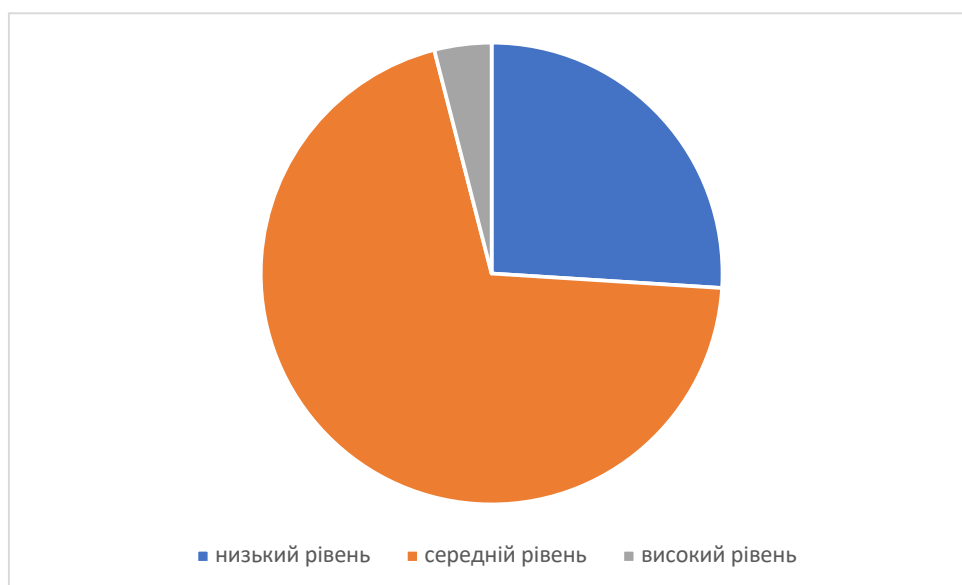
Тест емоційного інтелекту Шутте (SREIT) - опитувальник Н. Шутте спрямований на вимір 4 аспектів емоційного інтелекту, що описано в дослідженнях Дж. Мейєра, П. Селовея і Д. Карузо. Він містить 33 твердження, що оцінюються за 5 шкалами. На основі опитувальника визначається рівень емоційного інтелекту, який автори теорії визначають як

когнітивне вміння розуміти та контролювати емоції. Вводяться поняття оцінка і вираження емоцій, регуляція емоцій, використання емоцій, які вимагають відповідних когнітивних навичок та процесів і пов'язані між собою. Опитувальник дозволяє отримати рівень емоційного інтелекту та здатності людини розуміти та контролювати свої та чужі емоції. Опитувальник може бути корисним як для професійного зростання та розвитку, так і для особистісного самовдосконалення. (Додаток В)

## 2.2. Аналіз результатів дослідження вираження емоційного інтелекту відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської мови

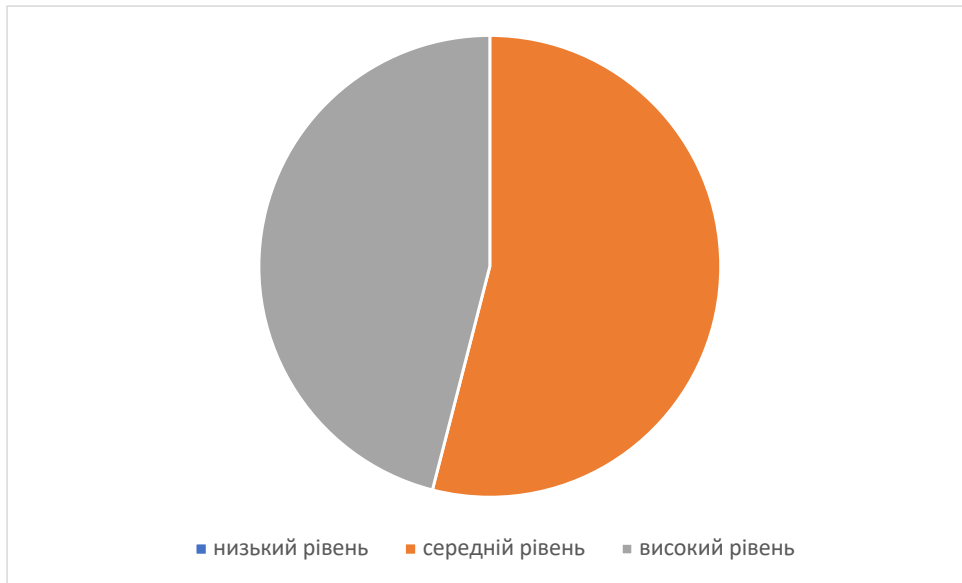
Для аналізу емоційного інтелекту відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської мови використовувались дві методики.

Перша методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла виявила що низький рівень емоційного інтелекту мають 13 відвідувачів, що складає 26%, середній рівень емоційного інтелекту мають 35 відвідувачів, що складає 70%, високий рівень емоційного інтелекту мають 2 відвідувача, що складає 4%. (рис. 2.1)



**Рис. 2.1** Результати дослідження емоційного інтелекту за методикою Н. Холла

Другим використовувався опитувальник «Емоційний інтелект-2» Н. Шутте, котрий показав що низький рівень емоційного інтелекту не має жодний відвідувач, що складає 0%, середній рівень емоційного інтелекту мають 27 відвідувачів, що складає 54%, високий рівень емоційного інтелекту мають 23 відвідувача, що складає 46%. (рис. 2.2)



**Рис. 2.2 Результати дослідження емоційного інтелекту за методикою Н. Шутте**

Виходячи з результатів дослідження можна побачити що більш ніж половина відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської мови мають рівень емоційного інтелекту вище середнього, що є добрим показником розвитку відвідувачів клубу.

Такі відвідувачі, як правило, більш мотивовані до саморозвитку, готові працювати над собою. Їхній рівень емоційного інтелекту має потенціал для корекції та зростання через відвідування тренінгів. Однак, часто середній рівень емоційного інтелекту супроводжується внутрішньою недостатністю для хорошого самопочуття. Тож такі відвідувачі можуть сумніватися у своїх силах у складних ситуаціях, що впливає на загальне благополуччя. Це може

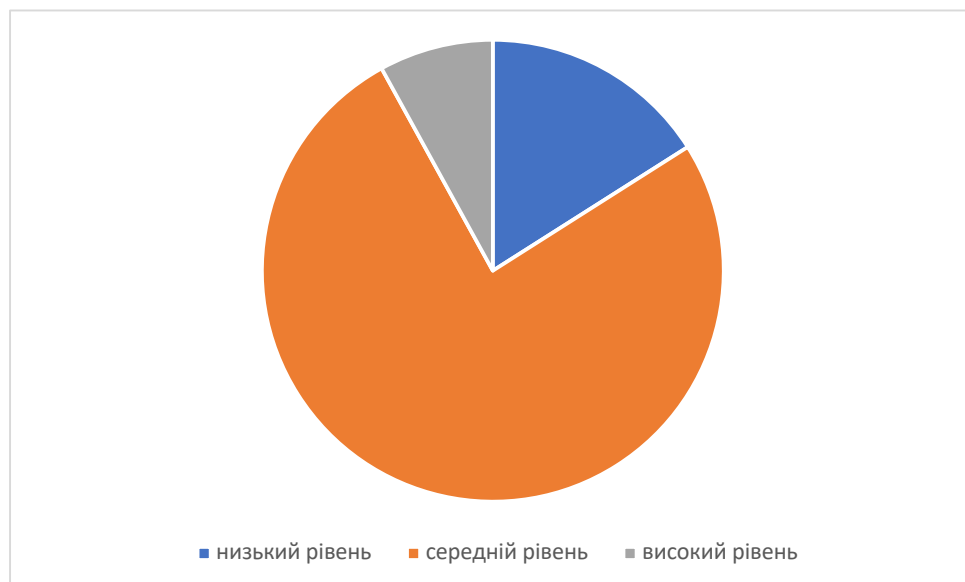
перешкоджати прийняттю себе та гармонійному співіснуванню з оточуючими та викликати емоційне виснаження.

Отже, середній рівень емоційного інтелекту - це не лише зодовільний показник, але й простір для зростання. Робота з такими відвідувачами дає гарні результати при правильній методиці, бо в них є достатня мотивація змінити своє життя на краще.

### **2.3. Особливості вираження психологічного благополуччя відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської мови**

Для вираження психологічного благополуччя відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської мови використовувались шкала психологічного благополуччя К. Ріфф.

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф відобразила що низький рівень психологічного благополуччя мають 8 відвідувачів, що складає 16%, середній рівень психологічного благополуччя мають 38 відвідувачів, що складає 76%, високий рівень психологічного благополуччя мають 4 відвідувача, що складає 8%. (рис. 2.3)



**Рис. 2.3 Результати дослідження психологічного благополуччя за методикою К. Ріфф**

Виходячи з результатів дослідження можна побачити що більша частина відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської мови мають рівень психологічного благополуччя вище середнього, що є добрим показником розвитку відвідувачів клубу.

Кількість відвідувачі з низьким рівнем складає 16% (8 осіб). Низький рівень прояву цього показника свідчить про відсутність у 16% відвідувачів достатньої кількості позитивних переживань і сприятливого емоційного життєвого фону. Людина в такому випадку відчувається непотрібною, пригніченою, незадоволеною собою та своїм життям. Часто спостерігаються тривожність або симптоми депресії. Високий рівень благополуччя має лише 8% (4 особи), що свідчить проте, що ці люди живуть усвідомлено, з почуттям внутрішньої цілісності, гармонії та задоволеності життям.

За результатами дослідження психологічного благополуччя, можна дійти висновків про те, що більшість відвідувачів мають середній рівень психологічного благополуччя, що свідчить про їхню здатність адаптуватися до життєвих обставин, підтримувати стабільні соціальні зв'язки та зберігати загальне емоційне здоров'я. Водночас такий рівень також може вказувати на наявність певних труднощів у досягненні особистісного зростання чи повної реалізації життєвого потенціалу.

Результати дослідження показали, що більшість відвідувачів клубу з вивчення англійської мови, мають середній рівень психологічного благополуччя. Такий рівень свідчить про наявність базових ресурсів для підтримки стабільного емоційного стану та функціонування в соціальному середовищі, але також вказує на потребу в глибшому внутрішньому гармонізуванні. Середній рівень психологічного благополуччя не є критичним, проте потребує уваги та покращення у напрямку особистісного зростання, зміцнення самооцінки та формування позитивного самосприйняття.

В ході проведення дослідження був врахований коефіцієнт кореляції Пірсона щоб виявити пов'язаність рівня емоційного інтелекту з рівнем психологічного благополуччя відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської мови.

Коефіцієнт кореляції між даними діагностики емоційного інтелекту Н. Холла та показниками шкали психологічного благополуччя К. Ріфф становив - 0,58, що показує відсутність кореляції, тому що для прояву кореляції коефіцієнт повинен складати не менше чим 0,7.

Коефіцієнт кореляції між результатами опитувальника «Емоційний інтелект-2» Н. Шутте та показниками шкали психологічного благополуччя К. Ріфф становив - 0,52, що показує також відсутність кореляції, тому що для прояву кореляції коефіцієнт повинен складати не менше чим 0,7.

Виходячи з проведеного дослідження виявилось, що висунута гіпотеза про існування прямого кореляційного зв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та показниками психологічного благополуччя серед відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської мови не підтвердилась.

## **Висновки до розділу 2**

В ході роботи було здійснене дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту серед відвідувачів клубу з вивчення англійської мови. Вибірка дослідження складалась із 50 осіб, розподілення за статтю було (50%) жінок (50%) чоловіків віком від 30 до 60 років, середній вік респондентів становив 43 роки.

Методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла (адаптація Є. Ільїна) показала що низький рівень емоційного інтелекту мають 26% респондентів, середній рівень мають 70% та високий рівень мають 4% відвідувачів клубу з вивчення англійської мови.

Опитувальник Н. Шутте, «Емоційний інтелект-2» (адаптація В. Барко) виявив що низький рівень емоційного інтелекту не має жоден з респондентів, середній рівень мають 54% та високий рівень мають 46% відвідувачів клубу з вивчення англійської мови.

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Т. Шевеленкової та П. Фесенко) відобразила що низький рівень психологічного благополуччя мають 16% респондентів, середній рівень мають 76% та високий рівень мають 8% відвідувачів клубу з вивчення англійської мови.

Відповідно до отриманих даних можна зробити висновок що рівень розвитку емоційного інтелекту серед відвідувачів клубу з вивчення англійської мови знаходиться на середньому рівні та має потенціал до зростання. Відвідувачі виявили свою зацікавленість в розвитку свого емоційного інтелекту і проявили бажання прийняти участь у спеціально розробленій розвивальній програмі для підвищення рівня свого емоційного інтелекту.

З результатів проведеного дослідження рівня психологічного благополуччя серед відвідувачів клубу з вивчення англійської мови видно що рівень психологічного благополуччя відвідувачів клубу з вивчення англійської мови знаходиться теж на середньому рівні і має потенціал до зростання.

Для виявлення кореляції між рівнем розвитку емоційного інтелекту та рівнем психологічного благополуччя відвідувачів клубу з вивчення англійської мови був застосований статистичний розрахунок та отриманий коефіцієнт кореляції: між даними діагностики емоційного інтелекту Н. Холла та показниками шкали психологічного благополуччя К. Ріфф котрий становив - 0,58, що показує відсутність кореляції, тому як для прояву кореляції коефіцієнт повинен складати не менше чим 0,7.

та між результатами опитувальника «Емоційний інтелект-2» Н. Шутте та показниками шкали психологічного благополуччя К. Ріфф становив -

0,52, що показує також відсутність кореляції, тому як для прояву кореляції коефіцієнт повинен складати не менше чим 0,7.

Проведенне дослідження не підтвердило висунуту гіпотезу про існування прямого кореляційного зв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та показниками психологічного благополуччя серед відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської мови.

Проведене дослідження дало зрозуміти важливість постійного розвитку емоційного інтелекту та прийняття участі у спеціально розробленій розвивальній програмі для підвищення рівня емоційного інтелекту.

### **РОЗДІЛ 3. МЕТОДИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГПОЛУЧЧЯ ВІДВІДУВАЧІВ РОЗМОВНОГО КЛУБУ З ВИВЧЕННЯ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ**

#### **3.1. Методи та техніки підвищення рівня емоційного інтелекту серед відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської мови**

Підвищення рівня емоційного інтелекту у межах розмовного клубу з вивчення англійської мови - це не лише про лексику, а й про розвиток навичок самопізнання, саморегуляції, емпатії та соціальної взаємодії. Оскільки учасники вже знаходяться поза зоною комфорту, використовуючи іноземну мову, це створює ідеальні умови для формування гнучких компетентностей.

Основні методи та техніки, адаптовані для формату розмовного клубу з вивчення англійської мови. Детальний план тренінгу наведено в додатку Г.

Тренінгова програма складається з 10 занять тривалістю кожного 120 хвилин, мета завдань розвинути та покращити рівень емоційного інтелекту.

Заняття «Розширення емоційного вокабуляру».

Першим кроком до покращення емоційного інтелекту є здатність точно ідентифікувати та називати почуття.

Таблиці почуттів та картки: використання спеціальних карток Twinkl або чарти зі складнішими прикметниками (наприклад, замість «сумний» -спустошений, засмучений, пригнічений).

Емоційні шаради: учасники мімікою та жестами показують емоцію, а інші відгадують її англійською мовою, що допомагає краще розуміти мову тіла.

Техніки активного слухання та емпатії: активне слухання в парах, картування емпатії, коло емоційної перевірки, аналіз тригерів, рольові ігри та симуляції.

Ці методи допомагають учасникам краще розуміти емоції інших.

Пари для активного слухання: один учасник розповідає про виклик, з яким зіткнувся, а інший слухає без переривань, після чого перефразовує почуте, фокусуючись на емоціях співрозмовника («Здається, ти почувався розчарованим, тому що...»)

Картування емпатії: обговорення сценаріїв або персонажів відео, де група аналізує: що відчуває герой, які його потреби та страхи.

Рефлексія та самоусвідомлення допомагають відстежувати власний стан під час практики мови. Коло емоційної перевірки: початок зустрічі з короткого кола, де кожен описує свій поточний стан одним словом, кольором або метафорою. Аналіз тригерів: обговорення тем, які викликають сильні емоції, та пошук способів емоційної саморегуляції (наприклад, візуалізація або дихальні вправи перед виступом). Рольові ігри та симуляції - це безпечний простір для відпрацювання соціальних навичок.

Вигадані ролі: учасникам легше розкритися через вигаданого персонажа.

Наприклад, рольова гра «Конфлікт на роботі» або «Вибачення перед другом», де потрібно не лише підібрати слова, а й проявити емпатію. Практика світської бесіди: навчання мистецтву «світської бесіди» через пошук спільних точок дотику та щирі компліменти, що знижує рівень тривоги у групі.

Групова динаміка та співпраця: учасники в групах постійно перемішуються, задіюється кооперація для взаємодопомоги.

Перемішування учасників в групах: регулярно змінюється склад малих груп, щоб учасники вчилися взаємодіяти з людьми різних характерів та рівнів емоційного інтелекту.

Колаборація між учасниками: спільне розв'язання проблем вимагає кооперації та вміння домовлятися, що на пряму тренує соціальні навички.

### **3.2. Рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту як чинника психологічного благополуччя відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської мови**

Для перетворення розмовного клубу з вивчення англійської мови на простір, де вивчення мови сприяє психологічному благополуччю через розвиток емоційного інтелекту, змінюється фокус із «правильної граматики» на якість міжособистісного контакту.

Основні рекомендації для модератора: створення «Психологічно безпечного простору», правило «Не засуджувати», підтримка учасників.

Створення «Психологічно безпечного простору»

Психологічне благополуччя починається з відсутності страху перед помилкою.

Правило «Не засуджувати»: офіційно оголошується, що клуб - це простір для експериментів, а не іспит. Помилки в англійській мові мають сприйматися як ознака прогресу, а не провалу.

Підтримка учасників: модератор підтримує учасників фразами-підтвердженнями: «Я розумію вашу точку зору», «Це смілива точка зору», «Дякую за відкритість».

Використання мови як інструменту дистанціювання полягає у тому що англійська мова може бути «щитом», який допомагає говорити про складні речі легше.

Розповідь від третього лиця: замість запитання «Що ви відчуваєте?», просить проаналізувати почуття персонажа з фільму чи кейсу. Це розвиває когнітивну емпатію без надмірного стресу для учасника.

Сила почуттів: впровадьте конструкції «я відчуваю коли» замість звинувачувальних: «ти примусив мене». Це база ненасильницького спілкування, що покращує саморегуляцію.

Робота з «Мовним бар'єром» як з емоційним станом складається з вправ: перерви на усвідомленість, переосмислення тривоги

Мовний бар'єр - це часто страх оцінки (низький емоційного інтелект у частині саморегуляції).

Перерви на усвідомленість: перед початком дискусії проведіть 1-хвилинну вправу на дихання або заземлення (наприклад, "техніка 5-4-3-2-1") англійською мовою.

Це знижує рівень кортизолу та налаштовує на спокійне спілкування.

Переосмислення тривоги: навчіть учасників називати своє хвилювання не "хвилювання", а "збудження". Зміна назви емоції змінює фізіологічну реакцію на неї.

Тематичне наповнення для самопізнання це вправи на стійкість та менталітет зростання, практика вдячності.

Обирайте теми, які стимулюють роздуми про власні цінності та межі.

Стійкість та менталітет зростання: обговорюйте теми стійкості, успіху через невдачі та адаптивності. Це формує в учасників відчуття контролю над власним життям.

Практика вдячності: завершуйте кожну зустріч вправою «Одна річ, за яку я вдячний сьогодні в цій групі». Це стимулює позитивне мислення та зміцнює соціальні зв'язки.

Підтримка соціальної активності полягає у виконанні вправ активного включення та підтримки один одного.

Психологічне благополуччя зростає, коли людина відчуває себе частиною спільноти.

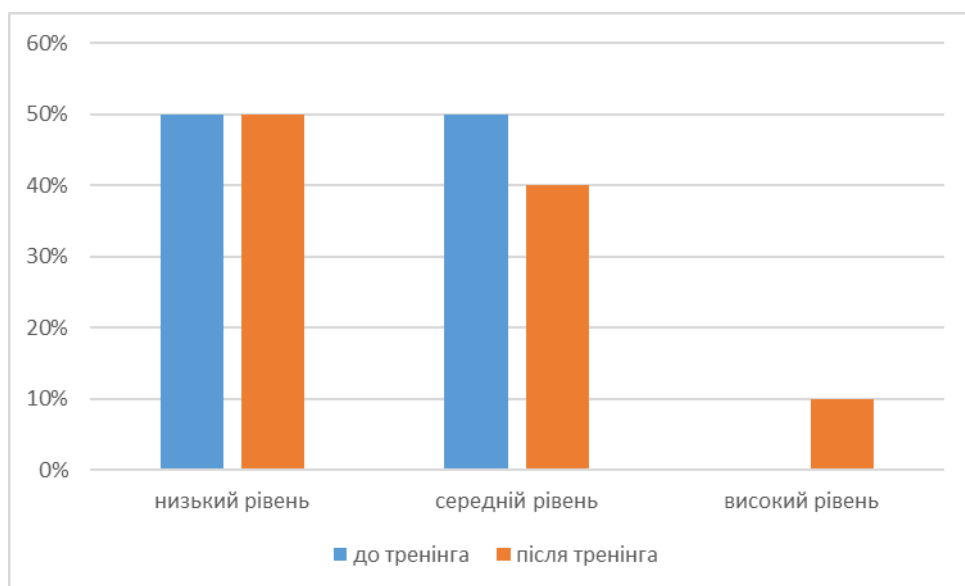
Активне включення: модератор стежить, щоб «екстраверти» не домінували, м'яко залучаючи тихих учасників «Олено, нам би хотілося почути твої думки з цього приводу, якщо тобі зручно поділитися».

Підтримка один одного: заохочування учасників допомагати один одному з підбором слів. Це перетворює конкуренцію за «найкращу англійську» на кооперацію та взаємовиручку.

### **3.3. Оцінка ефективності розвивальної програми для підвищення рівня емоційного інтелекту серед відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської мови**

Після проведення розвивальної програми для підвищення рівня емоційного інтелекту серед відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської мови було проведено повторне тестування 10 відвідувачів, котре показало середнє зростання всіх показників:

Після проведення тренінгу перша методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла виявила що низький рівень емоційного інтелекту мають 5 відвідувачів, що складає 50%, середній рівень емоційного інтелекту мають 4 відвідувача, що складає 40%, високий рівень емоційного інтелекту має 1 відвідувача, що складає 10%.

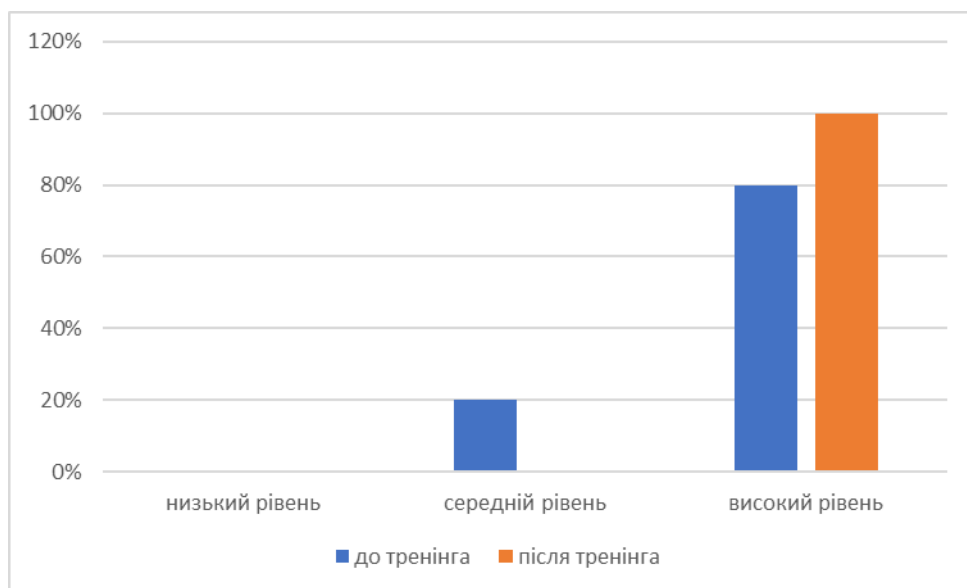


**Рис. 3.1 Рівні емоційного інтелекту за методикою Н. Холла до та після тренінгу**

Коефіцієнт кореляції Пірсона в порівнянні показників до і після проведення тренінгу в Діагностиці емоційного інтелекту Н. Холла склав - 0,99 що вказує на високу ступінь кореляції показників до та після проведення тренінгу.

З результатів дослідження видно що після тренінгу показник емоційного інтелекту підвищився приблизно на 10%, що є добрим показником.

Після проведення тренінгу опитувальник «Емоційний інтелект-2» Н. Шутте, показав що низький рівень емоційного інтелекту не має жодний відвідувач, що складає 0%, середній рівень емоційного інтелекту мають 0 відвідувачів, що складає 0%, високий рівень емоційного інтелекту мають 10 відвідувача, що складає 100%.

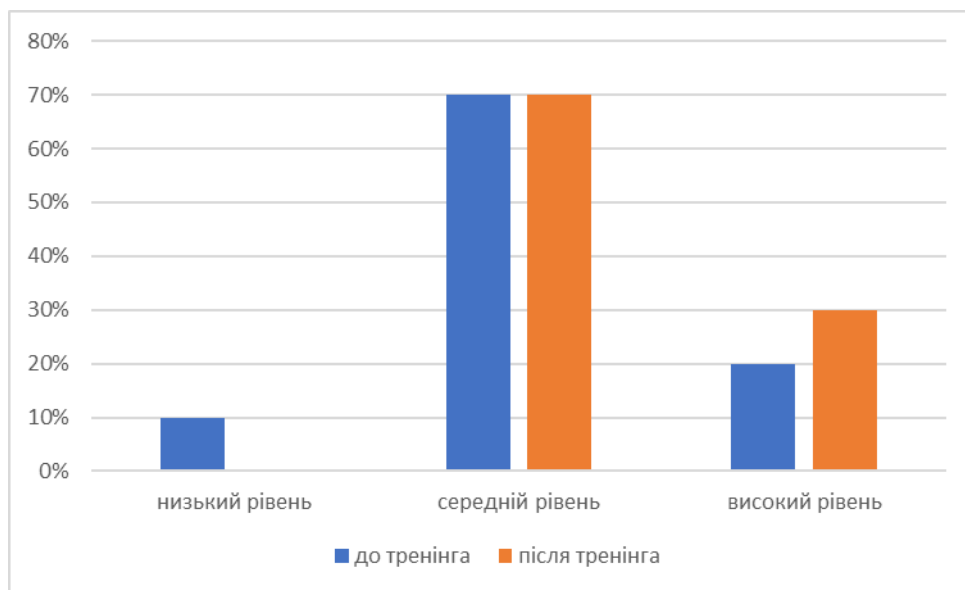


**Рис. 3.2 Рівні емоційного інтелекту за методикою Н. Шутте до та після тренінгу**

Коефіцієнт кореляції Пірсона в порівнянні показників до і після проведення тренінгу по опитувальнику «Емоційний інтелект-2» Н. Шутте склав - 0,93163, що вказує на високу ступінь кореляції показників до та після проведення тренінгу

З результатів дослідження видно що після тренінгу показник емоційного інтелекту підвищився приблизно на 20%, що є добрим показником.

Після проведення тренінгу шкала психологічного благополуччя К. Ріфф відобразила що низький рівень психологічного благополуччя мають 0 відвідувачів, що складає 0%, середній рівень психологічного благополуччя мають 7 відвідувачів, що складає 70%, високий рівень психологічного благополуччя мають 3 відвідувача, що складає 30%.



**Рис. 3.3 Рівні психологічного благополуччя за методикою К. Ріфф до та після тренінгу**

Коефіцієнт кореляції Пірсона в порівнянні показників до і після проведення тренінгу склав по шкалі психологічного благополуччя К. Ріфф склав - 0,99603, що вказує на високу ступінь кореляції показників до та після проведення тренінгу.

З результатів дослідження видно що після тренінгу показник психологічного благополуччя підвищився приблизно на 20%, що є добрим показником.

Виходячи з цього можна з впевненістю зробити висновок про ефективність проведеної корекційно-розвивальної програми для

підвищення рівня емоційного інтелекту серед відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської мови.

### **Висновки до розділу 3**

Опрацьований в першому розділі теоретичний матеріал та результати дослідження впливу рівня емоційного інтелекту та психологічного благополуччя відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської мови, привели до необхідності розробки програми тренінгу з розвитку емоційного інтелекту.

Тож проведена тренінгова програма з розвитку емоційного інтелекту в експериментальній групі з 10 відвідувачів та відповідне тестування до та після її проведення на базі розмовного клубу з вивчення англійської мови переконливо довели ефективність роботи в напрямі підвищення рівня емоційного інтелекту. Аналіз отриманих даних показав, що на фоні систематичної роботи по розвитку та підвищенню рівня емоційного інтелекту підвищується не лише емоційний рівень, але й рівень психологічного благополуччя загалом.

Після проведення тренінгу перша методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла виявила, що після тренінгу показник емоційного інтелекту підвищився приблизно на 8%, що є хорошим показником.

Після проведення тренінгу опитувальник «Емоційний інтелект-2» Н. Шутте, показав, що показник емоційного інтелекту підвищився приблизно на 9%, що є гарним показником.

Після проведення тренінгу шкала психологічного благополуччя К. Ріфф відобразила, що показник психологічного благополуччя підвищився приблизно на 3%, що є не поганим показником.

Учасники продемонстрували позитивні зміни у розпізнанні та регулюванні не тільки власних емоцій та кращого розуміння людей навколо,

а також у сприйнятті свого потенціалу та особистісної цінності, що відобразилося в кількісних показниках під час повторного тестування.

На основі проведеного тренінгу та аналізу його результатів було надано подальші рекомендації з розвитку емоційного інтелекту, що відвідують розмовний клуб з вивчення англійської мови.

## ВИСНОВКИ

Однією з провідних задач даного дослідження було вивчення важливості підвищення емоційного інтелекту, а також виявлення зв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та рівнем психологічного благополуччя. Це дало змогу не лише виявити характерні тенденції та труднощі, в розвитку емоційного інтелекту серед відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської мови, а й надати науково обґрунтовану базу для розробки тренінгової програми адаптованої під проведення зустрічей клубу.

Згідно з поставленими завданнями були досліджені теоретичні основи емоційного інтелекту як чинника психологічного благополуччя особистості, а також перевірений взаємозв'язк між рівнем розвитку емоційного інтелекту та рівнем психологічного благополуччя особистості. В ході наукової роботи було здійснено теоретичний аналіз різноманітних підходів як зарубіжних, так і вітчизняних науковців до трактування сутності емоційного інтелекту та психологічного благополуччя особистості та факторів впливу на них.

Для визначення рівня емоційного інтелекту та психологічного благополуччя особистості та дослідження взаємозв'язку між ними було використано наступні методики: Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Т. Шевеленкової та П. Фесенко) для оцінки компонентів щастя.

Методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла (адаптація Є. Ільїна) для визначення здатності до управління емоціями та емпатії. Test (SREIT) Н. Шутте, опитувальник «Емоційний інтелект-2» (EmIQ-2) (адаптація В. Барко, В. Остапович, П. Олешко)

За результатами емпіричного дослідження, проведеного серед відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської мови, не була доведена кореляція між рівнем розвитку емоційного інтелекту та рівнем психологічного благополуччя серед відвідувачів клубу. Був розроблений та адаптований під роботу клубу тренінг з підвищення рівня емоційного

інтелекту. За результатом проведеного тренінгу та повторного тестування було виявлено, що з покращенням рівня емоційного інтелекту також підіймається рівень психологічного благополуччя.

Спираючись на результати емпіричного дослідження та проведеного аналізу було розроблено практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту серед відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської мови звертаючи увагу на слабкі місця такі як: розуміння емоцій, управління емоціями, самомотивація, розпізнавання емоцій інших та емпатія.

Після обробки та аналізу результатів до проведення та після проведення тренінгу можемо зробити висновки щодо результативності проведеного тренінгу.

Розглянувши середній показник по методиці діагностики емоційного інтелекту Н. Холла (адаптація Є. Ільїна), котрий дорівнював до проведення тренінгу 37 балів, а після проведення тренінгу він складав вже 40 балів, що демонструє покращення результатів на 8%.

Розглянувши середній показник по опитувальнику «Емоційний інтелект-2» Н. Шутте, (адаптація В. Барко), котрий дорівнював до проведення тренінгу 132 балів, а після проведення тренінгу він складав вже 144 балів, що демонструє покращення результатів на 9%.

Розглянувши середній показник по шкалі психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Т. Шевеленкової та П. Фесенко), котрий дорівнював до проведення тренінгу 356 балів, а після проведення тренінгу він складав вже 367 балів, що демонструє покращення результатів на 3%.

Виходячи з наведених даних можна стверджувати про достатню ефективність проведеного тренінгу.

Таким чином розвиток емоційного інтелекту впливає на підвищення психологічного благополуччя відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської мови, сприяє їхній психологічній стійкості, соціальній адаптації та особистісному зростанню. Реалізація практичних рекомендацій

дозволить підвищити якість життя відвідувачів клубу, їхню успішність в вивченні англійської мови та загальне психоемоційне здоров'я.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авер'янова А. В. Дослідження психологічного благополуччя особистості в сучасному освітньому просторі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 24-26.
2. Березова Н. Соціальні уміння й навички. Простір Психологів: вебсайт. 2025. URL: <https://psychology.space/psypedia-post/soczialni-uminnya-j-navychky-2/>
3. Борисенко В. М. Структура емоційної компетентності: аналітичний огляд наукових підходів. *Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. Психологія*. 2017. Т.22. Вип. 2 (44). С. 16-26.
4. Борисенко Л., Корват Л. Зв'язок емоційного інтелекту та самоефективності особистості. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. No 2. С. 5-10.
5. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Psychological Journal*. 2019. No5 (7). С. 34 - 49.
6. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Psychological Journal*. 2019. No5 (7). С.34 – 49.
7. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Psychological journal*. 2018. С. 34-49.
8. Вернік О. Л. Екопсихологічний підхід до дослідження благополуччя особистості: середовищно-життєдіяльнісний контекст. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том VII: Екологічна психологія*. 2019. № 47. С. 68–79.
9. Володарська, Н. Д. Почуття благополуччя у контексті психології цінностей особистості. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2019. Том VI: Психологія обдаро- ваності С. 145–155.

10. Галян І. М. Особистісні чинники психологічного благополуччя особистості. *Психологія національної безпеки і благополуччя особистості: тези І Міжнар. наук.-практ. конфер.* Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2019. С. 42–43.

11. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С. Л. Гумецької. Харків: Віват, 2018. 512 с.

12. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С. Л. Гумецької. Харків: Віват, 2018. 512 с.

13. Данильченко Т. В. Суб'єктивний соціальний добробут: психологічний вимір: монографія. Чернігів: Поліграф Десни, 2016. 543 с.

14. Дерев'янку С. І. Емоційний Інтелект як чинник соціальнопсихологічної адаптації особистості до студентського середовища: автореферат дисертації кандидата психологічних наук: 19.00.05. Київ. 2014. 20 с.

15. Дерев'янку С. П. Емоційний інтелект як чинник соціальнопсихологічної адаптації особистості до студентського середовища: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2014. 20 с.

16. Дригус, М. Т. Теоретико-методологічні засади дослідження особистісної ефективності як чинника психологічного благополуччя. *Освітній простір в контексті гуманістичної парадигми: психологічні пріоритети сучасності: збірник наукових праць / за ред. С. Д. Максименка.* Київ-Оттава: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2020. №1. С. 72–78.

17. Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху: монографія. Київ: Освіта України, 2016. 182 с.

18. Журавльова Л. П. Психологія емпатії: монографія, Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.

19. Заранко К. С. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху. *Журнал Психологія життєвого простору особистості в*

сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Одеса: Міжнародний гуманітарний університет. 2024. С. 118.

20. Зарицька В. В., Козарик О. С. Емоційний інтелект у структурі професійної діяльності. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 5. С. 112 - 116.

21. Зарицька В.В. Саморегуляція емоцій як важлива складова емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2012. № 5. С. 14-18.

22. Захарчин, Г. М. Емоційний інтелект у контексті адаптації молодих фахівців до професійної діяльності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*: серія: Міжнародні економічні відносини та світове господарство. 2020. Вип. 29. С. 57-60

23. Зінченко М. О. Феномен емоційного інтелекту, структура та підходи до його вивчення. *Актуальність проблеми особистісного зростання*. 2019. №3. С. 32-40.

24. Каргіна Н. Теоретичні аспекти психологічного благополуччя в екзистенційному сенсі. *Психологічні перспективи*. 2019. № 33. С. 127-138.

25. Каргіна, Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 48–55.

26. Карпенко Є. В. Сучасні вектори дослідження емоційного інтелекту особистості. *Психологія і особистість*: Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України та Полтав. нац. пед. ун-ту імені В. Г. Короленка. Київ ; Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2019. Вип. 1 (15). С. 60–72.

27. Карпенко Є. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості: монографія. Дрогобич: Посвіт. 2020. 436 с.

28. Карпенко Є. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості: монографія. Дрогобич : Посвіт, 2020. 436 с.

29. Карсканова С. В. Анкетування «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес і результат адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. No 1. С. 1-9.

30. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Науково-практичний освітньо-методичний журнал*. 2011. No 1. С. 1-10.

31. Коклюш Ю. Основні фактори, що впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*: наук. праць. 2016. (34).

32. Кононенко О. І. Емоційний інтелект як фактор успішної діяльності в соціальній сфері. *Психологія та соціальна робота*. 2023. No 1(57). С. 7-13.

33. Костюк А. В. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. Херсон, 2014. Т. 1. Вип. 2. С. 85–89.

34. Кравчук С. Л. Особливості зав'язку емоційного інтелекту зі схильністю до прощення. *Габітус*. 2020. No 13. С. 236-240.

35. Криштанович С. Вплив емоційного інтелекту на комунікативні здібності особистості. *Сучасні тенденції розвитку індустрії гостинності*: зб. тез. 2022. С. 398-399

36. Кряж І. В., Левенець Н.В. Довіра й емоційний інтелект як предиктори суб'єктивного благополуччя у студентів. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Карізіна*. 2018. No 64. С. 26-32.

37. Кулик Н. А., Гільова Л. Л. Емоційний інтелект: аналіз сучасних західних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. С. 79–90.

38. Льошенко О. А. Психологічні чинники емоційної компетентності осіб з різним рівнем самоактуалізації: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2013. 19 с.

39. Лящ О.П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2013. No 22. С. 324–335.

40. Мазоха І. Аналіз проблеми емоційного інтелекту як особистісного ресурсу. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. 2020. С. 100–104.
41. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Психологія*. 2021. № 3. С. 20-23.
42. Марчук, С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2022. №3. С. 20-23.
43. Моргун В. Ф. Емоційний інтелект у багатовимірній структурі особистості. *Постметодика*. 2010. № 6(97). С. 2–14.
44. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості. *Вісник ДНУ. Педагогіка і психологія*. 2012. Т. 20, №9/1. С. 116– 123.
45. Носенко Е. Л. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма: опис, адаптація, застосування». *Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка і психологія*. 2014. Т. 22, Вип. 20, № 9/1. С. 89–97
46. Параскевова К. Г. Емоційний інтелект як чинник регуляції емоційно-мотиваційної сфери особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2015. 17 с.
47. Пахоль, Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1(3). С. 80–104.
48. Рева М. М. Характеристика емоційного інтелекту студентів із різним рівнем розвитку комунікативних здібностей. *Психологія і особистість*. 2022. № 2 (20). С. 143-153.
49. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: моно- графія Л. З. Сердюк та ін. Київ – Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.

50. Санько К. О. Обумовленість впливу емоційного інтелекту особистості на адаптивність, психологічне благополуччя та відчуття суб'єктивної успішності. *Psychological journal*. 2021. No 7. С. 48-58.

51. Стельмашук Ж., Ваколюк А. До проблеми розвитку емоційного інтелекту особистості. *Інноватика у вихованні*. 2019. Вип. 9. С. 259–265.

52. Тарасова Т.Б, Супурунова М.О. Емоційний інтелект та стресостійкість майбутніх соціальних працівників. *Глабітус. Вікова та педагогічна психологія*. 2024. No 62. С. 127-131.

53. Усик К. М. Емоційний інтелект як чинник подолання стресу. *Глабітус. Соціальна психологія. Юридична психологія*. 2024.

54. Чебикін О. Я. Емоційний інтелект, його пізнавально-мисленнєві ознаки та функції. *Наука і освіта: наук.-практ. журнал*. 2020. № 1. С. 19 - 28.

55. Чебикін О. Я. Становлення емоційної зрілості особистості: монографія. Одеса: СВД Черкасов, 2009. 232 с.

56. Чернобай І. В., Чаркіна О. А. Розвиток емоційного інтелекту як передумова формування особистості майбутнього фахівця. Особистість як об'єкт психологічного впливу. Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів та молодих учених / під ред. З. М. Мірошник, О. А. Чаркіної. Кривий Ріг: Вид-во Криворізького педагогічного інституту ДВНЗ «КНУ», 2016. С. 78-81.

57. Четверик-Бурчак А. Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Дніпропетровськ, 2015. 187 с.

58. Шпак М. М. Емоційний інтелект як особистісний ресурс забезпечення психологічного благополуччя молодших школярів. *Наука і освіта*. 2016. No 5. С. 266-270.

59. Шукалова О. С. Розвиток емоційного інтелекту як стримувального фактору прояву емоційного вигорання студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. №1. С. 11-21.

60. Adilogullari I. Analysis of the relationship between the emotional intelligence and professional burnout levels of teachers. *Educational Research and Reviews*. 2014. Vol. 9(1). P. 1–8.
61. Annamaria Di Fabio. *Emotional Intelligence: New Perspectives and Applications*. IntechOpen. 2018. 302 p.
62. Bar-On R. Emotional intelligence: An integral part of positive psychology. *South African Journal of Psychology*. 2010. p. 54–62.
63. Bechtoldt M. N. The primacy of perceiving: Emotion recognition buffers negative effects of emotional labor. *Journal of Applied Psychology*. 2011. No 96. P. 94–108.
64. Brackett M. A., Rivers S. E., & Salovey P. Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*. 2011. p. 88–103.
65. Bucich M., MacCann C. Emotional intelligence research in Australia: Past contributions and future directions. *Australian Journal of Psychology*. 2019. Vol. 71. P. 59–67.
66. Collins, N., & Feeney, B. A. New Look at Social Support: A Theoretical Perspective on Thriving Through Relationships. *Personality and Social Psychology Review*. 2015. № 19(2). P. 113–47.
67. Costa S. Trait emotional intelligence and inflammatory diseases. *Psychology, Health & Medicine*. 2014. No 19. P. 180–189.
68. Daniel Goleman, Richard E. Bozatzis. *Primal Leadership Unleashing the Power of Emotional Intelligence*. Harvard Business Review Press. 2013. 336 p.
69. Daniel Goleman. *Emotional Intelligence: 25th Anniversary Edition*. Bloomsbury Publishing Plc, 2020. 317 p.
70. Egyajit Singh,. Ramneet Kaur. *Emotional Intelligence and Psychological Wellbeing*. Apac Business Solutions Private Limited, Darya Ganj, New Delhi. 2022. 251 p.

71. Kateryna V. Keefer, James D. A. Parker, Donald H. Saklofske. *Emotional Intelligence in Education Integrating Research with Practice*. Springer International Publishing AG, 2018. 462 p.
72. Lamers S. M. A. *Positive mental health: Measurement, relevance and implications*. Enscheda: University of Twente, 2012. 192 p.
73. Libbrecht N. Emotional Intelligence Predicts Success in Medical School. *Emotion*. 2014. Vol. 14, No. 1. P. 64–73.
74. Lyubomirsky S. *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York. Penguin Press. 2008. 366 p.
75. Marc Brackett. *Permission to Feel: The Power of Emotional Intelligence to Achieve Well-Being and Success*. Celadon Books, 2019. 320 p.
76. Martins A. A. Comprehensive meta-analysis of the relationship between Emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*. 2010. Vol. 49. P. 554–564.
77. Mayer J. D., Salovey P., & Caruso D. R. Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*. 2008. p. 503–517.
78. McKee A., Boyatzis R. E., Johnston F. *Becoming a Resonant Leader: Develop Your Emotional Intelligence, Renew Your Relationships, Sustain Your Effectiveness*. Harvard Business School Press. 2008. p. 224.
79. Ryan, R. M., & Deci, E. L. *Self-determination theory: Basic Psychological Needs in Motivation Development and Wellness*. New York, NY: Guilford Press, 2017. 234 p.
80. Ryff C.D. The structure of psychological well-being revisited // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719- 727.
81. Siegling A. B. Trait emotional intelligence and leadership in a European multinational company. *Personality and Individual Differences*. 2014. No 65. P. 65–68.

## ДОДАТКИ

Додаток А

**Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф** (адаптація Т. Шевеленкової та П. Фесенко) для оцінки компонентів щастя.

Методика

Варіант відповіді

Варіант відповіді	Кількість балів
абсолютно не згоден	1
не згоден	2
скоріше не згоден	3
скоріше згоден	4
згоден	5
абсолютно згоден	6

Запитання

1. Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною.
  2. Іноді я змінюю свою поведінку чи спосіб мислення, щоб не виділятися.
  3. Як правило, я вважаю себе відповідальним за те, як я живу.
  4. Мене не цікавлять заняття, які принесуть результат у віддаленому майбутньому.
  5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому.
  6. Коли я озираюся назад, мені подобається, як склалося моє життя.
  7. Підтримка близьких стосунків була пов'язана для мене із труднощами та розчаруваннями.
  8. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.
  9. Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене.
- f) абсолютно згоден
10. В принципі, я вважаю, що з часом дізнаюся про себе дедалі більше.

11. Я живу сьогоднішнім днем і не особливо замислююся про майбутнє.
12. Загалом я впевнений у собі.
13. Мені часто буває самотньо через те, що у мене мало друзів, з якими я можу поділитися своїми проблемами.
14. На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші.
15. Я не дуже добре вписуюся в коло людей, що оточують мене.
16. Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове.
17. Я намагаюся зосередитися на сьогоднішньому, бо майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми.
18. Мені здається, що багато моїх знайомих досягли більшого успіху, ніж я.
19. Я люблю задушевні бесіди з рідними чи друзями.
20. Мене турбує те, що думають про мене інші.
21. Я справляюся зі своїми повсякденними турботами.
22. Я не хочу пробувати нові види діяльності - моє життя і так мене влаштовує.
23. Моє життя має сенс.
24. Якби в мене була така можливість, я багато чого в собі змінив би.
25. Мені здається важливо бути добрим слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.
26. Для мене важливіше бути у згоді із самим собою, ніж отримувати схвалення оточуючих.
27. Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене.
28. Мені здається, що новий досвід, здатний змінити мої уявлення про себе та навколишній світ, дуже важливий.
29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними та незначними.
30. Загалом я собі подобаюся.
31. У мене не так багато знайомих, готових вислухати мене, коли мені потрібно виговоритися.
32. На мене впливають сильні люди.

33. Якби я був нещасний у житті, я вжив би ефективних заходів, щоб змінити ситуацію.
34. Якщо замислитися, то з роками я не став набагато кращим.
35. Я не дуже добре усвідомлюю, чого хочу досягти у житті.
36. Я робив помилки, але все, що не робиться, - все на краще.
37. Я вважаю, що багато чого отримую від друзів.
38. Людям рідко вдається вмовити мене зробити те, чого я сам не хочу.
39. Я непогано впораюся зі своїми фінансовими справами.
40. На мій погляд, людина здатна рости і розвиватися у будь-якому віці.
41. Колись я ставив перед собою цілі, але тепер це здається мені марнуванням часу.
42. Багато в чому я розчарований своїми досягненнями у житті.
43. Мені здається, що у більшості людей більше друзів, ніж у мене.
44. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих людей, ніж самотужки відстоювати свої принципи.
45. Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що намічено на день.
46. Згодом я став краще розумітися на житті, і це зробило мене сильнішим і компетентнішим.
47. Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя.
48. Як правило, я пишаюся собою і тим, який спосіб життя веду.
49. Навколишні вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших.
50. Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть урозріз із загальноприйнятою думкою.
51. Я вмію розраховувати свій час так, щоб все робити вчасно.
52. У мене є відчуття, що з роками я став кращим.
53. Я активно намагаюся здійснювати плани, які складаю для себе.
54. Я заздрю способу життя багатьох людей.
55. У мене було мало теплих довірливих стосунків з іншими людьми.

56. Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань.
57. Я зайнята людина, але я отримую задоволення від того, що я справляюся зі справами.
58. Я не люблю опинятися у нових ситуаціях, коли потрібно міняти звичну для мене манеру поведінки.
59. Я не належу до людей, які блукають по життю без жодної мети.
60. Можливо, я ставлюся до себе гірше, ніж більшість людей.
61. Коли справа доходить до дружби, я часто почуваюся стороннім спостерігачем.
62. Я часто змінюю свою точку зору, якщо друзі чи рідні не згодні з нею.
63. Я не люблю будувати плани на день, бо ніколи не встигаю зробити все заплановане.
64. Для мене життя - це безперервний процес пізнання та розвитку.
65. Мені іноді здається, що я вже зробив у житті все, що можна було.
66. Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив неправильно.
67. Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть мені довіряти.
68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як поводитися і як мислити.
69. Мені вдалося знайти собі підходяще заняття та потрібні мені стосунки.
70. Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди змінилися і стали зрілішими.
71. Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.
72. У моєму минулому були злети та падіння, але я не хотів би нічого міняти.
73. Мені важко повністю розкритися у спілкуванні з людьми.
74. Мене турбує, як оточуючі оцінюють те, що я вибираю у житті.
75. Мені важко облаштувати своє життя так, як би хотілося.
76. Я вже давно не намагаюся змінити чи покращити своє життя.

77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.

78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями та знайомими, то розумію, що я багато в чому краще за них.

79. Ми з моїми друзями ставимося зі співчуттям до проблем один одного.

80. Я суджу про себе виходячи з того, що вважаю важливим, а не з того, що вважають важливим інші.

81. Мені вдалося створити собі таку оселю і такий спосіб життя, які мені дуже подобаються.

82. Старого собаку не навчити новим трюкам.

83. Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя.

84. Кожен має недоліки, але в мене їх більше, ніж в інших.

Ключ		
Шкала	Прямі твердження	Зворотні твердження
Позитивні відносини	1, 19, 25, 37, 49, 67, 79	7, 13, 31, 43, 55, 61, 73
Автономія	8, 14, 26, 38, 50, 68, 80	2, 20, 32, 44, 56, 62, 74
Управління середовищем	3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81	9, 15, 27, 45, 63, 75
Особистісний ріст	10, 16, 28, 40, 46, 52, 64, 70	4, 22, 34, 58, 76, 82
Мета у житті	5, 23, 47, 53, 59, 71, 77	11, 17, 29, 35, 41, 65, 83

Самоприйняття	6, 12, 30, 36, 48, 72, 78	18, 24, 42, 54, 60, 66, 84
Психологічне благополуччя	Загальна сума балів	

Результат:

1. Позитивні відносини:                   \_\_ балів
2. Автономія:                               \_\_ балів
3. Управління середовищем:           \_\_ балів
4. Особистісний ріст:                   \_\_ балів
5. Цілі в житті:                         \_\_ балів
6. Самоприйняття:                       \_\_ балів
7. Психологічне благополуччя:       \_\_ балів

Інтерпретація результатів

Рівень	Позитивні відносини	Автономія	Управління середовищем	Особистісний ріст	Мета у житті	Самоприйняття	Психологічне благополуччя
низький	< 53	< 48	< 51	< 53	< 54	< 49	< 315
середній	53-74	48-62	51-71	53-71	54-75	49-71	315-413

ВИСОК ИЙ	75-84	63-84	72-84	72-84	76- 84	72-84	414-504
-------------	-------	-------	-------	-------	-----------	-------	---------

**Методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла (адаптація Є. Ільїна) для визначення здатності до управління емоціями та емпатії.**

Методика

Інструкція

Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя.

Варіант відповіді

Таблиця

Варіант відповіді	Кількість балів
повністю не згоден	-3
здебільшого не згоден	-2
частково не згоден	-1
частково згоден	+1
здебільшого згоден	+2
повністю згоден	+3

Запитання

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.

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

## Ключ

Емоційна обізнаність: 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Управління своїми емоціями: 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Самомотивація: 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Емпатія: 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Розпізнавання емоцій інших людей: 12, 15, 24, 26, 27, 29

Результат:

Загальний рівень емоційного інтелекту:                   \_\_ балів

Емоційна обізнаність:   \_\_ балів

Управління своїми емоціями:                                   \_\_ балів

Самомотивація:   \_\_ балів

Емпатія:   \_\_ балів

Розпізнавання емоцій інших людей:                         \_\_ балів

## Обробка та інтерпретація результатів

Рівні емоційного інтелекту за результатом:

14 і більше - високий;

8-13 - середній;

7 і менш - низький.

Рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками:

70 і більше - високий;

40-69 - середній;

39 і менше - низький.

**Test (SREIT) Н. Шутте, опитувальник «Емоційний інтелект-2»  
(ЕмІQ-2) (адаптація В. Барко, В. Остапович, П. Олешко)**

**Методика**

Варіант відповіді для прямих тверджень

Варіант відповіді	Кількість балів
Цілком не згоден	1
Швидше не згоден	2
Важко відповісти	3
Швидше згоден	4
Цілком згоден	5

Варіант відповіді для зворотніх тверджень (це питання 5, 28, 33)

Варіант відповіді	Кількість балів
Цілком не згоден	5
Швидше не згоден	4
Важко відповісти	3
Швидше згоден	2
Цілком згоден	1

**Запитання**

1. Я знаю, коли слід обговорювати свої проблеми з оточуючими.
2. Коли я стикаюся з перешкодами, я згадую випадки, коли я стикався з подібними труднощами та долав їх.
3. Я сподіваюся, що впораюся з більшістю справ, за які візьмуся.
4. Навколишні вважають, що мені легко можна довіритись.
5. Мені важко зрозуміти невербальні повідомлення інших людей.
6. Деякі значущі події в моєму житті змусили мене переоцінити те, що є важливим, а що ні.

7. Коли мій настрій змінюється, я бачу нові можливості.
8. Емоції - одна з речей, які роблять моє життя вартим того, щоб жити.
9. Я усвідомлюю свої емоції, коли їх переживаю.
10. Я сподіваюся, що трапиться щось гарне.
11. Я люблю ділитися своїми емоціями з іншими.
12. Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як їх продовжити.
13. Я влаштовую заходи, які подобаються іншим.
14. Я шукаю занять, які роблять мене щасливим.
15. Я усвідомлюю невербальні повідомлення, які надсилаю іншим.
16. Я подаю себе так, щоб справити гарне враження на інших.
17. Коли я перебуваю в гарному настрої, мені легше вирішувати проблеми.
18. Коли я дивлюся на вираз обличчя, я розумію, які емоції відчувають люди.
19. Я знаю, чому змінюються мої емоції.
20. Коли я в гарному настрої, я в змозі придумати нові ідеї.
21. Я контролюю свої емоції.
22. Я легко розпізнаю свої емоції, коли їх переживаю.
23. Я мотивую себе тим, що уявляю позитивний результат справи, за яку берусь.
24. Я роблю компліменти іншим, коли вони роблять щось добре.
25. Я усвідомлюю невербальні повідомлення, які надсилають інші люди.
26. Коли інша людина розповідає мені про важливу подію у своєму житті, я відчуваю себе так, ніби пережив цю подію сам.
27. Коли я відчуваю зміни в емоціях, у мене виникають нові ідеї.
28. Коли я стикаюся з труднощами, я здаюся, бо впевнений, що не впораюся.
29. Я знаю, що відчувають інші люди, просто дивлячись на них.
30. Я допомагаю людям почуватися краще, коли вони засмучені.
31. Я використовую гарний настрій, щоб допомогти собі подолати труднощі.
32. Я можу зрозуміти, що люди відчувають, коли чую тон їхнього голосу.

33. Мені важко зрозуміти, чому люди відчувають ті чи інші почуття.

Інтерпретація загального результату

Сума балів за всіма 33 твердженнями (діапазон від 33 до 165):

- Низький рівень: 33 – 79 балів.
- Середній рівень: 80 – 120 балів.
- Високий рівень: 121 – 165 балів.

**Розвивальна програми для підвищення рівня емоційного інтелекту серед відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської мови**

Мета: підвищення рівня емоційного інтелекту серед відвідувачів розмовного клубу з вивчення англійської мови та подолання мовного бар'єра через усвідомлення емоцій.

Структура заняття (120 хв):

0–15 хв: Розминка та емоційне включення (Ice-breaker & Emotional Check-in).

15–40 хв: Введення лексики та концепції (Input).

40–90 хв: Практика (Role-play, Case study, Games).

90–120 хв: Рефлексія «Gratitude circle».

Корекційно-розвивальна програма розрахована на 10 занять.

Заняття 1: Самоусвідомлення (The Power of Naming)

Фокус на емоційному інтелекті (EQ-focus): Розширення словника емоцій.

Почати з себе «У мене все добре» ("I'm fine").

Активність (Activity): «Колесо емоцій» ("Emotion Wheel") - вивчення градацій почуттів (від роздратованого (annoyed) до лютого (furious)).

Завдання (Task): Складання «Емоційної карти дня» англійською.

Вправа для розігріву (Ice-breaker): «Прогноз погоди» ("Weather Forecast") (15 хв)

Мета: Налаштування на емоційний стан без прямого тиску.

Вправа: Учасники описують свій поточний стан через метафору погоди.

Корисні фрази (Useful Phrases):

«Сьогодні я відчуваюся як сонячний день із кількома хмаринками» ("Today I feel like a sunny day with a few clouds.")

«Я трохи в тумані, бо мав довгий день» ("I'm a bit foggy because I had a long day.")

«Всередині шторм, але я готовий до роботи» ("There's a storm inside, but I'm ready to work.")

Теоретична частина (Input): Розширення палітри (Expanding the Palette) (25 хв)

Мета: Ознайомлення з лексикою емоцій.

Вправа: Робота з «Колесом емоцій». Розподіл слів на категорії (Щасливий (Happy), Сумний (Sad), Злий (Angry), Наляканий (Fearful), Здивований (Surprised), Відчуває відразу (Disgusted)) та вивчення синонімів.

Список лексики (Vocabulary List):

Замість «Щасливий» ("Happy"): Задоволений (Content), У захваті (Thrilled), Відчув полегшення (Relieved), Вдячний (Grateful).

Замість «Сумний» ("Sad"): Розчарований (Disappointed), Самотній (Lonely), Засмучений (Blue), Із розбитим серцем (Heartbroken).

Замість «Злий» ("Angry"): Роздратований (Irritated), Розчарований/зневірений (Frustrated), Лютий (Furious), Обурений (Resentful).

Замість «Наляканий» ("Scared"): Стривожений (Anxious), Пригнічений (Overwhelmed), Невпевнений (Insecure), Наляканий до смерті (Terrified).

Практика (Practice): «Карта емоцій» ("The Emotion Map") (40 хв)

Мета: Прив'язка слів до реального досвіду.

Вправа: Робота в парах. Учасники отримують список ситуацій і мають підібрати по 3 емоції, які вони відчували б.

Ситуації (Situations):

Ви спізнюєтеся на важливий рейс (You are late for an important flight).

(Стривожений (Anxious), Розчарований (Frustrated), Безпорадний (Helpless))

Незнайомець оплачує вашу каву (A stranger pays for your coffee).

(Здивований (Surprised), Розчулений (Touched), Скептичний (Skeptical))

Ви робите граматичну помилку перед групою (You make a grammar mistake in front of the group).

(Збентежений (Embarrassed), Вразливий (Vulnerable), Забавлений (Amused))

Дія (Action): «Емоційні шаради» ("The Emotion Charades") (20 хв)

Мета: Синхронізація вербального та невербального.

Вправа: Один учасник витягує картку зі складним словом (наприклад, пригнічений(overwhelmed) або задоволений (content)) і показує його без слів. Група вгадує, використовуючи нову лексику.

Рефлексія та завершення (Reflection & Closing) (20 хв)

Мета: Закріплення матеріалу та емоційне завершення.

Вправа: «Головний висновок» ("The Takeaway"). Кожен ділиться одним новим словом, яке найкраще описує його відкриття сьогодні.

Коло вдячності (Gratitude Circle): Кожен дякує сусіду праворуч за щось конкретне під час заняття («Дякую, що вислухав мою історію про аеропорт» ("Thank you for listening to my story about the airport")).

Поради для модератора на це заняття:

Моделювання (Modeling): Почніть із себе. Коли ви описуєте свою «погоду», будьте щирими (наприклад, зізнайтеся, що ви трохи хвилюєтеся перед початком курсу). Це дасть дозвіл іншим бути вразливими.

Без виправлень (No Corrections): Не виправляйте граматику під час емоційних розповідей. Записуйте помилки непомітно і обговоріть їх у самому кінці як «Типові помилки» («Common Mistakes»), не називаючи імен.

Правило «Пропуску» (The "Pass" Rule): Нагадайте, що кожен має право не відповідати, якщо питання здається занадто особистим.

Заняття 2: Мова тіла та поза нею (Невербалика) (Body Language & Beyond)

Фокус на емоційному інтелекті (EQ-focus): Розпізнавання емоцій інших через жести та міміку.

Активність (Activity): «Німе кіно» ("Silent Movie") - озвучення уривка фільму без звуку, спираючись лише на емоції героїв.

Завдання (Task): Дискусія про культурні відмінності в жестах.

Детальний сценарій другого заняття програми

Заняття «Емоційний інтелект через англійську: Мова тіла та поза нею» («EQ-English: Body Language & Beyond») - критично важливе для емоційного інтелекту (EQ), оскільки понад 90% емоційної інформації передається невербально. Учасники вчаться «читати між рядків» та узгоджувати свої слова з мовою тіла.

План заняття 2:

Вправа для розігріву (Ice-breaker): «Емоційне вітання» ("The Emotional Hello") (20 хв)

Мета: Усвідомлення того, як тон голосу та міміка змінюють зміст слів.

Вправа: Учасники ходять по кімнаті та вітаються один з одним фразою «Привіт, як справи сьогодні?» ("Hello, how are you today?"), але кожен отримує таємну картку з емоцією (наприклад: нудьгуючий (bored), схвилюваний/радісний (excited), підозрілий (suspicious), виснажений (exhausted)).

Обговорення: Чи важко було вгадати стан партнера? Які сигнали (очі, плечі, тон) допомогли?

Теоретична частина (Input): Словник тіла (The Vocabulary of the Body) (25 хв)

Мета: Вивчити англійські назви жестів та міміки.

Вправа: Робота зі списком дієслів та ідіом, що описують мову тіла.

Список лексики (Vocabulary List):

Вирази обличчя (Facial expressions): хмуритися (to frown), піднімати брови (to raise eyebrows), криво посміхатися (to smirk), стискати зуби (to clench teeth).

Жести (Gestures): схрестити руки (to fold arms), знизати плечима (to shrug), метушитися/соватися (to fidget), уникати зорового контакту (to avoid eye contact).

Ідіоми (Idioms): «мати сумний вигляд» ("To have a long face"), «не показувати емоцій / тримати себе в руках» ("To keep a stiff upper lip").

Аналіз (Analysis): «Театр німого кіно» ("Silent Movie Theater") (35 хв)

Мета: Розвиток соціальної чутливості та спостережливості.

Вправа: Модератор показує короткий уривок із відомого фільму (наприклад, сцена сварки або освідчення) без звуку.

Завдання (Task): В парах учасники обговорюють:

Які стосунки між цими людьми? (What is the relationship between these people?)

Що вони відчувають прямо зараз? (базуючись на їхній позі) (What are they feeling right now? (based on their posture)).

Що вони могли б говорити? (What might they be saying?)

Рефлексія: Потім перегляд зі звуком. Порівняння здогадок із реальністю.

Практика (Practice): «Виклик на відповідність» ("Congruence Challenge") (30 хв)

Мета: Навчитися розпізнавати нещирість та «подвійні сигнали».

Вправа: Один учасник розповідає коротку історію (наприклад, «Я виграв у лотерею» ("I won a lottery") або «Я загубив ключі» ("I lost my keys")), але спеціально використовує невідповідну мову тіла (наприклад, розповідає про виграш із понурою головою та зітханнями).

Завдання (Task): Інші мають ідентифікувати невідповідність (Incongruence) та запитати англійською: «Ти кажеш, що щасливий, але виглядаєш сумним. Що насправді відбувається?» ("You say you are happy, but you look sad. What's really going on?")

Рефлексія та «Сканування тіла» (Reflection & "The Body Scan") (10 хв)

Мета: Заземлення та усвідомлення власного тіла.

Вправа: Модератор проводить коротку медитацію англійською: «Зверніть увагу на свої плечі... чи вони напружені? Розслабте їх. Зверніть увагу на свою щелепу...» ("Notice your shoulders... are they tense? Relax them. Notice your jaw...").

Завершення (Closing): Кожен учасник показує одним жестом, як він відчувається після заняття.

Корисні фрази для учасників (Функціональна мова) (Useful phrases for participants (Functional Language)):

«Твоя мова тіла підказує, що...» ("Your body language suggests that...")

«Я помітив, що ти схрестив руки, коли я сказав...» ("I noticed that you crossed your arms when I said...")

«Це на обличчі у тебе написано!» ("It's written all over your face!")

«Ти здаєшся дещо збентеженим.» ("You seem a bit uneasy.")

Порада для модератора:

Зверніть увагу учасників на культурний інтелект (Cultural Intelligence).

Наприклад, в англійських культурах інтенсивність зорового контакту або дистанція між співрозмовниками можуть відрізнятися від українських стандартів. Обговоріть, як це впливає на сприйняття емоцій.

Заняття 3: Мистецтво активного слухання (Емпатія) The Art of Active Listening (Empathy)

Фокус на емоційному інтелекті (EQ-focus): Слухати, щоб зрозуміти, а не щоб відповісти.

Активність (Activity): «Гра в перефразування» ("Paraphrasing Game") - один говорить, інший має почати відповідь із: «Отже, я чую, ти кажеш, що...» ("So, what I hear you saying is...").

Завдання (Task): Вправа на розрізнення фактів та почуттів у розповіді.

Детальний сценарій третього заняття

Заняття «Мистецтво активного слухання» («The Art of Active Listening») - критичний етап програми, де ми переходимо від самопізнання до глибинної взаємодії. Активне слухання англійською мовою складніше, оскільки мозок зазвичай фокусується на підборі слів для відповіді, замість того, щоб чути співрозмовника.

Вправа для розігріву (Ice-breaker): «Гра в телефон із нюансом» ("The Telephone Game with a Twist") (20 хв)

Мета: Продемонструвати, як втрачається емоційний контекст при

неуважному слуханні.

Вправа: Класичне «зіпсоване телефонне повідомлення», але воно має містити не лише факти, а й емоцію.

Приклад повідомлення (Message Example): «Я був так розчарований, тому що мій бос забув про мою важку роботу, і я почувався невидимим» ("I was so disappointed because my boss forgot about my hard work, and I felt invisible.")

Обговорення: Що зникло в кінці - факти чи емоційне забарвлення?

Теоретична частина (Input): Інструментарій слухача (The Toolkit of a Listener) (25 хв)

Мета: Надати мовний інструментарій для активного слухання.

Вправа: Вивчення трьох рівнів реакції слухача.

Список лексики (Vocabulary List):

Підтримка (Encouraging): «Розумію» ("I see"), «Продовжуй» ("Go on"), «Розкажи мені більше про це» ("Tell me more about that").

Перефразування (Paraphrasing): «Отже, я чую, ти кажеш, що...» ("So, what I hear you saying is..."), «Іншими словами, ти відчув...» ("In other words, you felt...").

Відображення емоцій (Reflecting Feelings): «Звучить так, ніби ти був справді роздратований» ("It sounds like you were really frustrated"), «Я бачу, що це важливо для тебе» ("I can see that this is important to you").

Практика (Practice): «3-хвилинна лабораторія емпатії» ("The 3-Minute Empathy Lab") (40 хв)

Мета: Відпрацювання навички неперервного слухання.

Вправа: Робота в парах (Спікер (Speaker) та Слухач (Listener)).

Спікер: 3 хвилини розповідає про реальну або вигадану ситуацію (наприклад, «Час, коли я почувався найбільш гордим» ("The time I felt most proud") або «Важкий вибір, який мені довелося зробити» ("A difficult choice I had to make"))).

Слухач: Не має права перебивати, давати поради чи розповідати свою

історію («О, зі мною сталося те саме!» ("Oh, the same happened to me!") - заборонено). Тільки кивки та «фрази підтримки» ("encouraging phrases").  
 Фінал (The Finish): Після 3 хвилин Слухач має зробити резюме: «Ти відчув [Емоція], тому що [Факт]. Це правильно?» ("You felt [Emotion] because [Fact]. Is that right?").

Дія (Action): «Пастка порад» ("The Advice Trap") (25 хв)

Мета: Навчитися розрізняти потребу в «пораді» та потребу в «співпереживанні».

Вправа: Модератор зачитує проблему (наприклад, «Я борюся зі своєю вільністю англійської мови» ("I'm struggling with my English fluency")).

Завдання (Task): Половина групи має дати Пораду (Advice) («Тобі варто дивитися фільми» ("You should watch movies")), а інша

- Емпатію (Empathy) («Це справді виснажливо - відчувати, що ти не можеш висловити себе» ("It's really exhausting to feel like you can't express yourself")).

Рефлексія: Учасники діляться, яка реакція змусила їх почуватися краще.

Рефлексія та «Зв'язок сердець» (Reflection & "The Heart Link") (10 хв)

Мета: Завершення на позитивній ноті.

Вправа: Кожен учасник має завершити речення щодо свого партнера по вправах: «Я дійсно вдячний за те, як ти слухав мене, коли я говорив про...» ("I really appreciated how you listened to me when I talked about...")

Завершення (Closing): Спільне створення «Списку заборонених фраз» (наприклад: «Не хвилюйся» ("Don't worry"), «Це не велика проблема» ("It's not a big deal")) - те, що вбиває емпатію.

Корисні фрази для модератора (Підтримка) (Useful phrases for moderator (Scaffolding)):

«Зосередьтеся на "Чому" (емоція), а не просто на "Що" (подія)» ("Focus on the 'Why' (emotion), not just the 'What' (event).")

«Тиша - це нормально. Дайте партнеру простір для роздумів» ("Silence is okay. Give your partner space to think.")

«Уникайте тверджень з "Я" під час цієї вправи» ("Avoid 'I' statements during this exercise.")

Золоте правило цього заняття:

Зачекай (Чому Я Зараз Говорю?) (Wait (Why Am I Talking?)). Навчіть учасників ставити собі це питання перед тим, як перервати співрозмовника.

Заняття 4: Приборкання шторму (Саморегуляція) (Taming the Storm, Self-Regulation)

Фокус на емоційному інтелекті (EQ-focus): Робота зі стресом та гнівом під час спілкування.

Активність (Activity): «Виклик переосмислення» ("Reframing Challenge") - перетворення негативних тверджень на позитивні (наприклад: «Я погано володію англійською» ("I'm bad at English") - «Я в процесі навчання» ("I'm in the process of learning")).

Завдання (Task): Дихальні вправи з англійськими інструкціями.

Детальний сценарій четвертого заняття

«Приборкання шторму» («Taming the Storm»). Це заняття фокусується на внутрішньоособистісному інтелекті (Intrapersonal Intelligence) - здатності керувати власними емоційними реакціями, особливо в стресових ситуаціях (наприклад, під час публічного виступу іноземною мовою).

Вправа для розігріву (Ice-breaker): «Шкала стресу» ("The Stress Scale") (15 хв)

Мета: Усвідомлення рівня напруги.

Вправа: Уявіть шкалу від 1 до 10. Учасники мають стати в лінію в кімнаті залежно від того, наскільки «наелектризованими» або «спокійними» вони відчуваються прямо зараз.

Питання (Questions):

«Яке у вас число сьогодні?» ("What number are you today?")

«Що вплинуло на це число?» ("What contributed to this number?")

Теоретична частина (Input): Мова саморегуляції (The Language of Self-Regulation) (25 хв)

Мета: Надати слова для опису стресу та способів його подолання.

Список лексики (Vocabulary List):

Емоційні стани (Emotional

States): Перевантажений (Overwhelmed), Вигорілий (Burned out), На межі (On edge), Напружений (Tense).

Дієслова дії (Action Verbs): Заспокоїтися (To calm

down), Виговоритися/випустити емоції (To vent), Відпустити це (To let it go), Зробити глибокий вдих (To take a deep breath).

Ідіоми (Idioms): «Втратити самовладання» ("To lose one's cool"), «Зберігати тверезий розум» ("To keep a level head"), «Випустити пару» ("To blow off steam").

Аналіз (Analysis): «Карта тригерів» ("The Trigger Map") (30 хв)

Мета: Ідентифікація особистих «емоційних гачків».

Вправа: Учасники анонімно пишуть на стікерах ситуації в розмовному клубі (або в житті), які змушують їх нервувати (наприклад: «Коли я забуваю слово» ("When I forget a word"), «Коли хтось мене перебиває» ("When someone interrupts me"))).

Завдання (Task): Модератор перемішує стікери, зачитує їх, а група пропонує англійською «Позитивне переосмислення» ("Positive Reframing"):

Тригер (Trigger): «Я почуваюся дурним, коли роблю помилки» ("I feel stupid when I make mistakes.")

Переосмислення (Reframe): «Кожна помилка — це сигнал, що я вивчаю щось нове» ("Every mistake is a signal that I am learning something new.")

Практика (Practice): «Техніка 4-7-8 та усвідомленість» ("The 4-7-8 Technique & Mindfulness") (25 хв)

Мета: Практичне відпрацювання фізичного заспокоєння через мову.

Вправа: Учасники розбиваються на пари. Один

стає «Інструктором» ("Instructor") і веде іншого через дихальну вправу англійською.

Інструкції (Instructions):

«Вдихніть через ніс протягом 4 секунд» ("Inhale through your nose for 4 seconds.")

«Затримайте дихання на 7 секунд» ("Hold your breath for 7 seconds.")

«Повільно видихніть через рот протягом 8 секунд» ("Exhale slowly through your mouth for 8 seconds.")

Завдання (Task): Після вправи обговорити відчуття: «Чи змінилося ваше "Число стресу"?» ("Did your 'Stress Number' change?")

Дія (Action): «Аптечка екстреної допомоги» ("The Emergency Kit") (25 хв)

Мета: Створення індивідуального плану дій.

Вправа: Складання «Контрольного списку турботи про себе» ("Self-Care Checklist") англійською мовою. Що я зроблю, коли відчую «шторм»?

Приклади (Examples):

«Порахувати до десяти англійською» ("Count to ten in English.")

«Сказати: "Це просто емоція, вона мине"» ("Say: 'It's just an emotion, it will pass'.")

«Попросити про 2-хвилинну перерву» ("Ask for a 2-minute break.")

Корисні поради для модератора:

Вразливість (Vulnerability): Поділіться власним досвідом, як ви долаєте стрес, коли забуваєте слово або потрапляєте в незручну ситуацію. Це знімає напругу в групі.

Фокус на фізіології (Focus on Physiology): Поясніть (англійською), що емоції - це хімічна реакція, яка триває близько 90 секунд. Якщо ми не «підгодуємо» її думками, вона вщухає.

Заохочуйте мислення англійською (Encourage English Thinking): Під час пауз просіть учасників спробувати думати про своє дихання саме англійськими словами («Вдих, видих, спокій» ("In, out, calm")).

Заняття 5: «Чому» стоїть за «Що» (Мотивація) (The "Why" Behind the "What" Motivation)

Фокус на емоційному інтелекті (EQ-focus): Пошук внутрішньої мотивації до навчання.

Активність (Activity): «Воркшоп Ікігай» ("Ikigai Workshop") - пошук сенсу у вивченні мови та особистому розвитку.

Завдання (Task): Презентація «Мій майбутній я» ("My future self") (використання майбутніх часів (Future Tenses) для опису емоційного стану).

Вправа для розігріву (Ice-breaker): «Батарейка мотивації» ("The Motivation Battery") (15 хв)

Мета: Візуалізація поточного рівня енергії.

Вправа: Учасники малюють на папері батарейку та зафарбовують її рівень залежно від того, наскільки вони мотивовані сьогодні вивчати англійську або працювати над собою.

Корисні фрази (Useful Phrases):

«Моя батарейка заряджена на 80%, тому що...» ("My battery is 80% charged because...")

«Я почуваюся трохи виснаженим, мені потрібне підживлення» ("I feel a bit drained, I need a boost.")

«Я повністю заряджений і готовий до дії!» ("I'm fully charged and ready to go!")

Теоретична частина (Input): Внутрішня проти зовнішньої мотивації (Intrinsic vs Extrinsic Motivation) (25 хв)

Мета: Розрізнення зовнішніх стимулів (гроші, оцінки) від внутрішніх (задоволення, сенс).

Список лексики (Vocabulary List):

Внутрішня (Intrinsic): Пристрасть (Passion), Мета/призначення (Purpose), Зростання (Growth), Відчуття реалізації/задоволення (Fulfillment), Допитливість (Curiosity).

Зовнішня (Extrinsic): Дедлайни (Deadlines), Винагороди (Rewards), Соціальний тиск (Social pressure), Кар'єрне просування (Career promotion).

Ідіоми (Idioms): «Зробити більше, ніж очікувалося» ("To go the extra mile"), «Знайти своє покликання» ("To find one's calling"), «Бути керованим чимось» ("To be driven by...").

Аналіз (Analysis): «Воркшоп Ікігай» ("The Ikigai Workshop") (35 хв)

Мета: Пошук перетину між тим, що людина любить, вміє і що потрібно світу.

Вправа: Учасники заповнюють адаптовану схему Ікігай англійською:

Що я люблю (What I love).

У чому я сильний (What I am good at).

Що потрібно світу (What the world needs).

Завдання (Task): В групах по троє обговорити: «Як англійська може допомогти вам досягти центру вашого Ікігай?» ("How can English help you reach the center of your Ikigai?")

Практика (Practice): «Техніка 5 "Чому"» ("The 5 Whys Technique") (25 хв)

Мета: Докопатися до справжньої причини своїх дій (техніка Сакіті Тойоди).

Вправа: Робота в парах. Один каже: «Я хочу вільно розмовляти англійською» ("I want to speak English fluently"). Інший

питає: «Чому?» ("Why?"). Спікер відповідає, і партнер знову питає «Чому?» ("Why?") - так 5 разів.

Приклад (Example):

Чому? (Why?) → Щоб отримати кращу роботу (To get a better job).

Чому? (Why?) → Щоб почуватися в більшій безпеці та подорожувати (To feel more secure and travel).

Чому? (Why?) → Щоб почуватися вільним та незалежним (To feel free and independent). (Ось справжня емоційна мотивація!)

Рефлексія (Reflection): «Лист моєму майбутньому я» ("Letter to My Future Self") (20 хв)

Мета: Фіксація емоційного стану та цілей.

Вправа: Учасники пишуть короткий лист собі через 6 місяців (використовуючи майбутні часи (Future Tenses) та умовні речення (Conditionals)).

Підказка (Prompt): «Через 6 місяців я хочу відчувати... коли розмовляю англійською. Я досягну цього шляхом...» ("In 6 months, I want to feel... when I speak English. I will achieve this by...")

Завершення (Closing): Спільне коло: кожен називає одне слово-стимул на наступний тиждень.

Поради для модератора:

Змініть фокус (Shift the Focus): Допоможіть учасникам зрозуміти, що «вільна англійська» ("fluent English") - це не мотивація, а інструмент. Мотивація - це те, що вони відчують, коли зможуть вільно спілкуватися (свобода, гордість, зв'язок).

Немає неправильних відповідей (No Wrong Answers): У цій темі немає правильних відповідей. Навіть якщо чиясь «Чому» ("Why") - це просто «я хочу більше заробляти» ("I want to earn more"), це валідна емоція безпеки.

Заохочуйте візуалізацію (Encourage Visualization): Під час вправ просіть учасників заплющити очі та уявити момент успіху.

Заняття 6: Навігація в конфліктах (Соціальні навички) ( Navigating Conflicts Social Skills)

Фокус на емоційному інтелекті (EQ-focus): Конструктивне вираження незгоди.

Активність (Activity): «Я-повідомлення» ("I-statements") - відпрацювання формул: «Я відчуваю... коли ти... тому що...» ("I feel... when you... because...").

Завдання (Task): Рольова гра: «Складна розмова з керівником/другом» ("Difficult conversation with a boss/friend").

Вправа для розігріву (Ice-breaker): «Словесне перетягування каната» ("The Tug of War of Words") (15 хв)

Мета: Усвідомлення першої реакції на конфлікт.

Вправа: Учасники стають у пари. Один каже ствердження: «Англійська - найлегша мова у світі» ("English is the easiest language in the world"). Інший має заперечити: «Ні, це не так!» ("No, it's not!"). Вони сперечаються 1 хвилину, підвищуючи інтенсивність.

Рефлексія (Reflection): Як ви почувалися фізично? Чи хотілося вам справді переконати партнера чи просто перемогти в суперечці?

Теоретична частина (Input): Я-повідомлення проти Ти-повідомлень (I-Statements vs You-Statements) (25 хв)

Мета: Оволодіння мовною формулою безконфліктного висловлювання.

Список лексики (Vocabulary List):

Формула (The Formula): «Я відчуваю [Емоція], коли [Спостереження/Факт], тому що мені потрібно [Цінність/Потреба]. Чи не міг би ти [Прохання]?» ("I feel [Emotion] when [Observation/Fact] because I need [Value/Need]. Would you mind [Request]?")

Замість: «Ти завжди запізнюєшся!» (Ти-повідомлення) (Instead of: "You are always late!" (You-statement))

Використовуйте: «Я хвилююся, коли ти приходиш на 15 хвилин пізніше, ніж домовлялися, тому що я ціную наш час. Чи могли б ми наступного разу почати рівно о 6?» (Use: "I feel anxious when you arrive 15 minutes later than agreed because I value our time. Could we start strictly at 6 next time?")

Фрази для пом'якшення (Softening Phrases): «Можливо, я помиляюся, але...» ("I might be wrong, but..."), «Мені здається, що...» ("It seems to me that..."), «З моєї точки зору...» ("From my perspective...").

Аналіз (Analysis): «У запалі моменту» ("The Heat of the Moment") (30 хв)

Мета: Аналіз ескалації конфлікту через слова.

Вправа: Модератор зачитує діалог, де двоє людей сваряться через дрібницю (наприклад, немитий посуд або пропущений дедлайн).

Завдання (Task): Група має знайти «точки займання» (Trigger words) та замінити їх на «вогнегасники» (Cooling phrases).

Приклади слів-тригерів (Examples of Trigger words): «Завжди» ("Always"), «Ніколи» ("Never"), «Тобі слід...» ("You should..."), «Це твоя провина» ("It's your fault").

Практика (Practice): «Лабораторія конфліктів» ("The Conflict Lab") (35 хв)

Мета: Відпрацювання складних розмов у безпечних ролях.

Вправа: Рольова гра в парах за картками сценаріїв.

Сценарій А (Scenario A): Твій колега забув включити твої слайди в презентацію (Your colleague forgot to include your slides in the presentation).

Сценарій Б (Scenario B): Твій друг постійно перевіряє телефон, поки ти розповідаєш особисту історію (Your friend keeps checking their phone while you are telling a personal story).

Сценарій В (Scenario C): Твій сусід голосно вмикає музику, коли ти намагаєшся вчити англійську (Your neighbor plays loud music when you are trying to study English).

Обмеження (Constraint): Учасники повинні використати формулу Я-повідомлення (I-statement) та дійти до компромісу (Перемога-Перемога) (Win-Win).

Рефлексія та «Мирна угода» (Reflection & "The Peace Treaty") (15 хв)

Мета: Закріплення соціальної навички.

Вправа: Кожен учасник пише на аркуші одну обіцянку самому собі щодо конфліктів у майбутньому (наприклад: «Я обіцяю зробити 10-секундну паузу для дихання перед тим, як відповісти, коли я злий» ("I promise to take a 10-second breath before responding when I'm angry")).

Завершення (Closing): «Коло вдячності» ("The Circle of Appreciation") - подякуйте партнеру за те, як він/вона розв'язали конфлікт у рольовій грі.

Поради для модератора:

Безпека перш за все (Safety First): Конфлікти можуть викликати справжні емоції. Якщо атмосфера стає занадто напруженою, зробіть паузу для

дихальної вправи з 4-го заняття.

Фокус на потребах (Focus on Needs): Навчайте учасників шукати потребу за гнівом. Якщо хтось кричить, можливо, він просто хоче, щоб його почули або поважали.

Перевірка мови тіла (Body Language Check): Нагадайте про 2-ге заняття. Навіть ідеальне «Я-повідомлення» ("I-statement") не спрацює, якщо руки зчеплені в кулаки, а голос звучить саркастично.

Заняття 7: Дзеркало зворотного зв'язку (Соціальна чутливість) (The Mirror of Feedback, Social Sensitivity)

Фокус на емоційному інтелекті (EQ-focus): Як давати та приймати фідбек, не ранивши іншого.

Активність (Activity): «Метод сендвіча» ("The Sandwich Method") - практика конструктивної критики англійською (Похвала - Порада - Похвала).

Завдання (Task): Обмін анонімними компліментами у групі.

Ось детальний сценарій сьомого заняття

«Дзеркало зворотного зв'язку» («The Mirror of Feedback»). Це заняття присвячене «вищому пілотажу» соціальних навичок — здатності давати критичний фідбек так, щоб він мотивував, а не ранив, та приймати зауваження без переходу в оборонну позицію.

План заняття 7: Дзеркало зворотного зв'язку (Соціальна чутливість) (Lesson Plan 7: The Mirror of Feedback (Social Sensitivity))

Вправа для розігріву (Ice-breaker): «Ланцюжок компліментів» ("The Compliment Chain") (15 хв)

Мета: Створення позитивного емоційного фону перед переходом до складних тем.

Вправа: Учасники стають у коло. Перший каже сусіду праворуч щирий комплімент англійською, фокусуючись на його якостях як учня або співрозмовника.

Корисні фрази (Useful Phrases):

«Я справді захоплююся тим, як ти завжди намагаєшся використовувати нову лексику» ("I really admire how you always try to use new vocabulary.")

«Мені подобається твоя енергія під час наших дискусій» ("I love your energy during our discussions.")

«Ти - слухач, який дуже підтримує» ("You are a very supportive listener.")

Теоретична частина (Input): Сендвіч фідбеку та пом'якшувачі (The Feedback Sandwich & Softeners) (25 хв)

Мета: Вивчення структури конструктивної критики.

Список лексики (Vocabulary List):

Структура сендвіча (The Sandwich Structure):

Позитив (Хліб) (Positive (Bread)): «Мені дуже сподобалося, як ти...» ("I really liked how you...")

Конструктив (М'ясо) (Constructive (Meat)): «Однією зі сфер для вдосконалення могло б бути...» ("One area for improvement could be..."), «Я думаю, було б ще краще, якби...» ("I think it would be even better if...")

Позитив/Заохочення (Хліб) (Positive/Encouraging (Bread)): «Загалом, чудова робота, так тримати!» ("Overall, great job, keep it up!")

Прийняття фідбеку (Receiving Feedback): «Дякую, що вказали на це» ("Thank you for pointing that out"), «Я розумію, що ви маєте на увазі» ("I see what you mean"), «Чи могли б ви навести мені приклад?» ("Could you give me an example?")

Уникайте (Avoid): «Ви неправі» ("You're wrong"), «Це погано» ("That's bad"), «Вам слід було...» ("You should have...")

Аналіз (Analysis): «Поганий бос проти Наставника» ("The Bad Boss vs. The Mentor") (30 хв)

Мета: Порівняння деструктивного та конструктивного фідбеку.

Вправа: Модератор зачитує два варіанти фідбеку на одну й ту саму помилку (наприклад, погано підготовлена презентація).

Варіант А (Option A): «Це жахливо, слайди неохайні, і ви говорите занадто

швидко» ("This is terrible, the slides are messy and you talk too fast.")

Варіант Б (Option B): «Зміст дуже цікавий, але слайди виглядають дещо перевантаженими. Якщо ви їх спростите, аудиторії буде легше стежити за вами. Я знаю, ви впораєтесь!» ("The content is very interesting, but the slides look a bit crowded. If you simplify them, the audience will follow you better. I know you can do it!")

Завдання (Task): Учасники обговорюють у малих групах: «Як кожен варіант змушує людину почуватися? Який із них веде до кращих результатів?» ("How does each option make the person feel? Which one leads to better results?")

Практика (Practice): «Лабораторія дзеркала» ("The Mirror Lab") (35 хв)

Мета: Відпрацювання техніки «Сендвіч» ("Sandwich") у реальному часі.

Вправа: Робота в трійках: Спікер (Speaker), Той, хто дає фідбек (Feedbacker), Спостерігач (Observer).

Спікер: Розповідає коротку історію (2 хв).

Той, хто дає фідбек: Дає фідбек, використовуючи формулу Sandwich.

Спостерігач: Спостерігає за мовою тіла обох та за тим, чи не був фідбек занадто жорстким або занадто розмитим.

Сценарії (Scenarios): Фідбек щодо швидкості мовлення, зорового контакту або використання «слів-паразитів» ("filler words") (як-от «ем» (um), «ну» (well), «знаєте» (you know)).

Рефлексія (Reflection): «Фідбек як дарунок» ("The Gift of Feedback") (15 хв)

Мета: Зміна ставлення до критики як до подарунка для росту.

Вправа: Кожен учасник записує на аркуші: «Найкорисніший фідбек, який я коли-небудь отримував, був...» ("The most helpful feedback I've ever received was...") і ділиться цим із групою.

Завершення (Closing): «Стіна компліментів» ("The Compliment Wall") - учасники клеять один одному на спину стікери з одним позитивним словом

(наприклад, Надихаючий (Inspiring), Старанний (Diligent), Красномовний (Eloquent)). Потім кожен знімає свій аркуш і забирає додому.

Поради для модератора:

Стежте за «Але» (Watch the "But"): Порадьте учасникам замінити слово «але» ("but") на «і» ("and") або «водночас» ("at the same time").

(Наприклад: «У тебе чудові ідеї, І я думаю, вони б засяяли ще більше, якби...» ("You have great ideas, AND I think they would shine more if...")). Це звучить менш агресивно.

Фокусуйтеся на поведінці, а не на особистості (Focus on Behavior, not Personality): Фідбек має стосуватися того, що людина робить, а не того, ким вона є. Замість «Ти лінивий» ("You are lazy"), кажіть «Я помітив, що ти не закінчив завдання вчасно» ("I noticed you didn't finish the task on time").

Заохочуйте запитання (Encourage Questions): Навчайте тих, хто отримує фідбек, не виправдовуватися, а ставити уточнювальні запитання. Це ознака високого емоційного інтелекту (EQ).

Заняття 8: Вразливість як сила (Щирість) (Vulnerability as Strength, Sincerity))

Фокус на емоційному інтелекті (EQ-focus): Розвиток довіри в групі.

Активність (Activity): «Сторітелінг: Моя найбільша невдача» ("Storytelling: My Biggest Fail") - розповідь про невдачу, яка стала уроком.

Завдання (Task): Обговорення концепції Брене Браун про вразливість (на основі виступу на TED Talk).

Ось детальний сценарій восьмого заняття

«Вразливість як сила» («Vulnerability as Strength»). Це одне з найглибших занять курсу, засноване на ідеях Брене Браун. Воно вчить учасників, що щире визнання своїх труднощів (зокрема у вивченні мови) - це не слабкість, а сміливість, яка будує справжню довіру в команді.

Вправа для розігріву (Ice-breaker): «Зняти маску» ("The Mask Off") (20 хв)

Мета: Усвідомлення соціальних масок.

Вправа: Учасники малюють на одному боці аркуша «Маску» («The Mask») (те, що вони зазвичай показують світу: «Я професіонал, я впевнений, я ідеальний» ("I am professional, I am confident, I am perfect")), а на звороті - «Справжнього себе» («The Real Me») (те, що вони приховують: «Я боюся помилок, мені іноді самотньо» ("I am afraid of mistakes, I feel lonely sometimes"))).

Рефлексія (Reflection): Обговорення в парах (англійською): «Яку сторону важче показати? Чому?» ("Which side is harder to show? Why?")

Теоретична частина (Input): Словник мужності та недосконалості (The Vocabulary of Courage & Imperfection) (25 хв)

Мета: Надати слова для опису вразливості та внутрішньої сили.

Список лексики (Vocabulary List):

Стани (States): Вразливий (Vulnerable), Автентичний/справжній (Authentic), Недосконалий (Imperfect), Гідний/вартий (Worthy).

Мужність (Courage): Прийняти/охопити (To embrace), Вийти із зони комфорту (To step out of the comfort zone), Відважитися на велике (To dare greatly).

Ідіоми (Idioms): «Не приховувати своїх почуттів» ("To wear your heart on your sleeve"), «Бути в арені (діяти, попри страх)» ("To be in the arena").

Цитати для обговорення (Quotes for discussion): «Вразливість - це місце народження інновацій, креативності та змін» ("Vulnerability is the birthplace of innovation, creativity, and change.")

Аналіз (Analysis): «Міф про досконалість» ("The Myth of Perfection") (30 хв)

Мета: Деконструкція страху перед мовними помилками через призму вразливості.

Вправа: Дискусія у колі про «Перфекціонізм» у вивченні англійської.

Завдання (Task): Учасники мають завершити речення:

«Я почуваюся найбільш вразливим у цьому клубі, коли...» ("I feel most vulnerable in this club when...")

«Я боюся, що люди будуть судити мене за...» ("I am afraid people will judge me for...")

«Насправді, коли я чую, як хтось робить помилку, я відчуваю [Полегшення/Емпатію/Зв'язок], тому що...» ("Actually, when I hear someone make a mistake, I feel [Relief/Empathy/Connection] because...")

Головний висновок (Key takeaway): Коли ми бачимо вразливість іншого, ми відчуваємо не зверхність, а зв'язок.

Практика (Practice): «Сторітелінг: Моя найбільша невдача» ("Storytelling: My Biggest Fail") (30 хв)

Мета: Перетворення сорому на досвід та спільний сміх.

Вправа: Учасники розповідають коротку історію про свій факап (мовний або життєвий).

Правила (Rules): Група не має права давати поради. Тільки підтримка.

Фрази для реакції (Reaction Phrases): «Дякую, що поділився цим» ("Thank you for sharing that"), «Я цілком можу це зрозуміти/це мені відгукується» ("I can totally relate to this"), «Це було дуже сміливо з твого боку розповісти це» ("That was very brave of you to tell").

Рефлексія (Reflection): «Щит та серце» ("The Shield & The Heart") (15 хв)

Мета: Інтеграція досвіду.

Вправа: Кожен пише на стікері одну «броню» («armor») (захисну реакцію), яку він готовий «зняти» наступного разу (наприклад: «Сарказм, коли я нервую» ("Sarcasm when I'm nervous") або «Мовчання, щоб уникнути помилок» ("Staying silent to avoid mistakes")). Стікери символічно складаються в коробку.

Завершення (Closing): «Групове визнання» ("Group Appreciation"). Кожен каже: «Сьогодні я побачив мужність у [Ім'я], тому що...» ("Today I saw courage in [Name] because...")

Поради для модератора:

Ведіть власним прикладом (Lead by Example): Це заняття не спрацює, якщо модератор залишатиметься «ідеальним вчителем». Розкажіть про свій найбільший мовний провал або момент, коли вам було страшно.

Конфіденційність (Confidentiality): На початку нагадайте правило: «Що стається в клубі, залишається в клубі» ("What happens in the club, stays in the club"). Це критично для ширості.

Мова підтримки (Language of Support): Навчайте учасників не «жаліти» співрозмовника, а «бути поруч» («be there for them»).

Замість «Бідненький» ("Poor you"), використовуйте «Я з тобою в цьому» ("I'm with you in this").

Заняття 9: Емпатія в дії (Соціальна відповідальність) (Empathy in Action, Social Responsibility)

Фокус на емоційному інтелекті (EQ-focus): Колективне вирішення проблем.

Активність (Activity): «Рада з вирішення проблем» ("Problem Solving Council") - група допомагає одному учаснику знайти емоційний вихід із реальної ситуації.

Завдання (Task): Складання списку «Фраз емпатії» ("Empathy Phrases") для підтримки друзів.

Детальний сценарій заняття

Заняття «Емпатія в дії» («Empathy in Action») - передостанній етап, де учасники переходять від розуміння емпатії до її практичного застосування для підтримки спільноти. Ми вчимося не просто «співчувати», а діяти так, щоб інша людина відчула реальну підтримку.

План заняття 9: Емпатія в дії (Соціальна відповідальність) (Lesson Plan 9: Empathy in Action (Social Responsibility))

Вправа для розігріву (Ice-breaker): «Порожній стілець» ("The Empty Chair") (15 хв)

Мета: Розвиток уяви та емоційного прогнозування.

Вправа: Посеред кола стоїть порожній стілець. Модератор описує людину (наприклад: «Це 70-річний іммігрант, який щойно переїхав сюди і не знає англійської» ("This is a 70-year-old immigrant who just moved here and doesn't know English")).

Завдання (Task): Учасники по черзі підходять і кажуть одну фразу англійською, яка б допомогла цій людині відчувати себе прийнятою (Welcomed).

Рефлексія (Reflection): Що було складніше: знайти слова чи уявити почуття цієї людини?

Теоретична частина (Input): Підтримуюча мова та «Утримання простору»(Supportive Language & "Holding Space") (25 хв)

Мета: Вивчення фраз, які допомагають людині пройти крізь важкий досвід без повчань.

Список лексики (Vocabulary List):

Валідація (Визнання почуттів) (Validating): «Цілком зрозуміло, що ти так відчуваєшся» ("It makes sense that you feel this way"), «Я бачу, наскільки це важливо для тебе» ("I can see how much this means to you").

Пропозиція допомоги (Offering Support): «Як я можу найкраще підтримати тебе зараз?» ("How can I best support you right now?"), «Я поруч, що б тобі не знадобилося» ("I'm here for you, whatever you need").

Уникання фрази «Принаймні» (Анти-патерни) (Avoiding "At least"):

Обговорення, чому фрази «Принаймні у тебе є робота» ("At least you have a job") або «Могло бути й гірше» ("It could be worse") знецінюють почуття.

Ідіоми (Idioms): «Побути на чиемусь місці / пройти милю в чиемусь взутті» ("To walk a mile in someone's shoes"), «Підтримувати когось / прикривати спину» ("To have someone's back").

Аналіз (Analysis): «Карта емпатії» ("The Empathy Map") (30 хв)

Мета: Глибокий аналіз потреб іншої людини у кризовій ситуації.

Вправа: Робота в малих групах (3-4 особи). Кожна група отримує портрет

людини в складній ситуації (наприклад, волонтер, який вигорів, або підліток, який боїться іспитів).

Завдання (Task): Заповнити карту емпатії англійською:

Що вони ГОВОРЯТЬ? (What do they SAY?)

Що вони РОБЛЯТЬ? (What do they DO?)

Що вони ДУМАЮТЬ? (What do they THINK?)

Що вони ВІДЧУВАЮТЬ? (What do they FEEL?)

Результат (Output): Презентація групи: «Цій людині потрібно... тому що...» ("This person needs... because...")

Практика (Practice): «Рада з вирішення проблем» ("The Problem Solving Council") (35 хв)

Мета: Практична групова підтримка учасника (або реального кейсу).

Вправа: Один учасник (добровільно) або модератор озвучує реальну проблему спільноти (наприклад: «Багато людей у нашому клубі почуваються самотніми поза нашими зустрічами» ("Many people in our club feel lonely outside of our meetings"))).

Завдання (Task): Група має розробити «план емпатичної дії» (Action Plan):

Як ми можемо допомогти мовно? (What to say).

Як ми можемо допомогти дією? (What to do).

Обмеження (Constraint): Заборонено використовувати

слово «маєш» ("Should"). Замість нього: «Що, як ми спробуємо...» ("What if we try..."), «Можливо, допомогло б...» ("Maybe it would help to...").

Рефлексія (Reflection): «Ефект хвилі» ("The Ripple Effect") (15 хв)

Мета: Усвідомлення впливу власних дій на оточення.

Вправа: Кожен учасник малює коло (себе) і хвилі, що відходять від нього.

На хвилях пише: «Будучи більш емпатичним, я можу змінити [сім'ю/роботу/клуб] шляхом...» ("By being more empathetic, I can change [Family/Work/Club] by...").

Завершення (Closing): Спільне фото з плакатами, де написана одна фраза

підтримки англійською (наприклад: «Тебе чують» ("You are heard") або «Твої почуття важливі» ("Your feelings matter")).

Поради для модератора:

Розрізняйте співчуття та емпатію (Differentiate Sympathy and Empathy):

Чітко поясніть різницю. Співчуття (Sympathy) - це «Мені шкода тебе» ("I feel sorry for you") (дистанція). Емпатія (Empathy) - це «Я відчуваю разом з тобою» ("I feel with you") (близькість).

Фокус на спільноті (Focus on Community): Це заняття - про відповідальність за атмосферу в групі. Підкреслюйте, що кожен учасник - це «співтворець» ("co-creator") безпечного простору клубу.

Заохочуйте дію (Encourage Action): Якщо під час заняття народиться реальна ідея (наприклад, створити чат для підтримки), підтримайте її втілення.

Заняття 10: Святкування зростання (Інтеграція) (Celebration of Growth, Integration)

Фокус на емоційному інтелекті (EQ-focus): Оцінка прогресу та святкування досягнень.

Активність (Activity): «Дошка візуалізації для EQ» ("Vision Board for EQ") - створення колажів цілей на майбутнє.

Завдання (Task): Фінальна рефлексія: «Чого я навчився про себе за ці 10 тижнів?» ("What have I learned about myself over these 10 weeks?") (використання теперішнього dokonаного часу (Present Perfect)).

Рекомендації для успіху програми:

Взаємне виправлення (Peer-correction): Мінімізуйте виправлення граматики під час емоційних розповідей, щоб не переривати потік почуттів.

Безпека (Safety): Завжди залишайте право учаснику сказати «Пропускаю» ("Pass"), якщо тема занадто особиста.

Домашнє завдання (Homework): Давайте легкі «емоційні завдання»

(наприклад, помітити 3 позитивні емоції за день і записати їх у нотатки англійською).

Ось детальний сценарій завершального, десятого заняття програми «Святкування зростання» («Celebration of Growth»). Це свято досягнень, де ми рефлексуємо над пройденим шляхом, інтегруємо отримані навички EQ в англомовну ідентичність учасників та створюємо вектор для майбутнього розвитку.

План заняття 10: Святкування зростання (Інтеграція) (Lesson Plan 10: Celebration of Growth (Integration))

Вправа для розігріву (Ice-breaker): «Часова шкала зростання» ("The Growth Timeline") (20 хв)

Мета: Візуалізація прогресу від першого заняття до сьогодні.

Вправа: Учасники малюють лінію свого шляху в клубі. Позначають «піки» (моменти найбільшого натхнення) та «якорі» (моменти, коли було складно).

Корисні фрази (Useful Phrases):

«На початку я вагався, чи варто говорити, але зараз...» ("At the beginning, I felt hesitant to speak, but now...")

«Мій момент прориву стався під час 4-го заняття (Саморегуляція)» ("My breakthrough moment was during Session 4 (Self-regulation).")

«Я усвідомив, що моя англійська - це інструмент для зв'язку, а не просто граматики» ("I've realized that my English is a tool for connection, not just grammar.")

Теоретична частина (Input): Словник досягнень та майбутнього (The Vocabulary of Achievement & Future) (20 хв)

Мета: Надати лексику для опису довгострокових змін та планів.

Список лексики (Vocabulary List):

Досягнення (Achievements): Опанувати (To master), Подолати (To overcome / overcame), Еволюціонувати/розвиватися (To evolve), Здобути впевненість (To gain confidence), Значне зрушення (Significant shift).

Фокус на майбутнє (Future Focus): Прагнути до (To aim for), Залишатися відданим (To stay committed), Процвітати (To flourish), Продовжувати практикуватися (To keep practicing).

Ідіоми (Idioms): «Немає меж досконалості / небо - це межа» ("The sky is the limit"), «Почати з чистого аркуша / перегорнути сторінку» ("To turn a new leaf"), «Підкріплювати слова ділом» ("To walk the talk").

Дія (Action): «Дошка візуалізації для EQ» ("The Vision Board for EQ") (40 хв)

Мета: Створення емоційного маніфесту на майбутнє.

Вправа: Учасники створюють колаж (фізичний або ментальний), що відповідає на питання: «Хто я як англомовний спікер з високим емоційним інтелектом?» ("Who am I as an emotionally intelligent English speaker?")

Підказки для дошки (Prompts for the board):

Мої основні цінності у спілкуванні (My core values in communication).

Як я хочу, щоб люди почувалися, коли вони розмовляють зі мною (How I want people to feel when they talk to me).

Одна звичка EQ, яку я залишу назавжди (One EQ habit I will keep forever).

Презентація: Кожен презентує свій борд англійською (2-3 хв).

Практика (Practice): «Гаряче крісло вдячності» ("The Gratitude Hot Seat") (25 хв)

Мета: Отримання позитивного фідбеку та зміцнення самооцінки.

Вправа: Один учасник сідає в центр (або виходить вперед). Кожен інший учасник має сказати йому одну річ, за яку він вдячний, або яку зміну він помітив у цій людині за 10 тижнів.

Приклад (Example): «Я вдячний за твою щирість на 8-му занятті. Це допомогло мені почуватися в більшій безпеці» ("I'm grateful for your honesty in Session 8. It helped me feel safer.") або «Я помітив, що ти став набагато терплячішим як слухач» ("I've noticed you've become much more patient as a listener.")

Рефлексія (Reflection): «Фінальне коло та випускний» ("The Final Circle & Graduation") (15 хв)

Мета: Урочисте завершення програми.

Вправа: Модератор вручає «Сертифікати EQ-спікера» ("Certificates of EQ-Speaker"). Кожен сертифікат має персоналізовану номінацію (наприклад: Найбільш емпатичний слухач (The Most Empathetic Listener), Сміливий сторітелер (The Brave Storyteller)).

Церемонія закриття (Closing Ceremony): Учасники стають у коло, беруться за руки (або кладуть руки на плечі) і в унісон кажуть: «Ми ростемо, ми єднаємося, ми говоримо!» ("We grow, we connect, we speak!")

Поради для модератора:

Святкуйте маленькі перемоги (Celebrate Small Wins): Навіть якщо хтось досі робить граматичні помилки, але почав усвідомлювати свої емоції - це величезна перемога. Акцентуйте на цьому.

Міст до реальності (The Bridge to Reality): Нагадайте, що клуб закінчується, але життя триває. Заохочуйте учасників створити групу в месенджері для подальшої підтримки.

Саморефлексія (Self-Reflection): Залиште 5 хвилин для власної рефлексії як модератора: чому ви навчилися від цієї групи? Поділіться цим щиро.

**Результати дослідження емоційного інтелекту та психологічного благополуччя на констатувальному етапі**

Досліджуваний	Методика Ріфф	Методика Холл	Методика Шутте
1	396	65	141
2	311	45	138
3	341	24	130
4	321	26	119
5	349	26	130
6	329	47	137
7	436	56	128
8	320	7	118
9	423	55	150
10	334	15	128
11	276	2	106
12	334	13	115
13	450	65	159
14	395	51	138
15	299	11	110
16	332	36	128
17	430	83	162
18	379	44	123
19	393	56	135
20	387	44	132
21	400	61	139
22	317	76	153
23	298	15	108
24	343	38	98
25	309	43	111

26	364	56	123
27	291	18	115
28	363	50	132
29	331	42	109
30	357	57	127
31	359	52	117
32	332	46	123
33	287	32	110
34	335	43	115
35	386	51	119
36	368	48	114
37	372	53	116
38	323	47	111
39	347	52	123
40	376	43	116
41	387	42	115
42	362	32	110
43	298	46	117
44	286	52	123
45	398	50	118
46	385	47	112
47	367	42	115
48	286	48	120
49	321	42	113
50	378	47	120

**Результати дослідження емоційного інтелекту та психологічного благополуччя на етапі до та після проведення тренінгу**

Дослід- ний	Ріфф		Холл		Шутте	
	до тренінга	після тренінга	до тренінга	після тренінга	до тренінга	після тренінга
1	396	404	65	72	141	157
2	311	320	45	48	138	146
3	341	348	24	26	130	143
4	321	337	26	29	119	133
5	349	363	26	27	130	140
6	329	349	47	54	137	155
7	436	440	56	58	128	134
8	320	330	7	8	118	132
9	423	431	55	59	150	159
10	334	347	15	16	128	137