

Рівненський державний гуманітарний університет

Інститут психології та педагогіки РДГУ Психолого-природничий факультет

Кафедра загальної психології та психодіагностики

**ДИПЛОМНА РОБОТА**  
**Освітній ступінь «Магістр»**

**НА ТЕМУ:**

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО  
ІНТЕЛЕКТУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ»**

Виконала: студентка ІІ курсу, гр. МП-61  
053 – Психологія.

**Мягка Ольга Василівна**

**Керівник: канд. псих. наук, доцент**  
**Ставицька О.Г.**

Рецензент : канд.. психол. наук, доцент  
**Шпак С.Г.**

Рецензент: канд.. психол. наук, доцент  
**Кулаков Р.С.**

Рівне – 2021

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО- МЕТОДОЛОГІЧНЕ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....</b>	<b>9</b>
1.1 Емоційний інтелект як соціально-психологічний феномен.....	..9
1.2 Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту у підлітковому віці.....	16
1.3 Емоційний інтелект та його вплив на особливості адаптації в соціальному середовищі.....	24
Висновки до першого розділу.....	30
<b>РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....</b>	<b>32</b>
2.1 Планування та процедура проведення емпіричного дослідження .....	32
2.2 Порівняльний аналіз результатів емпіричного дослідження.....	.43
Висновки до другого розділу.....	64
<b>РОЗДІЛ 3. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.....</b>	<b>66</b>
3.1 Розробка корекційної програми з розвитку емоційного інтелекту підлітків.....	66
3.2 Порівняльний аналіз результатів дослідження після проведення формувального етапу експерименту.....	76.
Висновки до третього розділу.....	80
<b>ВИСНОВОК.....</b>	<b>82</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>84</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>89</b>

## ВСТУП

**Актуальність роботи.** Інтерес до емоційного інтелекту набагато більший, ніж сам рівень теоретичної розробки даного феномену. На сьогоднішній день як і для науковців, так і для суспільства, поняття «емоційний інтелект» є новим, ще не дослідженим і як ніколи його розвиток є актуальним для сучасних дітей, молоді та й взагалі всього населення.

Людство за допомогою наукових технологій намагається полегшити та спростити наше існування. Величезний потік інформації впливає на наш ритм життя і це у свою чергу призводить до вигорання та навпаки збільшення кількості різних емоційних зривів та проблем. Але важливо навчитися існувати у тих умовах, у яких ми зараз і адаптуватися до середовища, яке одночасно наповнене різними ситуаціями і подіями, які стимулюють емоційні зриви, але з'являється і альтернатива – маса інформації про те, як справлятися із цими стресами, щоб наше життя було більш емоційно стабільним. Саме тому, ми долучилися до вивчення емоційного інтелекту, як важливої складової, підвищення рівня якого, може посприяти кращому розумінню власних емоцій та емоцій інших людей та розширити знання про управління емоційними станами у повсякденному житті.

Розвиток та підвищення емоційного інтелекту є необхідним як і для дітей, які постійно намагаються справлятися із власними емоціями у школі, так і для дорослих людей, які піддаються постійному тиску збоку оточення і не тільки. Для підлітків це не менш важливо, адже для них актуальним у цей період лишається інтимно-особистісне спілкування із однолітками і високий рівень розвитку емоційного інтелекту може допомогти із налагодженням контактів із друзями, протилежною статтю, батьками та вчителями.

Цікавість до емоційної сфери людини, спостерігалась уже дуже давно. Ще у праці Чарльза Дарвіна «Вираження емоцій у людей і тварин» було описано про зовнішній прояв емоцій та наскільки вони грають важливу роль

у адаптації живої істоти. Емоційний інтелект як соціально-психологічний феномен, ще у доісторичні часи допомагав виживати людині в умовах небезпеки та загрози, адже саме він ставав тим самим ключем, який забезпечував адаптацію, можливість знаходити спільну мову із сусідніми племенами та виживати у екстремальних ситуаціях.

Наша робота має важливе значення, адже ми звертаємося саме до однієї із найважливіших ведучих сфер нашого життя, яка включає емоції. Аналіз результатів дослідження спрямований на вивчення емоційної сфери саме у підлітковому віці, адже давно доведено, що це є найбільш емоційно нестійкий період формування особистості. Так як розвиток емоційного інтелекту відбувається із народження, ми вважаємо що підлітковий вік, стає переломним періодом, де дитина вчиться управляти своїми емоціями та усвідомлювати їх.

Сучасна психологія презентує диференційований підхід до визначення загального інтелекту поділяючи його на окремі видові форми, а саме: практичний інтелект (Р. Стернберг), екзистенційний, духовний (Х. Гарднер), соціальний інтелект (Е. Торндайк) та інші різноманітні його варіації в дослідженнях М. Смульсон як от професійний інтелект, в дослідженнях Дж. Мейера та П. Селовея – емоційний інтелект.

Проведений аналіз літературних наукових розвідок показав, що не зважаючи на велику кількість сучасних досліджень проблеми формування емоційного інтелекту недостатньо вивченим залишається питання стосовно того, як можна розвивати емоційний інтелект і чи можливим є це у підлітковому віці як перехідному етапі від дитинства до дорослості.

Мета дослідження – вивчення соціально-психологічних особливостей розвитку емоційного інтелекту сучасних підлітків.

Об'єкт дослідження – феномен емоційний інтелект.

Предмет дослідження – соціально-психологічні умови формування емоційного інтелекту особистості підлітка.

**Завдання дослідження:**

Здійснити аналіз наукових джерел з проблеми дослідження емоційного інтелекту як соціально-психологічного феномену;

□ Дослідити особливості формувальних впливів на розвиток емоційного інтелекту у підлітковому віці;

□ Вивчити, які копінг-стратегії проявляються у дітей із високим, середнім та низьким рівнем емоційного інтелекту;

□ Розробка та реалізація корекційної програми з розвитку емоційного інтелекту для підлітків;

Для реалізації дослідження нами було використано такі **методи**:

1. теоретичні методи дослідження : аналіз та узагальнення результатів, порівняльний метод.

2. Організаційні методи – методи порівняння та інтерпретаційні методи. Дана група забезпечувала вивчення змін показників психологічної адаптації та проведення змістовної інтерпретації отриманих даних.

3. Група експериментальних методів, а саме: організація та проведення констатувального, формувального та контрольного експериментів.

4. Група емпіричних методів дослідження, а саме: психодіагностичні тести- опитувальник емоційного інтелекту Люсіна, опитувальник загального інтелекту Холл, методика у формі самозвіту на вимірювання (EQ); методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Heim), що дозволяє вивчити різноманітні специфічно-ситуаційні варіанти копінгів ( власних стратегій реагування на складні ситуації).

## 5. Математичні методи статистичної обробки емпіричних даних.

**Гіпотези нашого емпіричного дослідження базуються на припущеннях:**

1. Чим вище рівень сформованості емоційного інтелекту, тим і більш вірогідно, що підліток буде швидше та продуктивніше адаптуватися до умов середовища.

2. Чим вище рівень сформованості емоційного інтелекту тим, більш успішною буде для дитини взаємодія із однолітками, друзями, вчителями.

3. Успіх в адаптації залежить від вибору копінг-стратегії підлітком. Адаптивні варіанти копінг-стратегій обирають діти із більш високим рівнем емоційного інтелекту, неадаптовані – навпаки, дітьми із більш низьким рівнем емоційного інтелекту.

4. Емоційний інтелект у підлітковому віці проходить свій процес формування і його можна розвивати за рахунок використання розвивально-корекційних методів.

**Методологічна та теоретична основа дослідження.** З розвитком людства та в силу певних історичних подій, виникло дві школи – західна та радянська, які займалися розробкою та вивченням емоційної сфери та самого емоційного інтелекту. До радянських та пострадянських науковців ми відносимо: Л.С. Виготський, Є.Л. Яковлева, Б.Г. Ананьєв, О.М. Леонтєв, В.Зливков, Є.Карпенко, О.І. Власова, Е.Л. Носенко та інші. Західні вчені також не були осторонь, вони вклали чимало у розуміння того, як управляти емоціями і як це впливає на життя самого індивіда. Серед відомих учених, які здійснили великий вклад у розвиток емоційного інтелекту є: Е. Торндайк, Р. Стернберг, Д. Векслер, Г. Гарднер, Р. Бар-Он, П. Саловей та Дж. Меєр, Д. Гоулмен.

Поняття емоційного інтелекту, яке було введено в середині ХХ століття, посприяло швидкому зростанню кількості різноманітних наукових праць, спрямованих на глибше вивчення даного феномену (Власова О.І, Носенко Е.Л.; Робертс Р; Люсін Д.В., Карузо Д, Майєр Дж.Д., Селовой П.С., Бар-Она Р., Карпенко Є.Гоулман Дж.).

Питання емоційного інтелекту дуже інтенсивно вивчалось такими зарубіжними вченими, а саме: Мейєр Дж, Селовой П., Гоулман Г., Стернберг Р., Карузо Д. та інші. [55; 56; 433 – 442]. Проблема актуальна та сучасна й потребує додаткового вивчення.

На пострадянському просторі поняття емоційного інтелекту вивчали Люсін Д., Носенко Н.В., Березовська Т.П., Лобанов А.П., Андрєєва І.М., та ін. [3; 83 – 95].

Можемо відзначити, що більшість досліджень свою увагу приділяють вивченню емоційного інтелекту у старших підлітків, юнаків та дорослих. Але і у підлітково віці також відчуваються певні зміни, які відбуваються у емоційній сфері, яким також варто приділити увагу. Аналіз літературних джерел, стосовно проблем пов'язаних із розвитком підлітків проводили: Е.Л.Носенко, Н.В.Коврига, М.А.Мануйлова, О.І.Власова, І.Н.Андрєєва, Л.І. Божович, І. С. Кон.

**Організація та експериментальна база дослідження:** вивчення емоційного інтелекту здійснювалася на базі середніх загальноосвітніх закладів міста Рівного (Рівненської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №22, № 4). На першому етапі пілотажного та констатувального дослідження були опитані учні 7-9 класів. В експерименті взяло участь 60 досліджуваних.

**Теоретична та практична значимість:** отримані результати дослідження можна використовувати як фактичний матеріал для психологів, педагогів, вихователів, батьків. До того ж, є можливість розширити погляд на те, що таке емоційний інтелект, якими способами можна підвищити його

рівень і для чого це робити підлітку в умовах сучасного суспільства. Наше науково-емпіричне дослідження включає розробку та впровадження тренінгових занять, що мають на меті розвиток емоційного інтелекту

**Публікації.** Основний зміст і результати дослідження висвітлено у публікації автора в Альманасі студентського наукового товариства «Актуальні питання психологічної науки». Випуск 15. Рівненський державний гуманітарний університет. Стаття «Рівень сформованості структурних елементів емоційного інтелекту в підлітковому віці» // Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету. Випуск - Рівне: РДГУ, 2021. – С.

**Апробація результатів дослідження** була представлена у доповіді на VII науково-практичному семінарі «Актуальні питання розвитку практичної психології на Рівненщині» (30 листопада 2021 року).

**Структура роботи** зумовлена логікою дослідження й складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного з розділів, загального висновку, рекомендацій, списку використаних джерел, додатків. Основний зміст магістерської роботи викладено на 85 сторінках.



# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

## 1.1 Емоційний інтелект як соціально-психологічний феномен

Поняття «емоційний інтелект» розглядається вченими у руслі психології особистості як новий психологічний феномен. Раніше дослідники вважали протилежними поняття «інтелект» та «емоції», але з часом, було виявлено, що емоційна сфера безумовно пов'язана із когнітивними процесами і саме від неї залежить наша продуктивність, бажання чимось займатися, вирішувати задачі. Так само і когнітивні процеси здатні впливати на наші емоції, адже часто саме під впливом думки у нас може змінюватися настрій із позитивного на негативний чи навпаки, що тим самим знижує, а можливо й підвищує нашу ефективність. Визначення будь-яких емоцій потребує від людини певних інтелектуальних зусиль. Саме в цьому сучасні дослідники бачать зв'язок інтелекту та емоцій й відповідно є всі аргументи вживати поняття емоційний інтелект. Співвідношення інтелектуального й емоційного розглядали у своїх роботах: Л.С. Виготський [ 9 ], С.Л. Рубінштейн [38]., П.В. Симонов, Б.Г. Ананьєв, В.М. Мясіщев, А.А. Бодальов, В.В. Бойко, А.Ф. Лазурський [15]. На зорі дослідження цієї проблеми емоційний інтелект розглядався як соціальний або адаптаційний інтелект. Його поява в контексті розробки проблематики соціального інтелекту була введена такими науковцями як: Гілфорд Дж., Гарднер Х., Айзенк Г. [2]. Але саме роботи Говарда Гарднера стали передумовою до розвитку емоційного інтелекту як соціально-психологічного конструкту. У психологічній літературі поняття емоційний інтелект з'явилося із виходом публікації Говарда Гарднера «Frames of mind» [52]. Вчений наполягав на

необхідності переглянути тлумачення поняття інтелект. Він вважав, що існує не один тип інтелекту, а декілька підвидів, які впливають на життя людини по-різному.

Говард Гарднер виділив близько десяти різновидів інтелекту, а саме: просторовий, логічний, музичний, творчий, математичний, художній, мовленнєвий, вербальний та інші. І саме емоційний інтелект вчений поділив на дві фундаментальні групи – внутрішньо особистісний та міжособистісний. Внутрішньоособистісний інтелект – це про здатність людини до самореалізації у життєвому просторі, це про здатність активізувати та мотивувати себе на певні дії, на активність у різних видах діяльності та на досягнення успіху у всіх життєвих сферах. Саме цей тип інтелекту він спрямований на саму ж особистість, на здатність людини розуміти власні почуття та керувати власними почуттями та поведінкою. Міжособистісний інтелект Говард Гарднер пояснює як вміння людини взаємодіяти із іншими людьми, розуміти мотиви поведінки людини, ефективніше взаємодіяти з ними. Наукове джерело « Множинність виявлення інтелекту», продемонструвало більш детальне визначення поняття « емоційного інтелекту» саме у двох його формах та репрезентаціях[ 52 ].

Емоційний інтелект – це інтегративна властивість особистості, яка формується за рахунок поєднання емоцій, стану афекту та розумового інтелекту саме через взаємодію конативних і мотиваційних особливостей, через взаємодію когнітивних та емоційних компонентів та особливостей які спрямовані на розуміння власних емоцій та здатність керування власними емоціями на розуміння емоцій інших людей та здатність керувати емоціями інших людей..

Відомо, що зростання інтересу до такого конструкту як емоційний інтелект, сприяла робота відомого американського соціолога Гоулмана Д. психолога « Emotional Intelligence» , що вийшла у США в 1995 році. Науковець, говорячи про емоційний інтелект, вказав на те, що загальний

інтелект, що вивчається вже на протязі багатьох років і вимірюється за допомогою відомих тестів інтелекту . насправді лише на 20% визначає досягнення успіху в житті людини. Тоді, як близько 80% це дещо інші життєві фактори. Одним із тих самих найважливіших факторів є саме емоційний інтелект, який, на думку науковця, забезпечує особистісне зростання, ефективності професійної діяльності та кар'єрі людини [48;с.85]. Після цього, з'явилося багато публікацій, переважно зарубіжних, в яких дослідники дають більш ґрунтовне пояснення поняттю емоційний інтелект [37; 42; 43; 44].

Мейер та Саловей (Salovey), пояснювали емоційний інтелект як «спроможність керувати власними емоціями та почуттями та здатність розпізнавати емоції та почуття інших людей, адекватно їх визначати та розпізнавати саме для того, щоб спрямовувати відповідно свої дії та мислення.» [55; с.435; 60; 61].

Таким чином, можемо чітко визначити, що емоційний інтелект визначає здатність людини адекватно сприймати , виражати та оцінювати свої емоції; здатність продукувати почуття власні почуття; саме вони сприяють розвитку мислення; це також здатність керувати емоціями інших людей й безпосередньо наша здатність до рефлексії до самопізнання. Все це сприятиме особистісному та інтелектуальному зростанню» [19; 20; 29; 55, с.85]. Таким чином, можемо констатувати, що на відміну від когнітивного інтелекту(IQ), який більше детермінований спадковими факторами, емоційний інтелект можна формувати за допомогою розвивальних програм. Про це стверджують автори вже існуючих теорій емоційного інтелекту[46; 47; 63]. В їхніх наукових доробках зазначається, що емоційний інтелект можна розвивати протягом всього життя. Якщо емоційний інтелект можна розвивати протягом всього життя і тим самим підвищувати його рівень, то в такому випадку, велике значення для його формування грає саме ж середовище і тоді емоційний інтелект варто вважати не тільки

індивідуальним біологічно обумовленим конструктором, але соціальним феноменом, який здатен формуватися під впливом соціуму.

Своєрідне бачення емоційного інтелекту, важливих його елементів продемонстроване у сучасних наукових концепціях, а саме в моделях зарубіжних психологів та соціологів. [12; 43; 54; 59].

Вчені по-різному трактують поняття емоційний інтелект, але зараз ми виділимо найбільш відомі концепції, які пояснюють цей феномен.

В межах моделі здібностей емоційний інтелект пояснюють як перетин емоцій та пізнання, тобто як когнітивну здібність. Подібна модель презентована в теорії емоційно-інтелектуальних здібностей П.Селовея, Д.Карузо, Дж.Мейєра [59; 63;64]. Це була перша, розроблена та найбільш популярна конструкція емоційного інтелекту, що виникла у 1990 р. В цій концепції інтелект подано як здатність людини говорити емоціями про емоції. Модель пояснює, що людина насправді дуже індивідуально сприймає та емоційно обробляє інформацію, що надходить з оточуючого середовища. Поглиблений аналіз дав само по собі зрозуміти авторам сутність нового феномену як «певні здібності, що дозволяють людині сприймати по-новому інших людей. Інакше на все реагувати й розуміти як досягти особистісного зростання, особливо кар'єрного, правильно орієнтуючись на емоції інших людей.» [63;с.535]. Дещо в іншому формальному розумінні визначають емоційний інтелект як набір елементів, що мають здатність точно сприймати емоції інших та здатність отримувати своєрідний доступ до почуттів та генерувати їх для кращого мислення такі зарубіжні психологи та соціологи, як: П. Селовей, Д.Карузо, Дж.Мейєр. Вони вказують на здатність розуміння інформації про власні психічні стани де мають місце афекти та здатність регулювати та управляти власними емоційними станами та емоційними переживаннями інших людей і відповідно керувати ними, що в результаті допоможе особистісному і професійному зростанню» [63; с. 535].

До складу структурних елементів емоційного інтелекту відповідно до їхніх теорій відносимо:

1) виражену через сприйняття здатність ідентифікувати власні емоційні стани, порівнювати їх із фізичним чи психічним станом власним та станом іншої людини. Також це про здатність виражати як свої почуття так і власні потреби, що пов'язані із переживаннями своїх емоційних станів. Це про те, як розрізняти головне та неголовне, точне та неточне й відповідно виражати свої потреби пов'язані з такими почуттями.;

2) це про, те що підвищення ефективності мислення можливе через підкріплення емоцій. Іншими словами мислення скероване в правильному напрямку й зорієнтоване на переживання певних відчуттів дає значно кращі результати, особливо тоді коли є орієнтація на певні відчуття, що викликають асоціації із об'єктами, подіями чи просто іншими людьми.

3) з метою активізації мисленнєвої діяльності при переживанні яскравих емоцій здатність продукувати або пригнічувати яскраві емоції керувати при цьому інтенсивністю та логікою суджень. Що при цьому формулюються.

4) це про вміння використовувати різноманітні сторони логічних здогадок при коливаннях настрою людини з метою віднаходження правильних та істинних суджень; та коли емоційні стани сприяють вирішенню проблеми та творчих задач;

5) на цьому етапі це про здатність розуміння та аналізу емоційної інформації, що дає можливість побачити яким чином взаємопов'язані різні емоції. Про розуміння причинно-наслідкових зв'язків при проживанні наслідків переживань. Про те, як нам емоції допомагають інтерпретувати складні переживання, суперечливі емоційні стани; це розуміння та прогностичність у трактуванні емоційних станів та вірогідність їхніх змін;

б) це про регуляцію емоцій , про своєрідну здатність бути відкритим до переживань як для позитивних, приємних так і до неприємних., про уміння контролювати та роздумувати про емоції та їхні наслідки. Це й про уміння застосовувати емоції або абстрагуватися від них.

Частина науковців, що бачать емоційний інтелект через призму з'єднаних моделей, пояснюють його як частину конструкту, що має як когнітивну так і власне особистісну природу. Зазначають, що він включає когнітивні, мотиваційні та адаптаційні особистісні риси які забезпечують благо приємну ситуацію відповідної адаптації до життя та діяльності. Практично усі моделі в цьому підході різняться лише певними наборами особистісних характеристик. Власне саме це розуміння емоційного інтелекту і поділяють такі науковці як: Д.Гоулман та Р.Бар-Он [13;43]. Зокрема Д.Гоулман подає емоційний інтелект як своєрідну здатність усвідомлювати власні емоції та емоції інших з метою мотивувати себе й інших, та щоб керувати емоціями наодинці та при взаємодії із іншими людьми [13]. Вміння керувати власними емоційними поривами, які спонукають нас до певної діяльності і називають емоційним інтелектом. У його структурі американський соціолог Д. Гоулман виділяє: «міжособистісний інтелект» та «внутрішньоособистісний інтелект». Він називає їх ще і особистісною та соціальною компетентністю [13;с.70]. Інший американський психолог Р. Бар-Он виділив п'ять елементів емоційного інтелекту, де зазначив окремі особистісні якості кожного окремо[43]:

Перший елемент це - самопізнання реалізується через усвідомлення власних емоцій , презентує впевненість у собі, самоповагу, самореалізацію та незалежність.

Другий елемент це навички міжособистісного спілкування – емпатія, соціальна відповідальність, розуміння інших, інтеракції.

Третій елемент це - адаптаційні здібності – уміння вирішувати проблему реально та адекватно, пристосовуватися до нових умов існування.

Четвертий елемент це - управління стресовими ситуаціями - це стресостійкість, здатність контролювати власні афекти.

П'ятий елемент це - здатність створювати позитивний настрій, відчуття позитиву та оптимізму, насолоди та задоволення від життя загалом.

Провівши аналіз авторських теорій і концепцій, можемо зазначити, що визначені його структурні компоненти співвідносяться з відповідною групою людських здібностей, а саме: когнітивних, соціальних, особистісних, мотиваційних.

Феномен емоційного інтелекту активно досліджується і російськими науковцями: О.А.Айгунова, І.Н.Андрєєва, Г.Г. Гарскова, М.І. Манойлова Д.В. Люсін, тощо[1; 2; 26].

У 2004 році Люсін Дмитро Володимирович запропонував нову модель емоційного інтелекту. Науковець визначив його як здатність до розуміння власних емоцій та емоцій інших людей та керування ними. Наявна у людини здатність до розуміння емоцій означає, що людина розпізнаючи емоцію власну може фіксувати сам факт її існування в собі або в іншій людині уже через аналіз її емоційного переживання. Людина може порівняти й визначити цю емоцію, назвати її тобто ідентифікувати знайти її словесне оформлення. Люсін Д.В., писав і про здатність розуміти причини, які викликала ця емоція і відповідно про наслідки до яких вона призведе. Коли мова йде про здатність людини керувати власними емоціями ми можемо сміливо говорити про контроль інтенсивності їхніх переживань. Це потрібно коли стоїть питання свідомої регуляції емоційних станів, коли є необхідність регулювати сильні емоції через пригнічення або навпаки про активізацію емоцій за потреби. Саме так людина може контролювати зовнішній вираз емоцій; може за необхідності викликати ту чи іншу емоцію.

Отже емоційний інтелект за Д.В. Люсіним – це визначена психологічна освіта, що формується протягом життя людини саме під впливом цілого ряду факторів, які обумовлюють його рівень та специфічні індивідуальні та особистісні особливості

Ми, слідуючи за науковцем виділяємо у структурі емоційного інтелекту такі його компоненти :

1. Компонент раціональний (гностичний) елемент. Це про систему знань про сутнісні ознаки емоційних явищ, про структуру емоційної сфери, про функції та особливості прояву емоцій та почуттів). У цьому контексті важливими є розуміння емоційного інтелекту як загальнокультурної компетентності; творчого мислення, внаслідок чого емоційний інтелект виступає своєрідним різновидом людської творчості;

2. Компонент емоційний ( уміння розуміти власні емоції та почуття, здатність розпізнавати власні емоції та емоції інших людей, емоційне самопочуття; емпатія. Співчуття та співпереживання поряд із високим рівнем самоідентичності та перцептивно-рефлексивними уміннями. Високий рівень ідентифікації з виконуваними професійними та соціальними ролями; позитивна «Я-концепція», адекватні вимогам діяльності психоемоційні стани; експресивні уміння;

3. Компонент конативний - це про уміння людини керувати умовами міжособистісної взаємодії; це емоційна саморегуляція поведінки; це про уміння застосовувати конструктивні стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях та елементи статево-рольових позицій.

4. Компонент комунікативний – своєрідна гуманістична установка на процес спілкування, це про готовність вступати у діалогічні взаємини; знання про стилі спілкування та його форми. Це про особливості власного комунікативного стилю; загальна та специфічні комунікативні уміння, які дозволяють успішно встановлювати емоційні контакти із оточуючими



людьми, здатність мати уявлення про загальні та специфічні комунікативні уміння, які дозволяють успішно встановлювати емоційний контакт із співрозмовником, культура мовлення.

Теорія емоційного інтелекту набула такої популярності не тільки через інтенсивний розвиток суспільства, важливе значення сьогодні має не тільки те, який є результат діяльності, а що я відчуваю і переживаю при цьому, коли виконую цю діяльність. Теоретичні та практичні дослідження тривають і свідчать про високу потребу у практичній стороні цієї теорії у людському житті.

Отже, як і з багатьма іншими дослідниками, які трактують поняття емоційний інтелект, на сьогодні не існує єдиної думки вчених щодо цього феномену. Об'єднує ж всі визначення – це сукупність здібностей до розуміння і управління власними емоціями, розуміння та керування емоціями інших людей. Тому, емоційний інтелект не можна розглядати лише із соціальної, або лише із біологічної сторони, це є сукупність факторів як біологічних так і соціальних, які і формують фундамент до рівня розвитку емоційного інтелекту особистості.

## **1.2 Особливості розвитку емоційного інтелекту у підлітковому віці**

Що до розвитку емоційного інтелекту, на сьогоднішній день, існують дві точки зору:

1) Перша визначає позицію, згідно з якою емоційний інтелект це відносно стійка здібність та здатність людини яку змінити практично неможливо;

2) Друга визначає те, що емоційний інтелект можна й потрібно розвивати протягом усього життя, адже є не тільки біологічні передумови його формування, важливу роль відіграють фактори виховання та безпосереднього впливу на дитину середовища у якому вона зростає.

Ціла шереха науковців, а саме Дж.Майєр, П.Сееловей, Р.Бар-Она стоять на позиціях того, що підвищити рівень емоційного інтелекту неможливо, тому, що це відносно стійка властивість особистості. Думку про те, що емоційний інтелект можна й потрібно розвивати протягом усього життя, адже є не тільки біологічні передумови його формування, важливу роль відіграють фактори виховання та безпосереднього впливу на дитину середовища у якому вона зростає відстоював Д.Гоулман.

У зв'язку із цим, ми будемо відштовхуватися саме від останньої ідеї стосовно того, що емоційний інтелект – це конструкція, яка має біологічні передумови, які є незмінні, але яка і у багато чому залежить від впливу зовнішніх та особистісних факторів.

В залежності від культури, рівня розвитку суспільства, від конкретних соціальних умов та традицій які існують у вихованні дітей, вимог, що висуваються дорослими членами суспільства до дітей підліткового віку цей перехідний період може мати різний зміст та різну протяжність. Беручи до уваги вікову періодизацію Д.Б.Ельконіна ми притримуємося його точки зору. Тобто 11/12-15 років – це період підліткового віку. Саме цей період супроводжується емоційною нестабільністю, афективними вибухами. Неслухняністю та негативізмом, шкільною неуспішністю, швидкою стомлюваністю, зниженням інтересів [22;с123]. Пік усіх змін припадає приблизно на 12-13 років, тому образ «Я» в цей час нестабільний мало позитивний, швидше закритий. Самостійний, дистанційований, закритий від контактів. Особливо із дорослими та батьками. Особливо в цей період починається інтеграція та осмислення всієї інформації, що відноситься до «Я». В епігенетичній теорії Е. Еріксона зазначається головна проблема

кризового підліткового віку пов'язана з визначенням ідентичності. Підлітковий вік вирішує базову потребу та задачу, що полягає у формуванні розвитку почутті рольової ідентичності, яке вбирає в себе не лише систему актуальних рольових ідентифікацій, але й досвід, що був накопичений на попередніх етапах періодизації розвитку та особистого становлення. Підлітковий вік синтезує цей досвід і він стає базою для подальшого розвитку особистості дорослої людини. Маємо зазначити, що саме в цей період формується переконання та моральні цінності особистості, життєві перспективи, відбувається усвідомлення самого себе, власних можливостей і здібностей. Формуються переконання та загальні погляди на життя та на відносини між людьми, життя набуває певного сенсу [15; 28;с123; 29].

Можемо зауважити, що таким чином формується підґрунтя для розвитку основних компонентів емоційного інтелекту, яких іще немає у більш ранньому віці.

На сьогоднішній день, досить дискусійним лишається питання про оптимальний період розвитку емоційного інтелекту. На відміну від академічного чи загального інтелекту, який залежить від генетики, емоційний інтелект, як більшість вчених вважає, формується у продовж життя. Існує думка, що сенситивним періодом розвитку емоційного інтелекту є дитинство. Крім того, варто пам'ятати, що шляхи нервової системи та нервові шляхи мозку продовжують розвиватися до середини людського життя. Саме це відкриває всі можливості для розвитку емоційного інтелекту, який на наш погляд полягає у збільшенні здібностей до свідомого регулювання емоцій. А це в свою чергу визначає дві вагомні позиції розуміння емоційного інтелекту.

1) Перша визначає позицію, згідно з якою емоційний інтелект це відносно стійка здібність та здатність людини яку змінити практично неможливо;

2) Друга визначає те, що емоційний інтелект можна й потрібно розвивати протягом усього життя, адже є не тільки біологічні передумови

його формування, важливу роль відіграють фактори виховання та безпосереднього впливу на дитину середовища у якому вона зростає.

Встановлено, що з дорослішанням, дитина здатна краще ідентифікувати власні емоції. Зокрема, у підлітків спостерігається розширення словникового запасу емоцій та проявляється краща, у порівнянні із шкільним віком, здатність усвідомлювати емоційні пориви. Саме пубертатний період є найбільш цікавим тому, що я відомо, це перехідний період між дитинством та дорослим віком і являється дуже складним та нестійким в емоційному плані. Підліток досить яскраво переживає як негативні так і позитивні емоції і це пов'язано із процесами – збудження та гальмування. Саме у підлітковому віці процеси збудження наростають, а процеси гальмування слабшають. Підліток здатен «застрягати» у емоціях, переживати їх інтенсивно та ще й тривалий період. Підвищена емоційність, збудливість, мінливість настрою від дуже хорошого до дуже поганого – це для підлітка характерно. Слід відмітити, що деякі особливості емоційних реакцій пубертатного періоду ґрунтуються в гормональних та процесах загальної фізіологічної природи. Варто припустити, що в цей період життя підростаючої людини дуже легко, без ніяких на то важливих причин може виникнути підвищена тривожність, дратівливість, образливість, агресивність невмотивована негативна поведінка та в кінці кінців страхи та тривоги різної етіології. Саме у підлітковому віці здатні загострюватися проблеми, які формувалися до цього. Так, якщо дитина зазнавала негативного тиску у школі чи у дома, є велика ймовірність, що у підлітковому віці їй буде тяжче адаптуватися, проявляти себе у середовищі однолітків.

Крім того, підліток має бажання у пізнанні себе, того хто він та який він. Інтерес до себе провокує підлітка йти з сім'ї у світ сповнений невідомості. Це не є просто для дитини, адже це є новий досвід, який не може не викликати страхи та побоювання за себе. Часто у дітей загострюються відносини із вчителями та батьками, так як підліток бажає пізнавати світ, а

дорослі намагаються вберегти його, стримати підлітка перед невідомістю. Протистояння між дорослим та підлітком провокує появу стресів, тривоги та загально емоційної нестабільності. Підліток починає зустрічатися із різними оцінками, що її дають дорослі. Це апіорі формує інше ставлення до вчителів та значимих дорослих. В свою чергу це дещо емансипує підлітків від безпосереднього впливу на них дорослих, роблячи їх значно дорослішими та впевненішими у собі й самостійнішими [ 4; 5 ].

Варто зауважити, що цей вік характерний становленням нового рівня самосвідомості, я-концепції, що виражається у прагненні зрозуміти себе, свої можливості та особливості, свою схожість з іншими людьми та свою відмінність - унікальність і неповторність. Підліток дивиться він хіба що «ззовні», порівнює себе коїться з іншими дорослими і однолітками.

Зокрема говорячи про підліткові кризи Л.С. Виготський наголошував, за будь-яким негативним симптомом кризи ховається позитивний зміст, що складається зазвичай, у переході до нової та вищої форми. Також наголошується, що спроби дорослих уникнути проявів кризи, створивши умови для реалізації нових потреб, зазвичай, виявляються безрезультатними. Підліток як би провокує заборони, спеціально «примушує» батьків до їх накладення, щоб отримати можливість перевірити свої сили у подоланні цих заборон, перевірити та своїми власними зусиллями розширити межі своєї самостійності [9].

Підліток вже не визнає своєї приналежності до дітей, але в нього ще немає відчуття справжньої дорослості, хоча потреба у визнанні його як дорослого вже є. Така особливість підлітка визначає спрямованість його соціальної активності коли він прагне зрозуміти та засвоїти форми, способи й цінності поведінки, які існують у світі дорослих у їхніх відносинах. В цей період підлітки прагнуть до самостійності, до незалежності, вони стають надзвичайно чутливими до оцінок дорослих. Ставлення до них як до

малолітніх викликає обурення, агресію та образи, що відштовхує їх від дорослих.

Також, окрім фізіологічних та гормональних змін, які відбуваються у організмі індивіда, на емоційну сферу особливо впливають психологічні та особистісні фактори.

Новоутворенням підліткового віку є самосвідомість, яка і характеризується почуттям дорослості, яка провокує появу емоційно нестабільності [4;5; 21; 23]. З'являється хвиля непокори та бунту, утримання своїх позицій та боротьба за власну незалежність. У цей період можна спостерігати загострення негативних рис, появу акцентуацій характеру [4; 29]. Виникають підліткові труднощі, які суперечать рівню домагань і образу « Я» та призводить до виникнення емоційного напруження. Переживання кризових вибухів із самим собою та значимими дорослими часто руйнують внутрішній світ підлітків й безумовно впливають на формування емоційної сфери [26].

Відомим фактом є те, що підлітковий вік зазнає значних змін у всіх сферах і особливо в емоційній. У своїх дослідженнях Е.Л.Носенко та Н.В. Коврига [31; 32], зазначають, що у віці тринадцяти років дівчатка набувають значно кращих навичок, ніж хлопчики в тактиці вербального та невербального спілкування при вираженні певних емоцій. В дослідженнях науковців ми знаходимо інформацію, що підлітки у переживаннях емоцій виявляють більшу інтенсивність. [31; 32].

Конкретизуючи загальні соціально-психологічні особливості розвитку механізмів соціальної перцепції у підлітковому віці, можна виділити недостатній розвиток емпатійних та ідентифікаційних якостей, несформоване сприймання емоційного стану партнера по взаємодії, знижену соціальну рефлексивність, що впливає на процес міжособистісного сприймання і пізнання [36; с. 116].

Науково обґрунтовані і емпірично доведені найбільш характерні ознаки для підліткового віку:

1. надмірна емоційна збудливість, а тому підлітки вирізняються дратівливістю, почуття проявляють надзвичайно бурхливо та пристрасно. Вони із великим бажанням хватаються за цікаву для них справу, чітко відстоюють свою правоту, схильні до почуття несправедливості якщо немає їхньої провини;

2. у підлітків виражена більша стійкість до емоційних переживань, у порівнянні із дітьми молодшого шкільного віку, зокрема образи вони тримають значно довше;

3. за дослідженнями Є. Карпенко у підлітковому віці спостерігається найвищий рівень тривожності, для них характерним є очікування страху;

4. для підлітків характерними є переживання суперечливості почуттів, підліток часто захищає свого друга, розуміючи його неправоту. Маючи підвищений рівень почуття гідності вони можуть плакати від образ.

5. підлітки переживають не лише щодо оцінювання їх іншими людьми, але і щодо власної самооцінки. Це спричинено інтенсивним розвитком самосвідомості й формуванням світоглядних позицій;

6. підлітки мають високу прив'язаність до групи однолітків, до групи тому вони болісно переживають засудження з боку друзів а ніж зі сторони дорослих чи педагогів. У підлітків є страх бути не визнаним групою однолітків;

7. дружба для підлітків займає основні позиції, що забезпечуються спільними інтересами, спільними захопленнями різними видами діяльності.

8. і остання позиція про те, що дружба для підлітків має дуже високо виражений вибірковий та інтимний характер, дружба більш тривала.

Говорячи про особливості емоційного інтелекту мусимо зазначити, що більшість науковців стверджують. Що у підлітковому віці збільшується кількість психоемоціогенних об'єктів, які переважно мають соціальний характер, а відповідно розуміння емоцій стають усе більше детермінованими та опосередкованими. Важливою та однією із головних причин зниження рівня успішності та порушень поведінки, різних афективних переживань є невдоволення підлітків своїми стосунками з однолітками, що часто не усвідомлюється ні дорослими, ні самими підлітками [ 28; с. 86].

Зокрема Ю.В.Давидова, наголошує, що емоційний інтелект має складну будову, а саме: зовнішній аспект, або розуміння емоцій та внутрішній аспект, або емоційна саморегуляція [14].

Для підлітка ці два аспекти є необхідними, адже велику роль для нього починає грати інтимно – особистісне спілкування. Тому, розуміння емоцій та їхній контроль – це те , що допоможе із адаптацією до того середовища однолітків у якому він живе. Відповідно, що саме у цьому середовищі дитина наслідує, порівнює, вчиться керувати власними емоційними спалахами та відчувати оточуючих її людей.

Важливо зазначити, що емоційний розвиток хлопчиків- підліткового віку відрізняється від емоційного розвитку дівчаток. У доступних для нас джерелах зазначається, що дівчатка більш емоційні ніж хлопчики, вони вразливіші, переживають із найдрібніших на то причин. Дівчатка більше любляють розмовляти про свої почуття. Як не прикро говорити, але це загальносуспільний недолік виховання. Хлопчикам не дозволяють повноцінно переживати власні почуття та емоції. Це в наших традиціях та в нашій культурі.

Варто зазначити, що у підлітків в гендерному аспекті є значні відмінності у проживанні емоцій. Особливо це стосується реагуванню дівчаток на складні життєві ситуації. В них частіше виникає дисбаланс в



емоційній сфері. Що переростає в сльози та плач. У емоційній сфері відбувається зміна настрою. Хлопчики у подібних ситуаціях реагують зміною поведінки. Вона може бути нестримною, імпульсивною, деколи агресивною, грубою. Такі реакції це своєрідна спроба перекласти в. Подібні бурхливі реакції – спроба перекласти відповідальність за неуспіх чи невдачі з себе на навколишні обставини, або просто скинути внутрішню напругу зовні.

У психологічних дослідженнях знаходимо інформацію про те, що вершина емоційної нестійкості у хлопчиків припадає на вік 11-13 років, а у дівчаток- 13-15 років. Отже вік тринадцяти років є максимально нестійким і у хлопчиків і у дівчаток. Саме цей віковий діапазон характеризується найбільшою кількістю труднощів особливо у спілкуванні підлітків із дорослими. Педагоги відзначають, що дисципліна найчастіше порушується учнями сьомих класів, саме – 13 річними підлітками. У поведінці таких дітей є різні викривлення що суперечать суспільним. Соціальним та моральним нормам. Щось на кшталт зловтіхи. Коли підлітки знаходять смішною фізичну неспроможність інших людей [4].

Зокрема І.Г. Павлова вказує на проблеми емоційної зрілості у дітей підліткового віку [33]. Психологиня стверджує, що в цей підлітковий період, значно підвищується рівень довільності та керування власними емоціями та їх вираження у спілкуванні із однолітками та дорослими. Дослідницею, також виявлено, що дівчата є більш емпатійними та співчутливими . Вони значно краще реагують на емоційні переживання інших людей у порівнянні із хлопцями свого ж віку. Через це, слідуючи за І.Г.Павловою, можемо констатувати, що у підлітковому віці продовжується процес розвитку та удосконалення емоційного інтелекту. Емоційний інтелект дитини зазнає значних змін, які в подальшому суттєво впливатимуть на особистісне та професійне зростання. Ці зміни, як правило носять позитивний так і негативний характер, коли чітко стають помітними емоційна нестійкість і

розвиток важливих механізмів емоційної саморегуляції власних емоційних станів за допомогою волі та базових рис структури характеру.

Продовжуючи цю думку звертаємо нашу увагу на дослідження проведені О.І. Власовою[8; с. 280-281], де авторкою було встановлено, що до кінця підліткового віку формування когнітивно-емоційних компонентів свідомості у контексті реалізації певних здібностей досягає середніх нормативних показників загального психологічного розвитку дорослої особистості. Зокрема, інтенсивно продовжується розвиток емоційної сфери, де відбувається чітка диференціація емоцій при виявленні їх модальності в позитивному та негативному контексті.

В доступних для нас наукових джерелах ми виявили думку про те, що яскраво виражені зміни в когнітивній та емоційній сферах підлітків відбуваються під дією наступних соціально-психологічних чинників, а саме:

1. соціальної взаємодії – цей показник демонструє перебіг відносин в сім'ї, шкільному колективі у формальній та неформальній групі, у взаємодії із педагогами та однолітками. І звичайно, що розвинений емоційний інтелект тут виступає вагомою основою для розвитку адаптаційних поведінкових паттернів особистості серед соціального оточення;

2. соціально-конституційні ознаки – так само визначають характер перебігу інтеракцій підлітка із соціальним середовищем;

3. чинники інтелектуального розвитку сприяють розв'язанню щоденних задач пов'язаних із забезпечення життєдіяльності особистості підлітка.

4. чинники емоційної чутливості – дозволяють індивіда легко розуміти емоції інших людей, відповідно як результат правильно вибудовувати систему взаємодії із оточенням, адекватно реагувати на емоції інших та регулювати ними;

5. чинник освіти та самоосвіти який забезпечує розширення спектру емоційних переживань власних так і відповідно реагувань на емоційні переживання інших людей. Це в свою чергу дозволяє дуже добре орієнтуватися у взаємодії та спілкування із дорослими людьми та однолітками, що й забезпечує високу адаптивність та ефективність як у спілкуванні так і в різних видах практичної діяльності[4; с. 25–30; 6 ].

Важливо розуміти, що низький рівень емоційного інтелекту стає повною протилежністю щодо зазначених вище показників і відтворює проблеми соціальної дезадаптації із різноманітними поведінковими та емоційно-психологічними розладами.

Тому, вважаємо за доцільне використання інформації та розуміння емоційного інтелекту як здатність ідентифікувати власні емоційні стани, порівнювати їх із фізичним чи психічним станом власним та станом іншої людини; як здатність виражати як свої почуття так і власні потреби, що пов'язані із переживаннями своїх емоційних станів. Це про те, як розрізняти головне та неголовне , точне та неточне й відповідно виражати свої потреби пов'язані з такими почуттями; як здатність до розвитку інтелектуальних та мисленнєвих функцій через емоційні підкріплення. Тоді мислення скероване в правильному напрямку й зорієнтоване на переживання певних відчуттів дає значно кращі результати, особливо там де є орієнтація на певні відчуття, що викликають асоціації із об'єктами навколишнього середовища, подіями чи просто іншими людьми.

У цьому контексті варто зауважити про процеси активізації мисленнєвої діяльності при переживанні яскравих емоцій здатність продукувати або пригнічувати яскраві емоції керувати при цьому інтенсивністю та логікою суджень, які продукуються в процесі мислення як важливої пізнавальної функції особистості.

Розуміємо, що розвиток емоційного інтелекту формуватиме у підлітка уміння використовувати різноманітні сторони логічних здогадок, особливо коли це стосується коливань настрою людини. У цьому випадку мова йде про віднаходження правильних та істинних суджень.

Ми вважаємо, що здатність розуміння та аналізу емоційної інформації, дає можливість побачити яким чином взаємопов'язані різні емоції. Це сприяє розумінню причинно-наслідкових зв'язків при проживанні наслідків глибоких емоційних переживань. Тут важливо відмітити емоційну прогностичні, або так звану антиципацію . Яка поясню наслідки певних емоційних реагувань які особливо важливі в соціальному середовищі для розвитку навиків адаптації та інтерактивних навиків. Такі навички ще й допомагають інтерпретувати складні переживання, суперечливі емоційні стани та визначати вірогідність змін у них.

Розуміння того, що емоційний інтелект виступає як не стале утворення й може розвиватися протягом життя дозволяє говорити про потребу формування уміння застосовувати емоції або абстрагуватися від них, для власного вдосконалення та саморозвитку.

Відображенням внутрішніх детермінант інтегрованого емоційного інтелекту у свідомості людини можна вважати утворення почуття психологічного задоволення або життєвого благополуччя. Саме у цьому утворенні Я - образу та Я - концепції особистості фіксується позитивне ставлення людини до світу та до себе як реалізованого суб'єкта власного життя, де має місце особистісне та професійне зростання про зазначає Е.Носенко[31; 32 ; с. 87].

Отже, здійснивши аналіз наукових розвідок по темі нашого дослідження ми прийшли до висновку, що проблема розвитку емоційного інтелекту набуває значущості саме в період підліткового віку. Адже саме цей віковий період пов'язаний із проживанням найбільшої вікової кризи де

стоять важливі питання особистісного спілкування, питання статево-рольової взаємодії, бажання самоствердитися та поява так званого підліткового максималізму в контексті власної самореалізації. Тому саме у цей віковий період дитина пубертатну намагається проявляти емоції та правильно ними управляти для ефективної взаємодії із значимими людьми із свого оточення. І маємо зазначити, що для підлітка особливо важливим стає момент розвитку умінь довільної регуляції емоційними станами. Вважаємо, що питання соціальної адаптації, проблеми підліткового самоствердження, проблеми власного пізнання себе, проблеми розвитку пізнавальних функцій та особистісної самореалізації напряду пов'язані із рівнем розвитку емоційного інтелекту.

### **1.3 Вплив рівня розвитку емоційного інтелекту на благополуччя в соціальній сфері**

Успішність життєдіяльності окремої людини навряд чи можна повно оцінити, зважаючи лише на об'єктивні показники та результати діяльності особистості. Необхідно ураховувати компонент так званого гедонічного благополуччя – суб'єктивної оцінки людиною власної ефективності, задоволеності життям, самореалізацією тощо.

Саме такий контекст, спираючись на дослідження вітчизняних психологів подає у своєму дисертаційному дослідженні А.Г.Четверик-Бурчак. Дослідниця зокрема зазначає, що поняття благополуччя влаштовує, та суб'єктивно задовольняє людину та визначається тим, як саме вона оцінює свої можливості, враховує свої обмеження та наскільки адекватно моделює його майбутню траєкторію відповідно до очікувань оточення та власного потенціалу [40 ]. Схильність людини до переживання позитивних емоцій, вміння у разі необхідності контролювати та модифікувати власні емоційні

стани та емоції оточуючих, виступають ймовірними детермінантами успішності життєдіяльності особистості [40 с. 65].

Зважаючи на представлене вище розуміння життєвого благополуччя, ми слідом за дослідниками цієї проблеми [4;40;41;42], розуміємо, що функціональні ознаки емоційного інтелекту швидше представлені системою емоційного ставлення до себе, до світу та до інших людей й відображаються при цьому у системі соціальної взаємодії. Також ми дотримуємось думки тих науковців, які розглядають емоційний інтелект в контексті категорії «діяльність», саме через те, що він як розвивається так і проявляється у діяльності особистості через організацію інтеракцій з іншими людьми.

На таких же принципах стоїть і Е.Л.Носенко, вважаючи, що емоційний інтелект варто розуміти у контексті єдності зовнішнього і внутрішнього опосередкування психічним розвитком.

Емоційний інтелект, на думку Е.Л.Носенко як виражений аспект виявлення внутрішнього світу передає міру розміркованого ставлення людини до світу до інших людей та до себе самого як повноцінного суб'єкта життєдіяльності. Авторка вказує на те, що людині притаманні як внутрішні так і зовнішні диспозиційні елементи людської самосвідомості, які визначають зокрема стресозахисну та адаптивну функції цієї інтегральної особистісної особливості, що реалізується як правило у намірах, інтересах, прагненнях людини. [31, с. 95].

Адаптація – це змінний та динамічний процес завдяки якому людина пристосовується до умов середовища в умовах якого підтримується відносна стійкість, що необхідна для існування, розвитку та реалізації в житті в різних сферах. Адаптація – це тактика, яка дозволяє живому утримуватися в певних еволюційних рамках. Завдяки цьому процесу адаптації досягається збереження гомеостазу (відносної сталості) при взаємодії живого організму із зовнішнім світом. Саме тому ті процеси адаптації містять у собі не тільки

оптимізацію функціонування організму, але і підтримку збалансованості в системі «організм-середовище». Адаптація для підлітка є важливим механізмом, який, як ми вважаємо, безумовно залежить від рівня розвитку емоційного інтелекту.

Адаптація особистості підлітка в суспільстві постійних змін ускладнена, дитина не встигає за стрімким перебігом подій. Розширюється сфера дезадаптації.

Пубертатний період розвитку особистості вважається важливим періодом в психосоціальному становленні особистості. Визначається це тим, що дитина підліток вже ніби і не дитини і ще не є дорослою людиною. В цей період підліток зіштовхується із різними соціальними правилами та вимогами із новими для себе ролями, що і становить важливе завдання яке висувається не лише дитині, а оточенню – батькам, одноліткам, дорослим, педагогам, вихователям тощо..

На думку багатьох науковців проблеми емоційного інтелекту [31, с. 95], які висувають свої бачення про цей феномен, зокрема, як про нову інтегральну динамічну ознаку. Основа якої зумовлює здатність розглядати цей конструкт як потенційний опосередковуючий фактор досягнення особистістю благополучної адаптації в нових та звичайних умовах соціального оточення. Саме таке розуміння є цілком виправданим, оскільки, елементами емоційного інтелекту в першу чергу є: це здатність людини усвідомлювати природу своїх емоцій та емоцій інших, регулювати їх. Сюди відноситься й здатність регулювати власні емоції, виражати готовність мотивувати себе до активної діяльності, це розвиток уміння підтримувати доброзичливі відносини з оточуючими людьми. Це здатність людини запобігати виникненню конфліктів, це позитивність та оптимізм у ставленні до світу й до себе та до інших людей. Отож, високий рівень емоційного інтелекту дозволить особистості краще налагоджувати контакти із

оточуючими, тим самим, забезпечуючи людині сприятливу адаптацію до умов навколишнього середовища.

Відповідно до концепції Г.Гарднера [51], який у структурі емоційного інтелекту розглядає з одного боку внутрішньоособистісний (такий, що спрямований на розуміння власних емоцій) та міжособистісний, який спрямований на розуміння емоцій інших людей. Важливо зазначити, що перший відзначається відповідними елементами, а саме: самосвідомістю, самооцінкою, рефлексією, самоконтролем, мотивацією досягнень. Інший компонент включає в себе більше людські якості, як от співчуття, співпереживання, толерантність, узгодженість, діалогічність.

Емоції людини забезпечують подачу важливих моментів інформації через спілкування із іншими людьми у формі емоційних реагувань. Таке розуміння ми знаходимо в когнітивно-мотиваційній теорії Р.Лазаруса [53]. Науковець відзначає, що міміка людини, образ її обличчя відповідно асоціюється зі специфічними емоціями. При цьому відбувається налаштування співрозмовників на відповідну ситуацію адекватної взаємодії.

Власне, маємо зазначити, що ще у структурі емоційного інтелекту ми розглядаємо такий важливий особистісний феномен як рефлексія. Основний механізм, який забезпечує здатність людини до розуміння себе та своїх емоцій. Це ще й самосприйняття та самооцінювання своєї особистості з позиції партнера по спілкуванню та взаємодії.

Проблема зрозуміти іншу людину на рівні рефлексії буде означати розуміння та здатність ставитися до себе так як нібито інша людина ставиться до неї. Науковці у галузі психології описують цей складний механізм порівнюють його з таким поняттям як дзеркальне відображення. Людина, яка має наміри спілкування із іншими ніби. То відображається сама у дзеркалі сприйняття іншою людиною.



Емоції виконують надзвичайно важливі функції для нашого організму. Вони не просто є реакціями на зовнішні і внутрішні подразники, емоції сигналізують про цінність і важливість інформації для самого індивіда. За допомогою комунікативної і соціальної функцій емоцій, ми здатні координувати нашу міжособистісну взаємодію, аналізувати наміри людей, вибудовувати відносини із оточуючими спираючись при цьому на ті емоційні реакції, які у нас викликає та чи інша взаємодія.

Вважаємо, що особистості з високим рівнем емоційного інтелекту, ймовірно значно точніше декодують значення комунікативних повідомлень. При цьому таке бачення емоційного інтелекту, більш є соціально схвалювальним способом такого розпізнання текстових повідомлень. Що не можна сказати про тих людей у яких загальний рівень емоційного інтелекту, що діагностований за відомими психологічними методиками та визначений як низький. Це все ускладнює і питання соціальної адаптації й питання соціальної взаємодії тощо.

Вагомим показником рівня емоційного інтелекту який визначає та впливає на рівень життєвого благополуччя є точність розуміння емоцій інших. Як показують наукові розвідки, точність трактування емоцій інших людей допомагає зрозуміти та виявити наміри та мотивацію людської поведінки та вчинків. Якщо говорити про спілкування із значимими людьми, то таке розуміння емоцій власних та емоцій партнера допомагає підтримувати дружні, відкриті, щирі відносини. Якщо показники емоційного інтелекту низькі, то це може спричинити спотворене, перекручене розуміння як власних емоцій так і емоцій іншої людини. Відповідно, у таких ситуаціях не вірно відбувається інтерпретація як вербальних так і невербальних повідомлень. Такі ситуації міжособистісної взаємодії можуть провокувати конфлікти. Розрив відносин та емоційна напруга може переходити до складних емоційних переживань індивіда на рівні пригнічених психічних

стані, що як правило, завершується розривом стосунків. Це стосується як особистісних, близьких так міжособистісних взаємостосунків.

У деяких науковців ця проблема розглядається через призму аналізу такої особистісної якості як от співчуття. Високі показники рівня емпатії мають більш чутливі особистості, й відповідно їхнє реагування на настрій партнера по взаємодії буду характеризуватися розумінням, толерантністю, витримкою тощо. Такі люди отримують більше задоволення від спілкування а ніж інші [64].

Сьогодні вчені в галузі психології шукають відповіді на питання про встановлення зв'язку між рівнем емоційного інтелекту та соціальними аспектами загального рівня життєдіяльності [4; 35;40;42;].

У нашому дослідженні, провівши теоретичний аналіз наукових джерел, ми можемо констатувати, що показники високого загального рівня емоційного інтелекту, які пов'язані із емпатією характеризуються тісною взаємодією підлітків із однолітками. Це є показом того, що емоційний інтелект забезпечує в повній мірі якість соціальної взаємодії.

Також у дослідженнях ми знаходимо розуміння того, що високі показники емоційного інтелекту підлітків підвищують їхню здатність успішно керувати емоціями інших. Відповідно така здатність допомагає дітям пубертатного віку захищатися, або адекватно реагувати на негативні емоції, що виникають у сфері підліткового міжособистісного спілкування.

Як визначає у своїй науковій розвідці Д.Ананьєв, сучасне соціальне середовище з його інформаційним перевантаженням, нестабільністю, напруженим ритмом життя, безліччю варіантів шляхів самовизначення висуває нові вимоги до ресурсів емоційної сфери особистості. Найбільш гостро наслідки недостатності її формування проявляються в підлітковому віці: ситуація погіршується інтенсивним психофізіологічним розвитком, емоційною нестабільністю, імпульсивністю, підвищеною вразливістю і

особливою чутливістю підлітка до впливів середовища. Тому дослідження формування емоційної сфери підлітків є актуальною соціально-психологічною проблемою[4; с.5].

Ми не можемо не зауважити той факт, що підліток все ще дитина, яка прагне до проявів дорослості. Тому важливим моментом у вивченні питання емоційного інтелекту та його впливу на загальне благополуччя дитини буде з'ясування характеру відносин із батьками. Як зазначає О.В.Анопрієнко [5; с.52], на сьогодні швидко зростає кількість населення – дорослих і дітей, в яких проявляються ознаки стресових розладів. Тому, проблема взаємозв'язку стилю батьківської поведінки як чинника виникнення і подолання психологічного стресу підлітків, яка розглядається в нашій роботі, за своєю актуальністю заслуговує уваги не тільки спеціалістів в області психології і педагогіки, учителів та вихователів, а й, передусім, батьків.

Отже, як було зазначено вище, у формуванні психоемоційного розвитку підлітка значну роль відіграє сім'я, зокрема стиль сімейного виховання та батьківської поведінки, який визначається батьківськими ціннісними орієнтаціями, установками, індивідуально-особистісними характеристиками, ставленням до підлітка та особливостями взаємодії з ними тощо.

Несприятливий тип виховання і ставлення до дитини мають серйозні, іноді, драматичні наслідки для її фізичного і психічного розвитку, формування самооцінки й рівня домагань, характеру, загалом її особистості.

Зі свого боку хотілось додати, що від атмосфери яка є сім'ї дитини підлітка так само залежить формування емоційного інтелекту. Вважаємо, що здатність успішно підтримувати. Змінювати та модифікувати власні емоції й емоції близьких людей є важливим чинником, що впливає на перебіг стосунків між дитиною та батьками. Говорячи про загальне розуміння феномену благополуччя, то саме воно й визначає особливості формування

емоційного інтелекту сучасного підлітка. Якщо дитина задоволена соціальними відносинами, то й регуляція емоційної сфери буде відповідати нормам соціально існування. Маємо лише пам'ятати про те, що занадто високий рівень розвитку емоційного інтелекту та занадто низькі його показники теж можуть корелювати між собою й демонструвати деструктивні впливи на особистість дитини підлітка. Тобто, іншими словами добре все в балансі та гармонії.

Зауважимо, що низький рівень емоційного інтелекту визначається у нездатності правильно розуміти емоції своїх співрозмовників. Коли це стосується сфери міжособистісного спілкування. Низький рівень підсилює деструктивні прояви в поведінці та емоційних реагуваннях, породжує негативні афективні реакції. Сприяє збільшенню кількості та інтенсивності афективних реакцій негативного змісту. Що в кінцевому результаті може призвести до розірвання відносин, порушенню стосунків.

Далі маємо зауважити, що беручи до уваги загальні соціально-психологічні особливості розвитку механізмів соціальної перцепції та каузальної атрибуції у підлітковому віці, визначаємо їх особливості впливу на емоційний інтелект. Можемо зазначити, що розвиток цих механізмів, що визначають загальні тенденції соціальної взаємодії підлітків перебуває на низькому рівні. Через це ми маємо проблеми соціальної дезадаптації дітей підліткового віку. Саме недостатній розвиток емпатійних здібностей та якостей формування власної ідентичності впливає на помилки у взаємодії підлітків. Як наслідок низька здатність до рефлексії, не сформованість емоційних станів, відсутність базових пізнавальних функцій тощо [36; с. 116].

Проблеми соціальної адаптації підлітків відіграють важливу роль не лише при оволодінні дитиною соціально-психологічних норм поведінки та спілкування. А варто зазначити, що при цьому значно знижується рівень загальних установок спрямованих на організацію активної соціальної

комунікації серед школярів. На порушення відносин із однолітками та на блокування потреби у соціальній міжособистісній взаємодії [8; с.178].

Здатність людини керувати власними емоціями сміливо визначає контроль інтенсивності емоційних переживань. Саме коли стоїть питання свідомої регуляції емоційних станів, коли є необхідність регулювати сильні емоції через пригнічення або навпаки про активізацію емоцій за потреби контексту спілкування. Тому коли мова

Показово, що емоційна заходить про розвиток емоційної сфери підлітків, розуміємо, що важливо зазначати про компетентність, про емпатію, про толерантність, самосвідомість, тощо. Якщо ці якості притаманні індивіду, то це принципово покращує характер перебігу процесів спілкування та взаємодії. Такі якості знижують рівень виникнення конфліктності у міжособистісній та груповій взаємодії, сприяють згуртованості групи. Це забезпечує підвищення результативності діяльності й зокрема забезпечує відчуття комфорту та життєвого благополуччя. Хоча є одна ознака, яка вказує на те, що високий рівень емоційного інтелекту демонструє поверхневу чутливість до несхвалення зі сторони інших. Це говорить про те, що такі індивіди мають розвинену систему цінностей та визначених пріоритетів, орієнтації на ідеали та на високий емоційний розум [16, 17].

Можемо припустити, що високий рівень емоційної розумності дає змогу партнерам відкрито повідомляти про свої потреби, бажання і прагнення. Емоційно глибоко переживати і виражати як негативні, так і позитивні емоції, досягати злагожденості у важливих питаннях для розв'язання конфліктів і зміцнення емоційних зв'язків. Як зазначено в концепції М.А. Brackett [45], емоційно здорові індивідууми та емоційно розумні схильні до встановлення міцних близьких особистісних стосунків. Багато хто з авторів, що вивчали цю проблему дійшли висновків, що однією з головних причин зниження успішності та порушень поведінки, а також

різних афективних переживань є невдоволення підлітків своїми стосунками з однолітками, що часто залишається неусвідомленим [ 28; с. 86; 29].

Таким чином, особистість із високим рівнем емоційного інтелекту здатна гармонійно інтегруватися в систему людських взаємин. Такій людині легше налагоджувати доброзичливі та партнерські стосунки з оточуючими через притаманні їй психологічні ресурси ефективної соціалізації та своєрідну здатність адекватно розпізнавати, виражати та контролювати емоції, розвинену емпатію, наявність розгалуженої системи соціальних зв'язків та соціальної підтримки..

### **Висновки до першого розділу**

Щоб досягати успіху, адаптуватися до постійно змінних умов життя, ефективно працювати, взаємодіяти і знаходити спільну мову із різними людьми, на сьогоднішній день недостатньо пристосуватися до умов середовища і жити у них постійно і мати все вище перелічене. Вік величезного потоку нової інформації змушує нас постійно вступати у конкуренцію, займатися вивченням нових технологій, вивчати щось нове, знаходити підхід до людей, тощо.. І емоційний інтелект – це тренд, яким тільки починають цікавитися і який тільки починають розвивати особливо у великих містах, де є величезних потік інформації, нових людей та можливостей. На сьогоднішній день, це є необхідність і тому популярність емоційного інтелекту з часом буде тільки рости.

Ми повинні постійно вчитися, пристосовуватися і ці всі процеси безумовно залежать від багатьох факторів, але одним із провідних все ж стає робота із емоціями. Доросла людина, яка уже досягла відповідного рівня зрілості, її рівень гнучкості з роками знижується, саме тому, ми намагаємося звести акцент саме на формуванні емоційної сфери та емоційного інтелекту підлітка. Це період , коли дитина вчитися управляти емоціями і емоціями інших людей, розрізняти свої та інших людей емоційні стани. І якщо

особистість у цей перехідний період усвідомлено навчиться контролювати власні емоції, тоді у дорослому віці ми говоримо про більш ефективне пристосування до середовища, людей та умов життя. Адаптація до ритму життя буде проходити набагато краще, якщо ми почнемо впливати на формування емоційного інтелекту ще у дитячому віці. Наша психіка лишається ще досить гнучкою, коли підліток формується і саме тому, ми вважаємо за потрібне, розвивати емоційний інтелект у підлітковому віці. Підлітки вже не діти, але ще і не дорослі, тому це період, коли дитина вчиться робити перші кроки, пізнає власні можливості та обмеження. Підліток має величезне бажання заявити про себе світу, пізнавати його і однозначно на його шляху трапляються перші труднощі з якими він має навчитися справлятися. Вміння управляти емоціями на цьому етапі є дуже важливим. Це свого роду процес, коли вперше підліток стикається із проблемами і вчиться вирішувати їх самостійно і емоції тут або сприяють, або заважають адаптації. Для уже дорослої особи це є дуже важливо, коли є усвідомлене розуміння, що таке емоції, як ними управляти і як використовувати цей навик і впроваджувати його у своє життя у постійно змінних умовах.

## **РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

### **2.1 Організація та процедура проведення емпіричного дослідження**

Проаналізувавши та систематизувавши теоретико-прикладні джерела стосовно проблеми розвитку емоційного інтелекту сучасних підлітків, викладеної у першому розділі, нами була організоване експериментальне дослідження. Підготовчий та констатувальний етап, що описані в цьому розділі, мали на меті емпіричне вивчення психологічних особливостей формування емоційного інтелекту сучасних підлітків.

Для проведення емпіричного дослідження були залучені школярі загальноосвітніх закладів міста Рівного (Рівненської загальноосвітньої школи I-III ступенів №22, № 4). На першому етапі пілотажного та констатувального дослідження були опитані учні 7-9 класів. В експерименті взяло участь 60 досліджуваних. Для вибірки було відібрано однакову кількість дівчат та хлопців. Вік 13 – 15 років.

Гіпотеза нашого емпіричного дослідження базується на припущеннях:

1. Чим вище рівень сформованості емоційного інтелекту, тим і більш вірогідно, що підліток буде швидше та продуктивніше адаптуватися до умов середовища.
2. Чим вище рівень сформованості емоційного інтелекту тим, більш успішною буде для дитини взаємодія із однолітками, друзями, вчителями.
3. Успіх в адаптації залежить від вибору копінг-стратегії підлітком. Адаптивні варіанти копінг-стратегій обирають діти із більш високим рівнем емоційного інтелекту, неадаптовані – навпаки дітьми із більш низьким рівнем емоційного інтелекту.
4. Емоційний інтелект у підлітковому віці проходить свій процес формування і його можна підвищити за рахунок використання необхідних методів.



Методичне забезпечення емпіричного дослідження:

- Тест (опитувальник) емоційного інтелекту Люсіна – психодіагностична методика заснована на самозвіті та призначена для вимірювання емоційного інтелекту у загальних його показниках;
- Опитувальник соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р.Даймонда для вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації та пов'язаних із цим рис особистості;
- Методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Нейм)
- Діагностика емоційного інтелекту Н.Холла
- Методи кількісного та якісного аналізу емпіричних даних.

### **1. Тест (опитувальник) емоційного інтелекту Д.В.Люсіна.**

Тест (опитувальник) емоційного інтелекту Люсіна – психодіагностична методика заснована на самозвіті та призначена для вимірювання емоційного інтелекту у загальних його показниках.

Д.В. Люсін розробив власну модель емоційного інтелекту, власне на неї і спирається опитувальник [20]. Автор розглядає емоційний інтелект як певну здатність усвідомлення та управління власними емоціями та управління емоціями інших. Як здатність розуміти і керувати, емоційний інтелект може бути спрямований як на самого індивіда, так і на оточуючих його людей. Відповідно, Люсін ввів поняття про внутрішньо особистісний та міжособистісний емоційний інтелект, які пов'язані один з одним [20].

Опитувальник Люсіна в структурі має п'ять субшкал, де дві субшкали вимірюють різні аспекти міжособистісного ЕІ і три субшкали вимірюють різні аспекти внутрішньо особистісного ЕІ.

- « міжособистісне розуміння» МР - здатність розуміти емоційний стан іншої людини на основі зовнішніх проявів емоцій ( невербальні ознаки- жести, міміка, хода, постава, інтонація, тощо), розуміння чужих емоцій, вираження чутливості до емоційних станів інших людей.
- « міжособистісне управління» МУ – управління чужими емоціями; здатність викликати в інших людей ті чи інші емоційні стани; здатність знижувати небажану інтенсивність емоцій. «міжособистісне управління» – управління чужими емоціями; здатність викликати в інших людей ті чи інші емоції, знижувати інтенсивність небажаних емоцій.
- « внутрішньоособистісне розуміння» ВР – розуміння власний емоцій ; здатність до усвідомлення своїх емоцій: їх розпізнавання та ідентифікація, розуміння причин їх виникнення, здатність до їхньої вербалізації .
- « внутрішньо особистісне управління» ВУ – управління своїми емоціями; потреба керування власними емоціями; здатність продукувати і підтримувати бажані емоції та контролювати небажані.
- « внутрішня експресія»ВЕ «внутрішня експресія» – контроль експресії; здатність контролювати зовнішні прояви своїх емоцій, уміння контролювати зовнішні прояви власних емоцій.

Математична обробка здійснюється при додаванні показників по усім шкалам. Показники отримують шляхом обчислення суми відповідних субшкал:  $MEI = MP + MU$ ;  $VEI = VP + VU + VE$ . Окремо також підраховуються показники шкал «розуміння емоцій» та « управління емоціями» використовуючи спосіб складання показників відповідних субшкал , а саме:  $PE = MP + VP$ ;  $UE = MU + VU + VE$ . Сам опитувальник містить 46 тверджень і відповідно бланк відповідей містить такі варіанти для оцінки тверджень: «цілком згоден», «зовсім не згоден», «переважно згоден», «переважно не згоден». Загальний результат вираховується за допомогою ключа. Отримані

емпіричні дані дозволяють визначити загальний рівень емоційного інтелекту в цілому та його окремих складових: «дуже високий», «високий», «середній», «низький», «дуже низький».

### **Інструкція до тесту:**

Оптантові пропонується заповнити анкету, що складається з 46 тверджень. Прохання уважно читати кожне твердження і ставити позначку в тій графі яка найкраще відображає ваш стан. (Додаток 1). Результати за даним опитувальником можна побачити у таблиці нижче (Додаток 2)

## **2. Методика К. Роджерса, Р.Даймонда опитувальник соціально-психологічної адаптації**

Дана методика дає можливість вивчити соціально-психологічні особливості адаптації та пов'язаних із цим рис особистості . Оновлений варіант діагностичного опитувальника К.Роджерса призначений для виявлення рівня успішності соціально-психологічної адаптації. Презентований перелік тверджень характеризує особистість як адаптовану, тобто таку, яка успішно пристосована до умов навколишнього соціального середовища. Ми розуміємо, що процес пошуку шляхів до соціальної адаптації може тривати досить довго . Це продиктоване ще й тим, що соціальне середовище це динамічне , нестійке, змінне утворення. Саме тому, ознакою адаптації вважається збереження людиною власної здатності до пошуку можливостей адаптації, до подальшого розвитку та змін. Де можна говорити про зміни звичок, про формування нових навичок, про розвиток умінь віднаходити нові способи пристосувальної поведінки. Подібна кількість тверджень, характеризує не адаптованість людини, тобто відсутність визначеної соціально-психологічної гнучкості яка може бути необхідною при зміні умов та самої ситуації до якої потрапила людина.

Опитувальник був використаний для встановлення особливостей

соціально-психологічної адаптації підлітків за факторами: адаптованість – дезадаптованість, прийняття себе – неприйняття себе, прийняття інших – неприйняття інших, емоційний комфорт – емоційний дискомфорт, – екстернальність- інтернальність, прагнення до домінування – прагнення до підкорення, ескапізм.

Опитувальник містить висловлювання про людину, спосіб її життя: переживання, думки, звички, стилі поведінки.

У методиці представлена досить диференційована, семи-бальна шкала відповідей. Стимульний матеріал налічує 101 твердження. Перед початком заповнення опитувальника досліджувані отримували у письмовому вигляді наступну інструкцію: «Опитувальник містить ряд висловлювань про людину, про спосіб її життя, про переживання, думки, звички, про стилі поведінки. Їх завжди можна співвіднести з Вашим власним способом життя. Уважно прочитавши черговий вислів опитувальника, обміркуйте його, наскільки він описує Ваші звички, спосіб життя. Оцініть на скільки точно дане висловлювання характеризує Ваші способи поведінки. У бланку відповідей оберіть той певний варіант оцінок від «0» до «6». Ті, що пронумеровані цифрами:

- «0» - цей тип поведінки мені абсолютно не властивий;
- «1» - мені це не властиво в більшості випадків;
- «2» - я сумніваюся, що це можна віднести до мене;
- «3»- я не наважуюся віднести це до себе;
- «4» - це може бути схоже на мене, але немає упевненості;
- «5» - це на мене схоже;
- «6» - це точно про мене.

Вибраний Вами варіант відповіді позначте в відповідній графі бланку, що відповідає порядковому номеру вислову» (Додаток 3).

Автори виділяють наступні шість інтегральних показників:

- 1) адаптація;
- 2) прийняття інших;
- 3) інтернальність;
- 4) самосприйняття;
- 5) емоційний комфорт;
- 6) прагнення до домінування.

Крім того ми аналізували дані за двома додатковими шкалами – «ескапізм» та «контрольна шкала». Кожний показник розраховується по індивідуальній формулі. Інтерпретація відбувається у відповідності з нормативними даними, розрахованими окремо підліткової та дорослої вибірок (Додаток 4).

### **3. Психодіагностична методика на вивчення копінг – механізмів (Е. Нейм)**

Представлена методика авторам якої є Е. Нейм, дозволяє досліджувати 26 ситуаційно-специфічних варіантів копінга. Ці ситуаційні варіанти розподілені відповідно за трьома основними сферами психічної діяльності, а саме когнітивну, емоційну і поведінкову копінг – механізм. Дана методика пройшла клінічну адаптацію в лабораторії психології психоневрологічного інституту імені В. М. Бехтерева, під керівництвом доктора медичних наук, професора Л. І. Вассермана.

Інструкція: Вам буде запропоновано ряд тверджень, які стосуються особливостей Вашої поведінки. Уважно прочитайте та спробуйте пригадати, яким чином Ви найчастіше справляєтеся із стресовими ситуаціями та проблемами високого рівня напруги. Обведіть, будь ласка, той номер, який Вам підходить. У кожному розділі тверджень необхідно вибрати тільки один варіант, за допомогою якого Ви дозволяєте свої труднощі (Додаток 5).

Будь ласка, відповідайте, відповідно до того, як Ви справляєтеся з важкими ситуаціями впродовж останнього часу. Не роздумуйте довго – важлива Ваша перша реакція. Будьте уважні!

У даній методиці її автор виділив види копінг-поведінки, розділивши їх на три групи. Е. Неім визначив три групи за ступенем їх адаптивних можливостей: адаптивні, відносно адаптивні і неадаптивні ( Р.Р. Набіулліна).

Копінг поведінка- адаптивні варіанти

Когнітивні копінг-стратегії включають:

- «Проблемний аналіз»,
- «Установка власної цінності»,
- «Збереження самовладання» – як форми поведінки, спрямованої на аналіз труднощів, що виникла та пошукі можливих шляхів виходу з них, підвищення самооцінки і самоконтролю, більш глибоке усвідомлення власної цінності як особистості, наявність віри у власні ресурси в подоланні важких ситуацій.

Емоційні копінг-стратегії включають :

- «Протест»,
- «Оптимізм» – емоційний стан з активним обуренням і протестом щодо відношення до труднощів і впевненістю в знаходженні виходу у будь-якій найскладнішій ситуації.

Поведінкові допінг-стратегії включають:

- «Звернення»,
- «Співробітництво»,

- «Альтруїзм» – тут розуміється така поведінка особистості при якій вона включається у взаємодію, вступає в співпрацю зі значимими (більш досвідченими) людьми, шукає схвалення та підтримки у найближчому соціальному оточенні. Або сама пропонує її близьким людям з метою подолання труднощів.

Неадаптивні варіанти копінг-поведінки

Когнітивні копінг-стратегії до них відносяться:

- «Смиренність»,
- «Розгубленість»,
- «Диссимуляція»,
- «Ігнорування» – це визначені пасивні форми поведінки з відмовою від подолання труднощів. Головна причина такої поведінки криється у недовірі до власних сил й інтелектуальних ресурсів, з умисною недооцінкою неприємностей.

Емоційні копінг – стратегії визначають:

- «Придушення емоцій»,
- «Покірність»,
- «Самозвинувачення»,
- «Агресивність» – дані варіанти поведінки, які характеризуються пригніченим емоційним станом, безнадійністю, покірністю і нездатністю переживати інші почуття. Переживанням злості і покладанням провини на себе і інших.

Поведінкові копінг- стратегії визначають:

- «Активне уникнення»,

- «Відступ» – поведінка, яка передбачає уникнення думок про неприємності, пасивність, самотність, спокій, ізоляція, прагнення уникнути активних інтерперсональних контактів, відмова від вирішення проблем.

До адаптивних варіантів копінг-поведінки відносяться стратегії, конструктивність яких залежить від значимості вираження ситуації та можливостей її подолання.

До когнітивних копінг -стратегій відносяться:

- «Відносність»,
- «Додачу сенсу»,
- «Релігійність» – форми поведінки, спрямовані на оцінку труднощів у порівнянні з іншими. Тут відбувається наповнення особливим сенсом життєвих ситуації пов'язаних із вірою в Бога, стійкістю у вірі при зіткненні зі складними життєвими обставинами.

До емоційних копінг-стратегій відносяться:

- «Емоційна розрядка»,
- «Пасивна кооперація» – поведінка, яка спрямована або на зняття напруги, пов'язаної з проблемами, емоційним відреагуванням, або поведінка щодо передачі відповідальності за вирішення труднощів іншим особам.

До поведінкових копінг-стратегій відносяться:

- «Компенсація»,
- «Відволікання»,
- «Конструктивна активність» – це така поведінка, що характеризується прагненням до тимчасового відходу від вирішення проблем. Ці стратегії пов'язані із появою адикцій у поведінці, а занурення в



улюблену справу, подорожі, ви саме вживання алкоголю чи лікарських препаратів . (Додаток 5)

Нині копінг-стратегії поділяються на активні і пасивні, адаптивні і дезадаптивні. До активних стратегій відносять стратегію «дозвіл проблем», як базисну копінг-стратегію, яка містить всі варіанти поведінки людини, спрямованої на вирішення проблемної або стресовій ситуації. А друга це стратегія «пошук соціальної підтримки», яка характеризує поведінку, спрямовану на отримання соціальної підтримки від соціального оточення. Хоча деякі форми уникнення можуть носити і активний характер. Великий інтерес викликають вікові та статеві відмінності копінг-поведінки. У використанні копінг-стратегій існує певна вікова динаміка. Із збільшенням віку підвищується ймовірність використання активних проблемосовладаючих поведінкових стратегій.

Форми поведінки, що спрямовані на аналіз труднощів і пошук можливих шляхів виходу із ситуації мають назву адаптивних когнітивних копінг-стратегій. Така поведінка спрямована ще й аналіз труднощів на підвищення власної самооцінки та самоконтролю. Сюди можна віднести усвідомлення власної цінності як людини та наявність впевненості у власних силах та ресурсах.

Емоційні стани із активними формами протесту та обуренням щодо труднощів отримали назву адаптивних емоційних копінг-стратегій. Вони включають і здатність людини до пошуку виходу із будь-якої складної життєвої ситуації.

Поведінка особистості, де вона співпрацює із значимими більш досвідченими дорослими людьми отримала назву адаптивних поведінкових копінг-стратегій. Така поведінка наділена пошуком підтримки в соціальному середовищі, серед друзів, колег тощо. При цьому сама людина

теж може пропонувати допомогу тим хто її потребує з метою подолання складних ситуацій.

Далі ми розглянемо пасивні форми поведінки де чітко прослідковується позиція відмови від пошуку шляхів подолання труднощів. Така допінг стратегія отримала назву – не адаптивних когнітивних копінг-стратегій. Виникає така поведінка через зневіру у власні потенційні сили та ресурси. У практично повному обезціненні своїх сил та інтелектуальних здібностей. А також, з навмисною недооцінкою власних неприємностей, через практичне ігнорування такими ситуаціями.

Варіанти поведінки людини, де на перший план виходять такі її варіанти, що характеризуються глибоким пригніченим станом та настроєм отримали назву - неадаптивних емоційних копінг стратегій. Поява психологічного пригнічення, песимізму, безнадійності та власної безпорадності є головними поведінковими паттернами, що супроводжуються переживанням злості і самозвинуваченням у всіх негараздах.

Така поведінка, що характеризується високим рівнем усвідомленості ситуації. Логікою та аргументованістю причин труднощів, які виникають як у міжособистісній так і у груповій взаємодії стали називати відносно адаптивними копінг- стратегіями.

Форми людської поведінки, що спрямовані на оцінку труднощів у порівнянні із іншими нескладними життєвими ситуаціями та спрямовані на наділення їх особливим сенсом як то віра у Бога, релігійна віра, форми стійкої поведінки у ситуаціях зневірення – це відносно адаптивні когнітивні копінг-стратегії.

Форми поведінки, спрямованої на зняття емоційної напруги, на розвантаження складної ситуації , що виникли у наслідок проблемних ситуацій соціальної адаптації називаються – відносно адаптивні емоційні

копінг-стратегії. Важливими паттернами є різноманітні форми емоційного від реагування.

Форми поведінки, що характеризуються прагненням до тимчасового відходу від вирішення проблем з допомогою паттернів адикцій у поведінці – це відносно адаптивні поведінкові копінг – стратегії.

З метою підтвердження визначеного рівня емоційного інтелекту ми використали методика «Діагностика емоційного інтелекту Н.Холла»

Методика (у авторській розробці Н. Холл) презентована Є. Ільїним у 2001 році. Опитувальник містить 30 тверджень, які об'єднуються у п'ять шкал:

емоційна обізнаність,

управління власними емоціями,

самомотивація,

емпатія,

розпізнавання емоцій інших людей.

Щодо психометричних даних методики EQ інформація в літературі не представлена. Не дивлячись на те, що цей діагностичний засіб є досить популярним серед дослідників емоційного інтелекту підлітків вважаємо використання цієї методики недоцільним для підліткової аудиторії, насамперед внаслідок досить ускладненої рефлексії тверджень стосовно емоційної сфери [15].

Психодіагностична методика Н.Холла, демонструє як ви використовуєте емоції у власному житті. При цьому вона дає змогу враховувати всі сторони і складові емоційного інтелекту, а саме: ставлення до себе і до інших, здатність до спілкування; ставлення до життя і пошуки життєвого балансу.

Інструкція та організація дослідження. Вам будуть запропоновані висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони Вашого життя. Будь ласка, відзначте зірочкою або будь-яким іншим знаком той варіант з відповідним балом справа, який найбільше відображає ступінь Вашої згоди з висловлюванням. Повністю не згоден (-3 бали). В основному не згоден (-2 бали). Частково не згоден (-1 бал). Згоден (+1 бал). В основному згоден (+2 бали). Повністю згоден (+3 бали)[44].

Ключ до методики Холла на емоційний інтелект.

Шкала «Емоційна обізнаність» - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала «Управління своїми емоціями» - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала «Самотивація» - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала «Емпатія» - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «Управління емоціями інших людей» - пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Обчислення та інтерпретація результатів тесту емоційного інтелекту . За кожною шкалою вираховується сума балів з урахуванням знака відповіді (+ або -). Чим більше плюсів та сума балів, тим більше виражено дане емоційне переживання.

Змістовна інтерпретація. Рівні парціального (окремо за кожною шкалою) емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: 14 і більше - високий; 8-13 - середній; 7 і менше - низький. Інтегративний (сума за всіма шкалами) рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше - високий; 40-69 - середній; 39 і менше – низький[44].

## 2.2. Аналіз результатів дослідження

У даному параграфі ми презентуємо результати констатувального етапу експерименту та інтерпретуємо отримані емпіричні дані дослідження .

З метою визначення загального рівня розвитку емоційного інтелекту у дітей підліткового віку нами було проведено порівняльний аналіз даних отриманих за допомогою емпіричних методів дослідження.

Тест (опитувальник) емоційного інтелекту Д. В. Люсіна.

За допомогою опитувальника Д. В. Люсіна, ми мали можливість дослідити рівень емоційного інтелекту підлітків. Крім того, методика дозволила проаналізувати рівень розвитку внутрішньоособистісного та міжособистісного інтелекту; рівень розуміння та управління власними емоціями та емоціями інших людей (Додаток 2).

Узагальнені результати що до рівня розвитку емоційного інтелекту у відсотках можна прослідкувати нижче у **табл. 2.1**.

**Таблиця 2.1**

**Кількісні результати дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту підлітків за допомогою опитувальника Д. В. Люсіна %**

	Шкали , субшкали
--	------------------

Рівні емоційного інтелекту	Розуміння емоцій (РЕ)	Управління своїми емоціями (ВУ)	Розуміння чужих емоцій (МР)	Управління чужими емоціями (МУ)	Контроль експресії (ВЕ)	Розуміння своїх емоцій (ВР)	Управління емоціями (УЕ)	Внутрішньо особистісний інтелект (ВЕІ)	Міжособистісний інтелект (МЕІ)	Загальний рівень (ЗЕІ)
<b>Високий</b>	22	7	32	12	5	25	5	18	12	17
<b>Середній</b>	58	30	50	33	37	65	38	28	58	37
<b>Низький</b>	20	63	18	55	58	10	57	54	30	46

Зведена таблиця дає нам результати, які вказують, що аж 46% підлітків мають низький загальний емоційний інтелект. 37% підлітків мають середній рівень розвитку загального емоційного інтелекту та 17% мають високий рівень. Також, якщо говорити про внутрішньоособистісний інтелект, то 54% підлітків мають низький його рівень розвитку, 28% - середній рівень та 18% - високий. Що до міжособистісного інтелекту, то 30% підлітків мають низький рівень емоційного інтелекту. 58% - середній та 12% - високий рівень.

Опитувальник Д. В. Люсіна вимірює п'ять субшкал: тут дві шкали, що вимірюють різні аспекти МЕІ і три шкали вимірюють різні аспекти ВЕІ:

- МР «міжособистісне розуміння» – розуміння чужих емоцій для підлітка є не простим, але все ж дитина у цей період здатна зчитувати емоції і краще їх ідентифікувати ніж це робить молодший школяр. 50% дітей мають середній рівень розуміння чужих емоцій, 32% - високий та 18% - низький.

- МУ «міжособистісне управління» – управління чужими емоціями. 55% підлітків мають низький рівень управління чужими емоціями, 33% мають середній рівень та 12% високий. Можна сказати, що для підлітка

не є легким процес управління емоціями інших людей, це також стосується і власних емоцій.

- ВУ «внутріособистісне управління» – управління своїми емоціями. 63% дітей мають низький рівень управління власними емоціями, 30% середній та 7% низький рівень. Наше дослідження демонструє, що дуже невеликий відсоток підлітків може управляти власними емоціями і контролювати власну експресію.

- ВР «внутрішньоособистісне розуміння» – розуміння своїх емоцій. Підліток краще орієнтується у власних емоціях. Лише 10% дітей мають низький рівень розуміння власних емоцій. 65% – мають середній та 25% високий рівень розуміння.

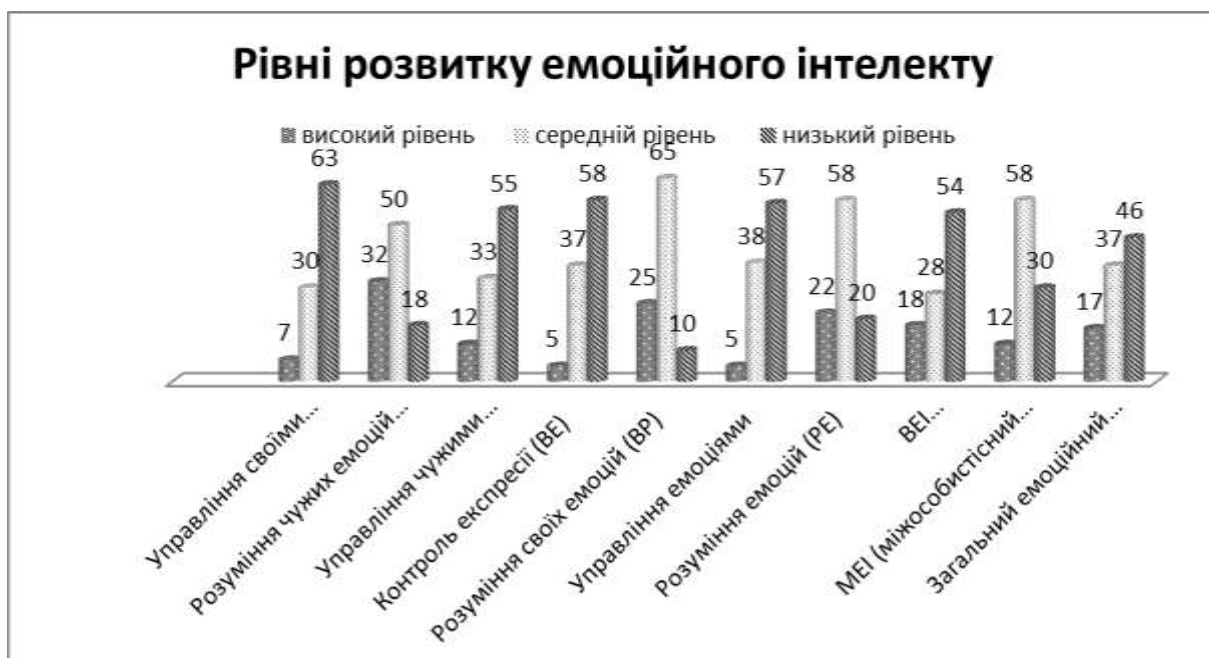
- ВЕ «внутрішня експресія» – контроль експресії. Цей показник відображає найнижчі результати. 58% дітей мають низький рівень управління власною експресією. 37% – мають середній рівень і 5% - високий.

На основі даних результатів можна визначити загальні показники показники шкал «розуміння емоцій» та «управління емоціями» застосовуючи кількісний аналіз через додавання показників відповідних субшкал:  $PE = MP + VR$ ;  $UE = MU + VU + VE$ .

- РЕ «розуміння емоцій» – загальний показник що до розуміння власних та не своїх емоцій. 58% дітей мають середній рівень розуміння. 20% – низький рівень розуміння та 22% – високий.

- UE «управління емоціями» – загальний показник що до управління власними емоціями та емоціями інших людей. 57% підлітків мають низький рівень управління емоціями. 38% середній та 5% мають високий рівень.

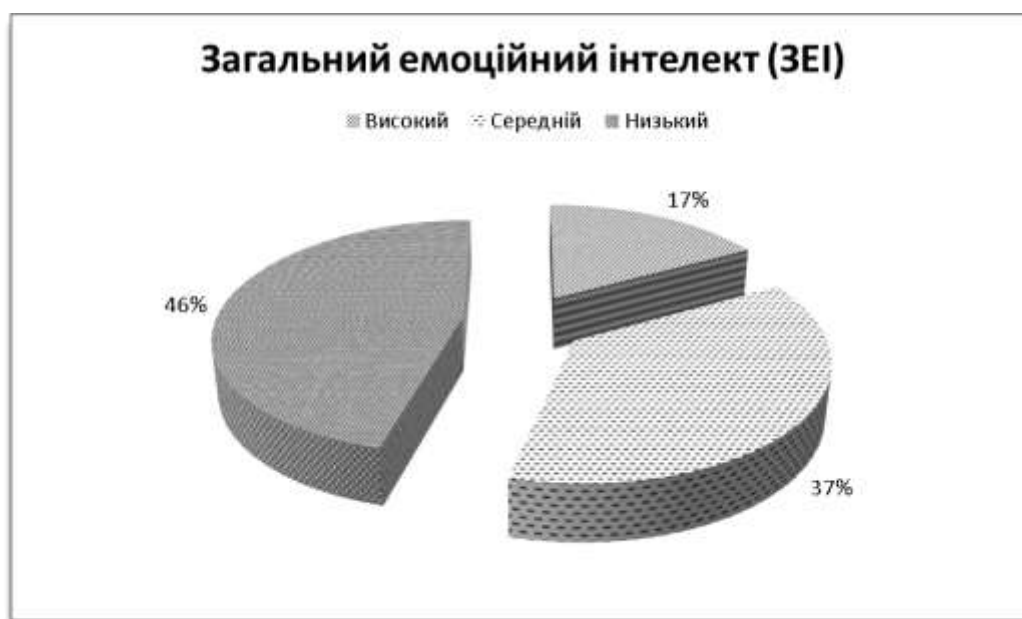
Наведена діаграма нижче, демонструє нам всі показники отримані під час використання методики для діагностики емоційного інтелекту та його основних особливостей ( рис. 2.1).



. Рис. 2.1. Результати дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту за допомогою опитувальника Д. В. Люсіна

Що до загального рівня розвитку емоційного інтелекту, можна сказати, що у підлітків від є недостатньо розвинений. Понад 46% дітей мають низький рівень розвитку емоційного інтелекту як видно із узагальненої діаграми на. рис. 2.2).





**Рис. 2.2 Рівень загального емоційного інтелекту (ЗЕІ) %**

Аналіз результатів дослідження за допомогою опитувальника Д. В. Люсіна показує нам, що підліткам на даному віковому етапі не простим дається управління власними емоціями та емоціями інших людей. Найнижчі показники ми отримуємо за шкалами: МУ «міособистісне управління» – керування емоціями інших людей; ВУ «внутріособистісне управління» – управління власними емоціями та ВЕ «внутрішня експресія» – контроль експресії. Враховуючи, що підлітковий вік характеризується як період підвищеної емоційності, що проявляється в легкій збудливості, мінливості настрою, неможливості контролювати емоційні пориви, що часто може проявлятися або у замкнутості або ж навпаки – вираженні всіх емоцій зовні через незнання як можна управляти емоційними поривами.

Методика підтверджує той факт, що підлітки переживають не простий період в емоційному плані. Контроль експресії це те, що поки лишається для дитини незрозумілим. Підліток виражає свої емоції інколи навіть не усвідомлюючи що і як він це робить. Контроль над власною емоційною сферою може проявлятися в одних місцях, наприклад у школі, а проявлятися

в інших, наприклад дома. Результати також демонструють низькі показники що до усвідомлення власних емоцій і це не дивно, дитині важко управляти емоціями, адже контроль над ними розпочинається тоді, коли дитина здатна усвідомити що вона відчуває і чому. Кількість дітей із низьким рівнем внутрішньоособистісного інтелекту (32%) є більшою ніж дітей із низьким рівнем міжособистісного (18%). Стосовно загального рівня розуміння емоцій, то підлітки краще здатні розуміти свої переживання та переживання інших людей, ніж управляти ними.

Отже, результати опитувальника дають нам інформацію про те, що для підлітка процес розвитку емоційного інтелекту відбувається на етапі інтенсивного формування, адже не простим для дитини виявляється процес ідентифікації емоцій, їхнє розуміння та аналіз. Об'єктивізація, вербалізація і розвиток навичок управління емоціями відбувається поступово і уже в юності особистість більш свідомо оцінює власні та чужі емоційні впливи через розвиток мотиваційно-потребнісної сфери. Для підлітка пріоритетним лишається інтимно-особистісне спілкування і важливим для дитини є процес, який стосується управління власними емоціями, та емоціями інших людей, що залишається не простим для нього завданням. Опитувальник демонструє нам те, що все ж таки здатність до розуміння власних емоційних станів перевищує здатність до розуміння емоційних станів інших людей. Саме тому з'являється маса непорозумінь і конфліктів особливо із дорослими та вчителями. Бажання пізнати іншу людину, що вона відчуває та переживає лишається важливою потребою, адже у підлітка прокидається бажання взаємодіяти із іншими людьми, бажання бути у колективі і спілкуватися з кимось, а відповідно знання про емоції ближнього тут лише сприяють побудові відносин. Таким чином, пізнаючи одночасно власну унікальність та єднання із кимось, підліток здатен формувати уявлення про власні емоції та емоції ближнього і вчитися ними управляти.

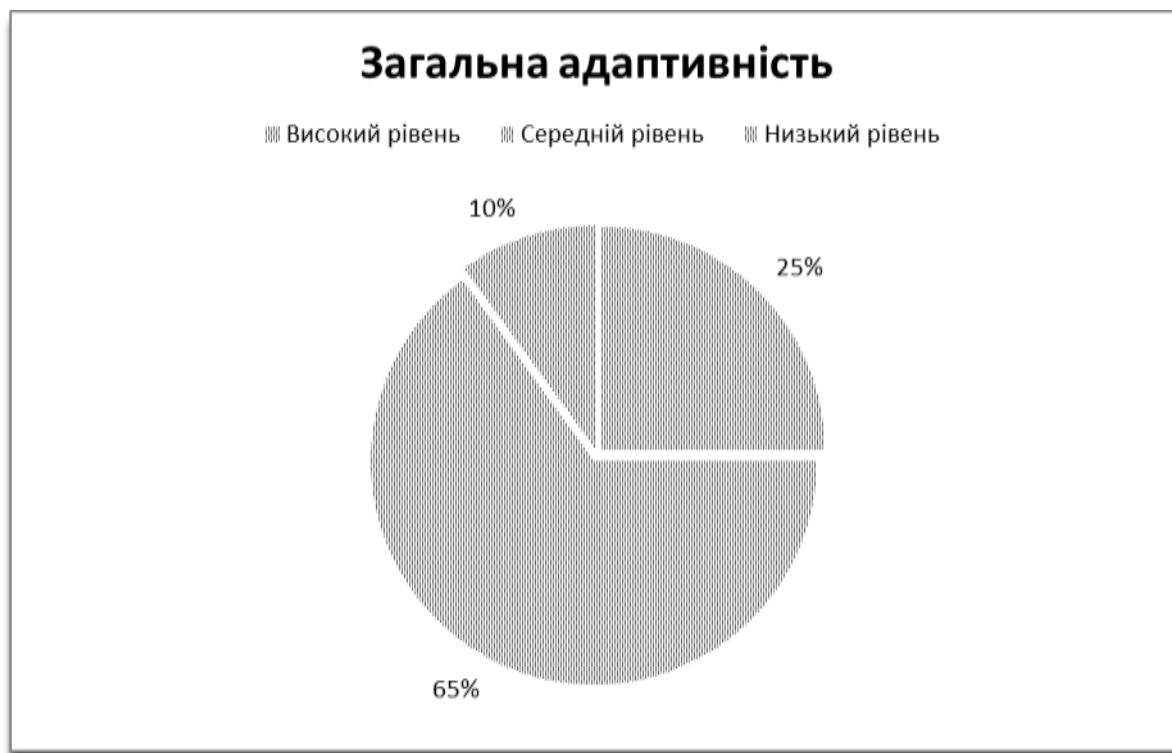
Опитувальник соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р.Даймонда.

За допомогою опитувальника соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р.Даймонда ми отримали результати узагальнені представлені на графіку й демонструють показники загальної адаптованості дітей підліткового віку до умов середовища та до включення у різні форми соціальної взаємодії.

Показники загальної адаптованості характеризують узагальнені результати ефективності адаптації до умов середовища, та до самої навчальної діяльності. Діагностика за даним опитувальником демонструє нам такі результати:

Відповідно 25 % отримали підлітки із високим рівнем адаптивності. Середні показники загальної адаптованості отримали 65,0% опитаних підлітків й відповідно низькі показники адаптованості продемонстрували 10,0% опитаних нами підлітків. Узагальнений результат що до адаптивності підлітка можна побачити на рис.

## 2.3.



**Рис. 2.3 Загальна адаптивність підлітків**

У додатку 4 представлені сирі дані отримані у ході опитування по усім шкалам презентованим у опитувальнику.

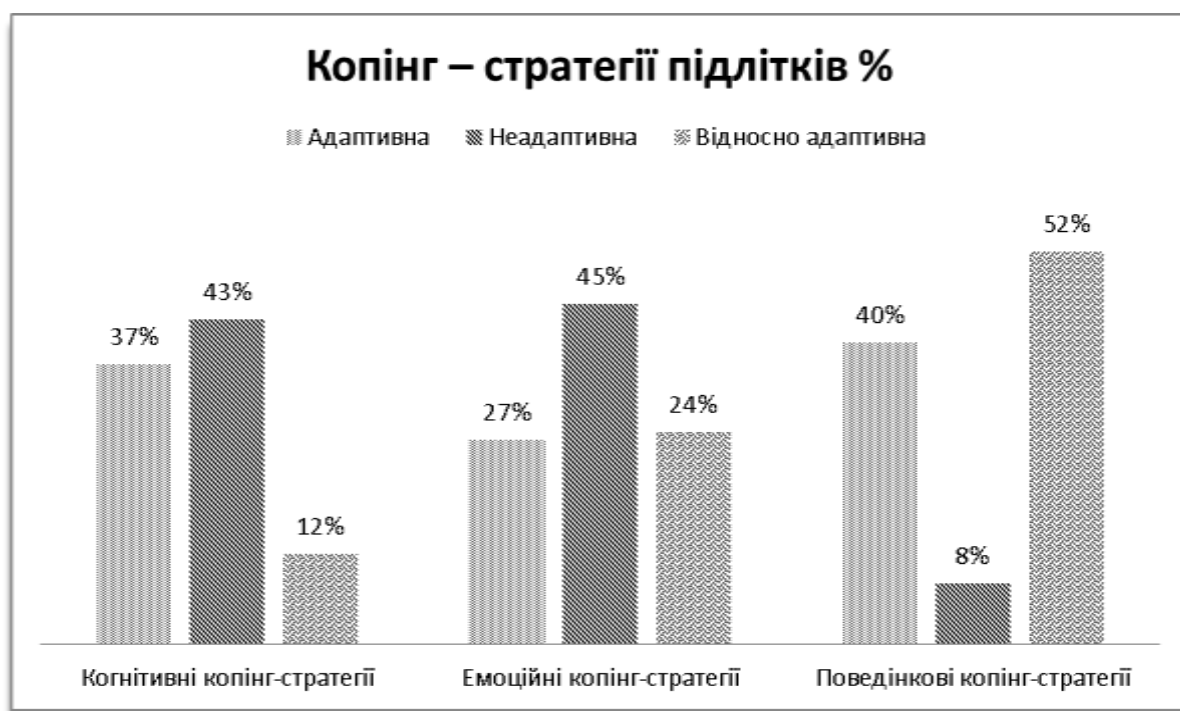
Таким чином результати отримані за даною методикою показують, що у більшості дітей проявляється саме середній рівень адаптації – 64% досліджуваних. Підлітки постійно освоюють щось нове та змушені адаптуватися до умов, які уже виходять за межі сім'ї та класу, через те, це не для всіх дітей буде легким процесом. 14% дітей можуть відчувати внутрішній дискомфорт та тривогу перебуваючи у нових для себе умовах і 22% мають високий показник загальної адаптації і звичайно можна припустити, що діти із високим показником є більш пристосованими і мають більш розвинений емоційний інтелект як важливий фактор, який сприяє процесам адаптації. Такими ж самими лишаються показники адекватності сприйняття себе та своїх соціальних зв'язків. Що до емоційного комфорту, то підлітки все ж таки лишаються у більшій мірі ще не здатними до свідомо

контролю над власними емоціями і показники відображають нам те, що аж 72% мають середній рівень емоційного комфорту, що може характеризувати процес формування емоційної стабільності. 25% підлітків мають високі показники що до рівня відповідальності за себе та свої вчинки зростає, але одночасно зростає і показник безвідповідальності - 21%. Високий рівень що до прагнення до домінування (18% ), характеризує досліджуваних, які мають тенденцією до керуванням людьми чи однолітками, до власності, до відсутності залежності від інших, від думок інших, до самостійності. 32% підлітків проявляють високий рівень невпевненості у власних силах що до розв'язання проблемних ситуацій, проявляється тенденція до уникнення невдач через відчуття невідомості перед ситуацією.

Діагностична методика діагностики допінг-механізмів (E.Heim).

Копінг-стратегії – це є способи управління стресуючими факторами, що виникають як відповідь людини на можливу ситуацію небезпеки. Цікавим і неоднозначним процесом є вивчення копінг – стратегій саме у підлітковому віці. Використання тої або іншої стратегії мислення, емоційного реагування із включенням певного типу поведінки, може слугувати для нашого дослідження дуже цікавою інформативною базою, яка може показати спосіб дії та реагування дитини на стрес. Копінг – це те , що ми використовуємо , щоб справитися із різноманітними ситуаціями: вона об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які використовуються при різних обставинах. Думки почуття та дії утворюють копінг, який вважається когнітивним та поведінковим зусиллям, який застосовується у взаємостосунках «людина – середовище». Для нашого дослідження цікавим є те, які використовують копінг-стратегії підлітки із високим, низьким та середнім рівнем емоційного інтелекту і для цього ми використовуємо діагностичну методику вивчення копінг-механізмів (E.Heim). (Додаток 6).

Узагальнені результати діагностики відображені і діаграмі нижче на рис 2.4.



**Рис. 2.4 Копінг – стратегії підлітків %**

Діаграма нам відображає три копінг стратегії: когнітивну, емоційну та поведінкову. Також важливим для нас є виділення адаптивної, неадаптивної та відносно адаптивної форм копінг-стратегій.

Форми поведінки, що спрямовані на аналіз труднощів і пошук можливих шляхів виходу із ситуації мають назву адаптивних когнітивних копінг-стратегій. Така поведінка спрямована ще й аналіз труднощів на підвищення власної самооцінки та самоконтролю. Сюди можна віднести усвідомлення власної цінності як людини та наявність впевненості у власних силах та ресурсах. 37% підлітків обирають адаптивну форму, що є не дуже високим показником, який говорить про те, що для підлітка важливим і не легким лишається процес пошуку стратегії виходу із стресових ситуацій.

Пасивні форми поведінки де чітко прослідковується позиція відмови від пошуку шляхів подолання труднощів. Така допінг стратегія отримала назву – неадаптивних когнітивних копінг-стратегій. Виникає така поведінка через зневіру у власні потенційні сили та ресурси. У практично повному обезціненні своїх сил та інтелектуальних здібностей. А також, з навмисною

недооцінкою власних неприємностей, через практичне ігнорування такими ситуаціями. І цей показник є досить високим – 43% дітей використовують неадаптивні форми взаємодії із світом. Найпоширенішими стратегіями стає розгубленість, покора та ігнорування. Актуальною і поширеною стає процес перекладення відповідальності на людей та долю, що може провокувати появу неконтрольованої агресії, або ж аутоагресії.

Форми людської поведінки, що спрямовані на оцінку труднощів у порівнянні із іншими нескладними життєвими ситуаціями та спрямовані на наділення їх особливим сенсом як то віра у Бога, релігійна віра, форми стійкої поведінки у ситуаціях зневірення – це відносно адаптивні когнітивні копінг-стратегії. 12% дітей використовують відносно адаптивні когнітивні копінг – стратегії.

Форми поведінки, спрямованої на зняття емоційної напруги, на розвантаження складної ситуації, що виникли у наслідок проблемних ситуацій соціальної адаптації називаються – відносно адаптивні емоційні копінг-стратегії. Важливими паттернами є різноманітні форми емоційного від реагування. 27% дітей використовують адаптивні емоційні копінг – стратегії, що є не дуже високим показником, який вказує про наявність певних труднощів у процес реагування та переживання ситуації.

Варіанти поведінки людини, де на перший план виходять такі її варіанти, що характеризуються глибоким пригніченим станом та настроєм отримали назву - неадаптивних емоційних копінг стратегій. Поява психологічного пригнічення, песимізму, безнадійності та власної безпорадності є головними поведінковими паттернами, що супроводжуються переживанням злості і самозвинуваченням у всіх негараздах. 45% підлітків володіють неадаптивними емоційними копінг – стратегіями. Цей відсоток є досить високим, що говорить про те, що розуміння що до управління емоцій є, але немає навику що до того, як це робити, аби адаптуватися до ситуацій.

Тому найпоширенішою неадаптивною формою є «Протест» та «Агресивність».

Форми поведінки, спрямованої на зняття емоційної напруги, на розвантаження складної ситуації, що виникли у наслідок проблемних ситуацій соціальної адаптації називаються – відносно адаптивні емоційні копінг-стратегії. Важливими паттернами є різноманітні форми емоційного від реагування. 28% підлітків обирають відносно адаптивні емоційні копінг-стратегії .

Форми поведінки, що характеризуються прагненням до тимчасового відходу від вирішення проблем з допомогою паттернів адикцій у поведінці – це відносно адаптивні поведінкові копінг – стратегії. 38% підлітків проявляють адаптивні поведінкові копінг -стратегії

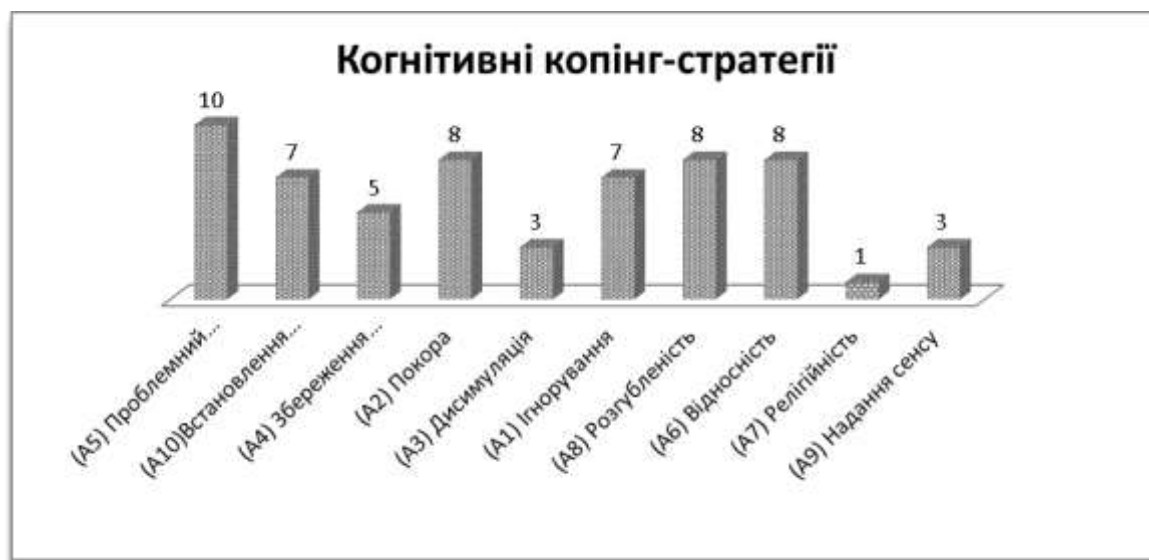
Поведінка особистості, де вона співпрацює із значимими більш досвідченими дорослими людьми отримала назву адаптивних поведінкових копінг-стратегій. Така поведінка наділена пошуком підтримки в соціальному середовищі, серед друзів, колег тощо. При цьому сама людина теж може пропонувати допомогу тим хто її потребує з метою подолання складних ситуацій. Лише 14% дітей проявляють на поведінковому рівні неадаптивні поведінкові копінг -стратегії.

Форми поведінки, що характеризуються прагненням до тимчасового відходу від вирішення проблем з допомогою паттернів адикцій у поведінці – це відносно адаптивні поведінкові копінг – стратегії. Тут маємо високий показник. 48% дітей демонструють відносно адаптивні поведінкові копінг – стратегії і це є більша половина осіб. Підлітки вчаться пристосовуватися до оточення і це підтверджу також дана діагностика, де більшості дітей все ж проявляється відносно адаптивна поведінку.

Зображений графік демонструє різні варіанти когнітивних копінг-стратегій (див. рис 2.5). Нижче можна побачити, що переважаючими є

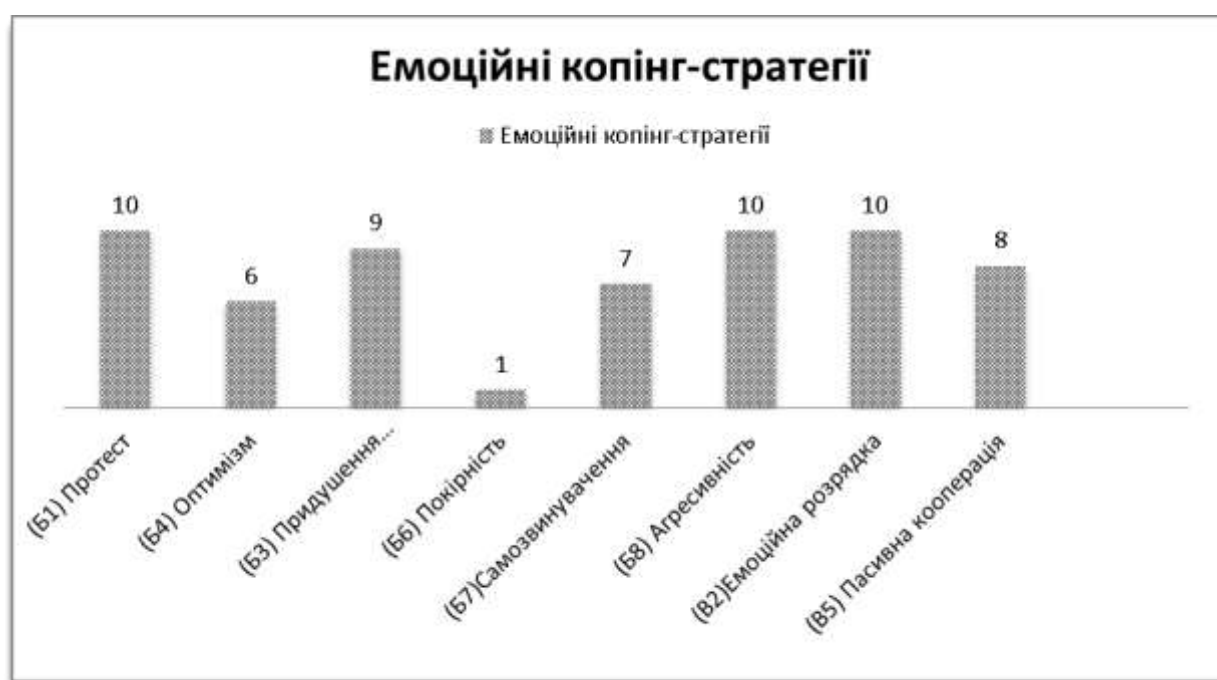


неадаптивні копінг-стратегії, саме: (A5) Проблемний аналіз, (A2) Покора, (A8) Розгубленість та (A6) Відносність.



**Рис. 2.5 Когнітивні копінг-стратегії (адаптивна, неадаптивна, відносно адаптивні форми)**

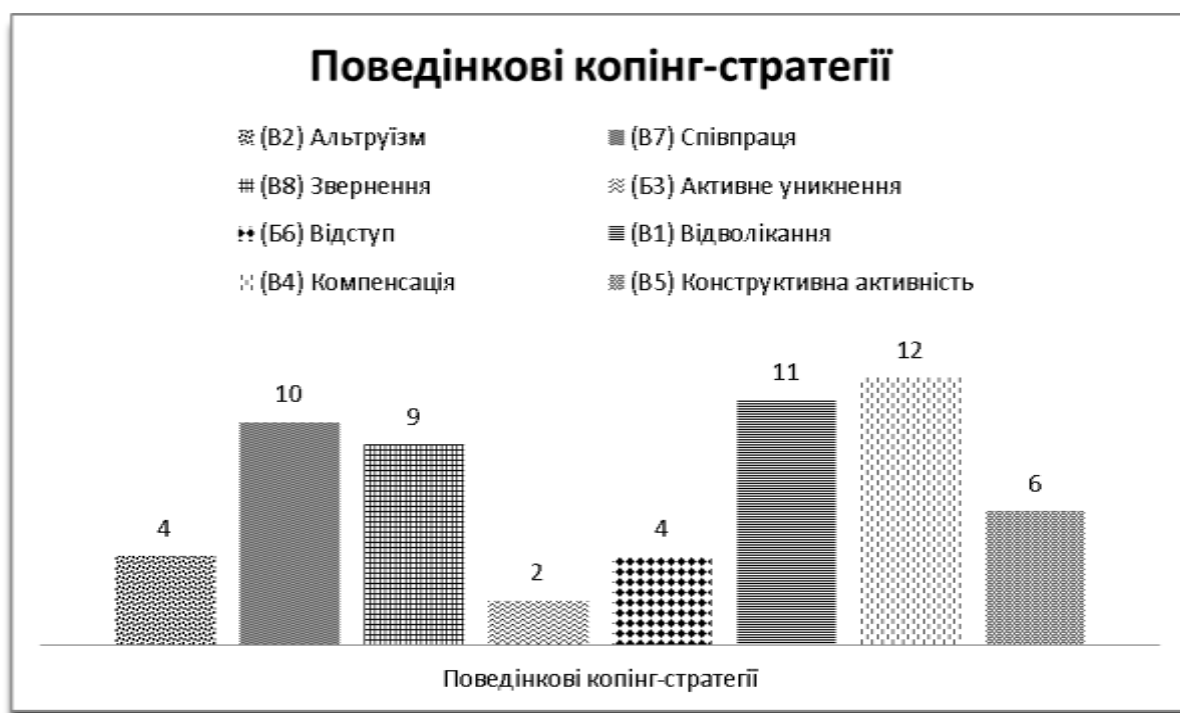
Що до емоційних копінг-стратегій, то тут переважаючими є неадаптивні форми копінг-стратегій : (B2) Емоційна розрядка (B8) Агресивність, (B3) Придушення емоцій (див. рис 2.6).



**Рис. 2.6 Емоційні копінг-стратегії (адаптивна, неадаптивна, відносно адаптивні форми)**

Що стосується поведінкових копінг-стратегій, то переважаючими є відносно адаптивні форми. Найвищі показники: (B4) Копменсація, (B1) Відволікання, (B7), Співпраця (див. рис 2.7).

У підлітковому віці механізми подолання стресу носять динамічний характер і те, як дитина долає стрес, впливає на адаптацію і безумовно залежать від рівня розвитку емоційного інтелекту, який саме зараз є на етапі інтенсивного формування.



**Рис. 2.7 Поведінкові копінг-стратегії (адаптивна, неадаптивна, відносно адаптивні форми)**

Отже, у підлітковому віці дуже цікавим та інформативним є вивчення різних копінг-стратегій: поведінкових, когнітивних та емоційних. Механізми

подолання емоційного стресу у підлітків визначають розвиток і формування різних варіантів поведінки, що приводять до адаптації, або дезадаптації індивіда. Наше дослідження будувалося на визначенні того, якими є переважаючі форми подолання стресу та визначення, якою є взаємодія у системі «підліток – середовище». За допомогою даної методики ми можемо побачити, як дитина вчиться адаптуватися до умов середовища та якими є домінуючі копінг-стратегії у підлітковому віці.

Аналіз показує, що для підлітків найбільш характерними є такі копінг-стратегії:

Когнітивні – (А5) Проблемний аналіз, (А2) Покора, (А8) Розгубленість та (А6) Відносність.

Емоційні – (Б1) протест, (Б8) агресивність, (В2) емоційне розвантаження, (Б3) Придушення емоцій.

Поведінкові – (В1) відволікання; (В4) компенсація; (В7) Співпраця.

Одним із наших основних завдань було виявити, які ж копінг-стратегії притаманні для підлітків із високим рівнем розвитку емоційного інтелекту, а які копінг-стратегії притаманні для дітей із низьким рівнем емоційного інтелекту і показати відмінності (Додаток 7).

У таблиці наведеній у додатку демонструються узагальнені результати загального рівня розвитку емоційного інтелекту, адаптації та копінг-стратегій. Загальний рівень розвитку емоційного інтелекту вказує, що аж 46% підлітків мають низький загальний емоційний інтелект. 37% підлітків мають середній рівень розвитку загального емоційного інтелекту та 17% мають високий рівень. Що до адаптації, то більша частина дітей має все ж таки середній рівень адаптації – 64%, 22% мають високий та 14% низький рівень адаптації.

Наша гіпотеза полягала у тому, аби довести, що чим вище у дитини рівень розвитку загального емоційного інтелекту, тим і більш адаптивні копінг-стратегії підліток буде використовувати аби справлятися із стресом.

- 17% – (10 чол.) мають високий рівень загального інтелекту. Переважаючими для цих підлітків є такі копінг-стратегії (Додаток 7):

Адаптивні: (А5) Проблемний аналіз, (А10) Встановлення власної цінності, (А4) Збереження самовладання, (Б1) Протест, (Б4) Оптимізм, (В7) Співпраця.

Неадаптивні: (А1) Ігнорування, (Б3) Придушення Емоцій.

Відносно адаптивні: (В5) Конструктивна активність, (В4), Компенсація, (В2) Емоційна Розрядка, (В1) Відволікання (А6) Відносність.

- 46% – (28 чол. ) мають низький рівень загального інтелекту і ці підлітки обирають такі копінг-стратегії:

Адаптивні: (А9) Надання сенсу, (В2) Альтруїзм, (В8) Звернення.

Неадаптивні: (Б7) Самозвинувачення, (Б8) Агресивність, (Б3) Придушення Емоцій, (А1) Ігнорування, (А8) Розгубленість, (А2) Покора, (Б3) Активне уникнення.

Відносно адаптивні: (В5) Пасивна Кооперація, (В2) Емоційна розрядка.

- 37% – (22 чол.) мають середній рівень загального інтелекту і ці підлітки обирають такі копінг-стратегії

Адаптивні: (Б1) Протест, (В2) Альтруїзм, (В7) Співпраця.

Неадаптивні: (А1) Ігнорування, (А8) Розгубленість, (А2) Покора, (Б6) Відступ, (Б3) Придушення Емоцій.

Відносно адаптивні: (А6) Відносність, (В7) Співпраця, (В4) Компенсація, (В1) Відволікання, (В2) Емоційна Розрядка, (В5) Пасивна Кооперація

#### Діагностика емоційного інтелекту Н.Холла

Використовуючи методику «Діагностика емоційного інтелекту Н.Холла», ми мали можливість дослідити рівень емоційного інтелекту підлітка. Методика дозволила проаналізувати рівень емоційної обізнаності, емпатії, самомотивації, здатність управляти своїми емоціями та розпізнавати емоції інших людей, результати представлені у таблиці 2.2

**Таблиця 2.2.**

#### **Кількісні результати дослідження емоційного інтелекту підлітків за допомогою опитувальника Н. Холла**

Рівні емоційного інтелекту	Шкали					
	Емоційна обізнаність/%	Управління своїми емоціями/%	Самомотивація/%	Емпатія/%	Управління емоціями інших людей/%	Загальний рівень/%
Високий	16	7	32	5	12	19
Середній	58	30	47	38	59	36
Низький	26	63	21	57	29	45

За результати представленими у таблиці, ми бачимо, що 45% підлітків мають низький емоційний інтелект, 36% респондентів мають середній рівень розвитку загального емоційного інтелекту та лише 19% підлітків мають високий рівень.

Методика містить п'ять шкал:

1. Емоційна обізнаність, тобто усвідомлення і розуміння своїх емоцій у лише у 16% респондентів знаходиться на високому рівні, найбільше

відсоткове значення займає середній рівень, який становить 58%, а на низькому рівні знаходиться аж 26% досліджуваних.

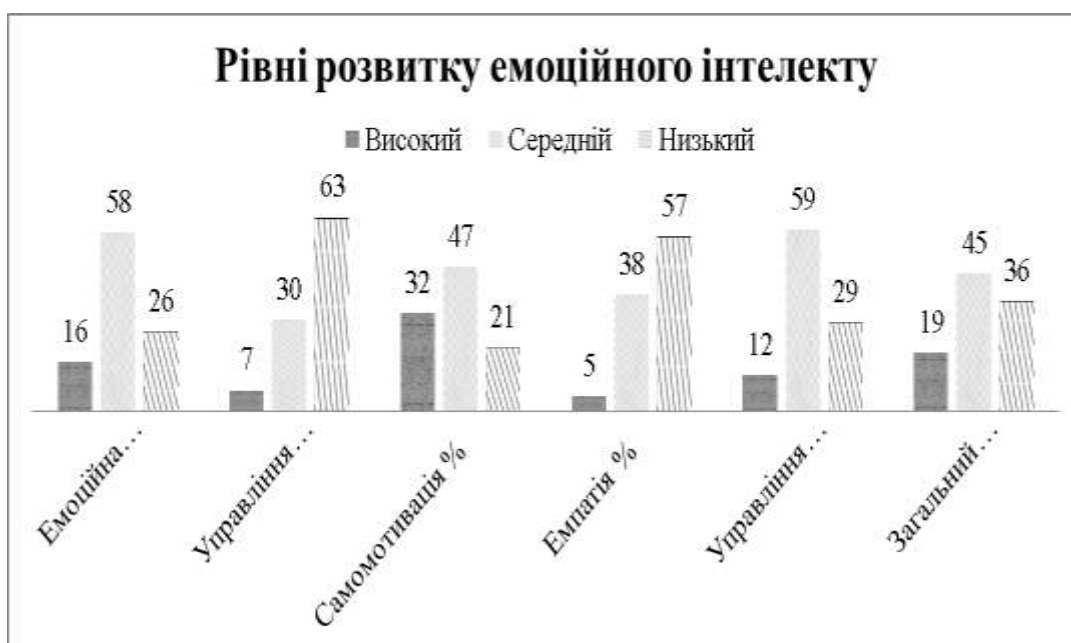
2. Управління своїми емоціями, тобто емоційна відхідливість, емоційна гнучкість, довільне керування своїми емоціями у 7% підлітків знаходиться на високому рівні, в 30% на середньому і найбільша кількість респондентів знаходить на низькому рівні, їхня кількість становить 63%. Наше дослідження демонструє, що дуже невеликий відсоток підлітків може управляти власними емоціями і контролювати власну експресію.

3. Самомотивація, а саме керування своєю поведінкою, за рахунок управління емоціями у 32% підлітків знаходиться на високому рівні, у 47% на середньому та 21% на низькому. Ці показники говорять про те, що в більшості підлітки здатні керувати своєю поведінкою.

4. Емпатія, відповідне розуміння емоцій інших людей, вміння співпереживати поточного емоційного стану іншої людини, а так само готовність надати підтримку у 5% досліджуваних знаходиться на високому рівні, у 38% на середньому рівні і 57% на низькому рівні. З цього ми можемо зробити висновок, що підлітки не в змозі зчитувати емоційний стан інших людей, співпереживати їм, адже в цьому віці людина є особливо егоїстичною.

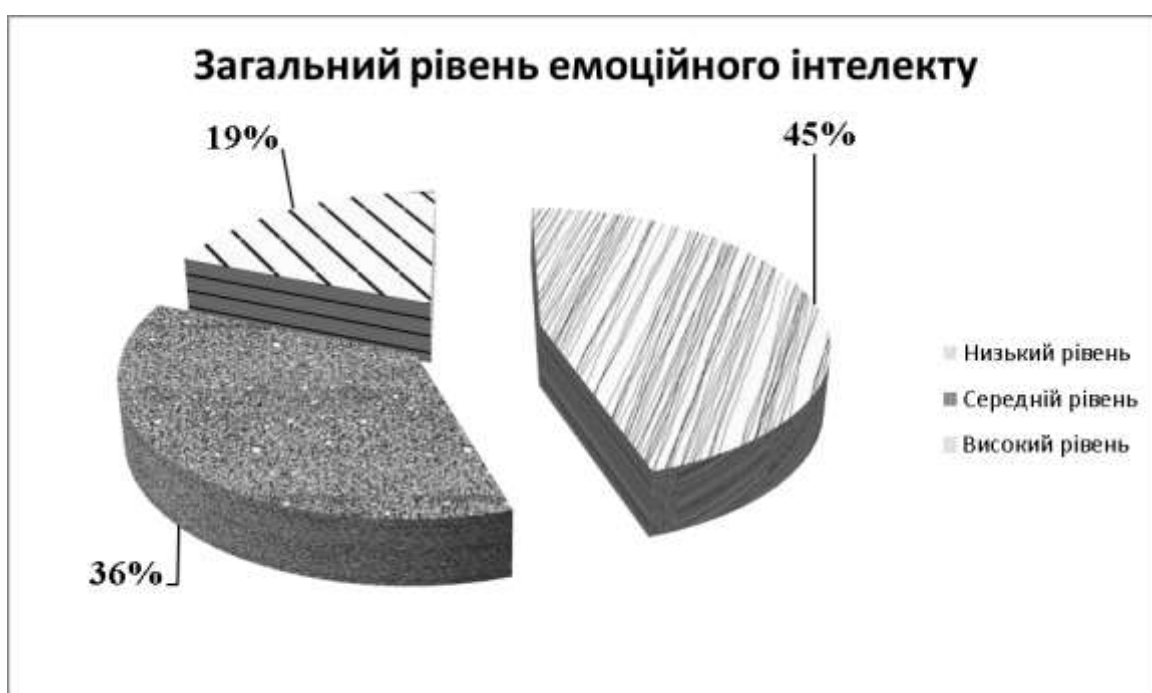
5. Розпізнавання емоцій інших людей, тобто вміння впливати на емоційний стан інших людей у 12% підлітків на високому рівні, у 59% респондентів на середньому рівні і у 29% на низькому рівні.

Наведена діаграма нижче, демонструє нам всі показники отримані під час використання методики для діагностики емоційного інтелекту та його основних особливостей (Див. рис.2.8).



**Рис.2.8. Результати діагностики основних характеристик ЕІ в ЕГ (Методика «Діагностика емоційного інтелекту Н.Холла»).**

Щодо загального рівня розвитку емоційного інтелекту, можна сказати, що у підлітків від є недостатньо розвинений. Понад 46% дітей мають низький рівень розвитку емоційного інтелекту як видно із узагальненої діаграми на (рис. 2.9).



**Рис.2.9. Результати емпіричних даних за методикою Н Холла в ЕГ.**

Проаналізувавши результати дослідження за допомогою опитувальника Н. Холла, вважаємо, що особистість в даному віці не може успішно керувати власними емоціями та емоціями людей. Найнижчі показники ми отримали за шкалами: управління власними емоціями, емпатія та управління емоціями інших людей. Звертаючи увагу на те, що підлітковий вік є періодом високої емоційності, яка має свої прояви у певній активності підвищеної емоційності, що проявляється у легкій імпульсивності та різких змінах настрою, неможливості контролювати свої емоційні пориви, є приводом для того, щоб дитина проявляла себе як замкнуту, або навпаки, занадто розкритою. Методика підтверджує той факт, що підлітки переживають не простий період в емоційному плані. Контроль експресії це те, що поки лишається для дитини незрозумілим. Підліток виражає свої емоції інколи навіть не усвідомлюючи що і як він це робить. Контроль над власною емоційною сферою може не проявлятися в одних місцях, наприклад, у школі, а проявлятися в інших, наприклад, дома. Результати також демонструють низькі показники що до усвідомлення власних емоцій і це не дивно, дитині важко управляти емоціями, адже контроль над ними розпочинається тоді, коли дитина здатна усвідомити що вона відчуває і чому. Стосовно загального рівня розуміння емоцій, то підлітки краще здатні розуміти свої переживання та переживання інших людей, ніж управляти ними.

Отже, результати опитувальника дають нам інформацію про те, що для підлітка процес розвитку емоційного інтелекту відбувається на етапі інтенсивного формування, адже не простим для дитини виявляється процес ідентифікації емоцій, їхнє розуміння та аналіз. Об'єктивізація, вербалізація і розвиток навичок управління емоціями відбувається поступово і уже в юності особистість більш свідомо оцінює власні та чужі емоційні впливи через розвиток мотиваційно-потребнісної сфери.



## Висновки до другого розділу

Ми дослідили, що для підлітка стійкість домінування однієї емоції або певного емоційного фону є не характерним. Для цього вікового періоду пріоритетним лишається інтимно-особистісне спілкування і важливим для дитини є процес, який стосується управління власними емоціями. Вони вчать проявляти їх і змінювати в відповідності до того з ким відбувається спілкування, або ж в залежності від їхньої діяльності в певний момент.

Для підлітка процес розвитку емоційного інтелекту відбувається на етапі інтенсивного формування, адже не простим для дитини виявляється процес ідентифікації емоцій, їхнє розуміння та аналіз. Об'єктивізація, вербалізація і розвиток навичок управління емоціями відбувається поступово і уже в юності особистість більш свідомо оцінює власні та чужі емоційні впливи через розвиток мотиваційної сфери. Здатність до розуміння власних емоцій перевищує здатність до розуміння емоцій інших людей. Саме тому з'являється маса непорозумінь і конфліктів особливо із дорослими та вчителями. Бажання пізнати іншу людину, що вона відчуває та переживає лишається важливою потребою, адже у підлітка прокидається бажання взаємодіяти із іншими людьми, бажання бути у колективі і спілкуватися з кимось, а відповідно знання про емоції ближнього тут лише сприяють побудові відносин. Таким чином, пізнаючи одночасно власну унікальність та єднання із кимось, підліток здатен формувати уявлення про власні емоції та емоції ближнього і вчитися управляти ними.

Досліджуючи емоційну стійкість підлітків ми можемо говорити, про те, що показники є очікуваними для цього вікового періоду. Більшість респондентів є емоційно стійкими, найближчим до цього показника є слабка емоційна стійкість, далі йдуть підлітки в яких виражена емоційна нестійкість і на останньому місці респонденти, які займають найменшу частку та є

емоційно зрілі. Аналіз результатів дослідження показує нам, що у 20% підлітків рівень самооцінки емоційних станів знаходиться на високому рівні. Для підлітків із низьким рівнем, які становлять 32% всієї вибірки є характерним, млявість, збудливість, агресія або навпаки надмірна тривожність чи спокій, загалом все залежить від їхнього типу акцентуацій характеру, але в будь-якому випадку такі особистості не можуть адекватно оцінювати свій емоційний стан.

Отже, проаналізувавши всі методики, які були проведені, ми можемо говорити, що на розвиток емоційного інтелекту впливають багато факторів, але найвагомим являється соціум, адже в цьому віці провідна діяльність це інтимно – особистісне спілкування, тому всі дії, бажання та емоції сфокусовані на тому, щоб отримати схвалення зі сторони інших. Особливо, щоб воно було схвалене однокласниками, друзями або іншими вагомими людьми. Тому говорячи про формування емоційного інтелекту підлітків в перше чергу ми маємо пам'ятати про те, наскільки важливим є оточення дитини в цей момент, спілкування, підтримування та стимулювання її до розвитку.

### **РОЗДІЛ 3. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.**

#### **3.1 Розробка корекційної програми з розвитку емоційного інтелекту підлітків.**

В рамках нашого дослідження ми розробили корекційну програму з розвитку емоційного інтелекту у підлітків. корекційно - розвиваючої роботи

Проведена дослідницька робота й була взята за основу розробки комплексної корекційної програми «Розвиток емоційного інтелекту та соціальної адаптації старших підлітків», спрямованої на корекцію та розвиток емоційного інтелекту.

Мета корекційної програми: передбачає формування емоційного інтелекту. Розвиток емоційної компетентності та досягнення усвідомленої гнучкості в керуванні власними емоційними реакціями та реакціями інших.

Саме таке бачення допомагає підлітку краще адаптуватися до умов середовища та більш успішніше взаємодіяти із оточуючими його людьми.

### **Завдання корекційної програми :**

1. Формувати розуміння дітьми інформації про базові емоції та почуття.
2. Стимулювати інтерес до емоційних переживань різного забарвлення.
3. Формувати навички знаходження конструктивних способів виходу зі складних ситуацій. конфліктів.
4. Навчити підлітка конструктивно виражати власні емоції та почуття, переживання.
5. Розвиток емоційної компетентності та емпатії.
6. Розвиток готовності підлітка конструктивної взаємодії з іншими дітьми.
7. Формувати впевненість у собі й підвищувати власну самооцінку.
8. Розвиток творчої діяльності та усвідомлення власної індивідуальності.
9. Забезпечити формування довіри та сприяти знаттю емоційної напруги в ході тренінгових занять.

### **Теоретичне обґрунтування корекційної роботи.**

Аналізуючи теоретичні дослідження проведені в психології щодо особливостей емоційної сфери особистості ми розуміємо, що парадигма традиційної психології презентує інформацію про неможливе керування емоціями, оскільки цей процес безпосередньо пов'язаний з фізіологією. Але не всі науковці дотримуються такого підходу. Дехто з них, сьогодні вбачає особливу привабливість у теорії EQ в тому, що управління емоційними

реакціями це навичка, яку можна сформувати й розвивати. Свідоме розуміння та управління емоціями це процес формування у людини емоційної компетентності. А емоційна компетентність людини- це здатність і готовність гнучко управляти емоційними реакціями. Мова не йде про пригнічення емоцій, а навпаки про їх вираження назовні у будь-яких ситуаціях і обставинах. Підліток є досить чутливим до нової інформації і підвищення рівня емоційної компетентності сприятиме формуванню відповідальності, волі, характеру .

Якщо ж емоційний інтелект ми можемо змінювати та розвивати , то розуміємо, що є сенс впроваджувати в практику освітньої галузі соціально-психологічні методи цілеспрямованого розвитку емоційної компетентності як у школярів та педагогів так і за можливістю у батьків дітей підлітків.

З аналізу освітнього середовища видно, що воно націлено швидше на розвиток академічних здібностей учнів, інтелектуальну сферу особистості (формування знань, умінь та навичок), тоді як емоційному розвитку школярів не приділяється належна увага. Хоча й одним із вагомих елементів змісту освіти є формування емоційно-ціннісного ставлення людини до себе. До інших людей до навколишньої дійсності. Наслідки емоційної неосвідченості виявляються сьогодні у значному збільшенні міжособистісних конфліктів, зростанні випадків депресії. У виявах боулінгу та насилля. Саме тому, як зазначає І.М.Андреєва, розвиток емоційного інтелекту може розглядатися як фактор підвищення психологічної культури суспільства в цілому [ 3, с.78-86].

В основу розробки нашої корекційної програми покладено ідеї та теорії емоційно-інтелектуальних здібностей Д.Карузо, Дж.Мейера, П.Селовея; емоційної компетентності Дж.Гоулмана, не когнітивна теорія емоційного інтелекту Бар-Она; двокомпонентна теорія емоційного інтелекту Д.Люсіна та ін..

Емоційний інтелект підлітків ми можемо розвивати дотримуючись наступних ідей:

1. Емоційну компетентність можна розвивати за рахунок тренувань, практичних вправ, формування особистісного досвіду.
2. Життєва позиція, цінності, уявлення людини про себе та про інших також впливає на формування емоційної компетентності.
3. На емоційну сферу людини впливають тілесні реакції та навпаки.
4. Емоційна реакція на ситуацію у багатьох моментах залежить від розумового розвитку (аналіз ситуації дозволяє зрозуміти причинно-наслідкові зв'язки, а відповідно вплинути на реакцію).

### **Корекційно-розвивальна програма включає в себе:**

1. Діагностичний блок( констатувальний та контрольний етап ) аналіз рівнів розвитку емоційного інтелекту до та після колекційної роботи. Також, ми використовували додатковий діагностичний матеріал для вивчення самооцінки, рівня конфліктності та тривожності, агресивності, методика на визначення адаптації та переважаючих допінг-стратегій підлітків.
2. Корекційно-розвивальна програма включає в себе 12 занять розрахованих на 6 місяців роботи із підлітками. У проведенні програми входили інші організаційно-консультативні заходи скеровані на роботу із педагогами та батьками підлітків.

### **Етапи формування емоційної компетентності**

1. Діагностичний етап дає можливість оцінити і з'ясувати особливості формування емоційного інтелекту до корекційної програми та після її проведення.
2. Мотиваційний етап- допомагає усвідомити учням важливість і значимість процесу управління емоціями та власним емоційними станом.

3. Навчальний етап- процес формування навички свідомого управління емоціями.

4. Практичний етап-навчитися використовувати здобутий досвід у груповій взаємодії із однолітками в групі.

5. Творчий етап- це процес перенесення здобутого досвіду у реальне життя.

Спроектвана нами програма відповідає основному запиту роботи і кожне наступне заняття є логічним продовженням попереднього.

Структурні компоненти заняття:

Корекційно-розвивальна програма «Розвиток емоційного інтелекту та соціальної адаптації старших підлітків», включає в себе 12 зустрічей по 1,5 години кожна. До експериментальної групи увійшли 12 учасників – діти підлітки-віком 11/12-13 років.

Частота зустрічей : - 2 рази на тиждень;

Метою завдань для кожного заняття є створення безпечного простору та психологічної захищеності у підлітків, розвиток відповідної самооцінки з почуттям власної гідності, розвитку комунікативних навичок й емпатії.

Кожне заняття має чітку структуру та визначену тему.

### **Приклад заняття корекційної програми**

Заняття № 6. "Взаємодія".

1. Привітання.

2. Вправа «Жестовий гомеостат». Гомеостат (від грец. "подібний" і "стан, становище".) - У психології експериментальний апарат, який дає можливість зберігати рівновагу певних показників в умовах групового виконання завдання. У жестовому гомеостаті діти-підлітки повинні всі

одночасно (за сигналом ведучого), піднявши руку вгору, показати будь-яку кількість пальців.

Мета вправи: постаратися показати однакову кількість пальців або прийти до спільного рішення без допомоги мови і міміки, виконавши якомога менше спроб. У грі проявляється прагнення до лідерства, вміння пристосуватися і небажання це робити.

3. Вправа «Бачення інших». Один з учасників сідає спиною до групи. Він повинен детально описати (за пропозицією групи) зовнішній вигляд (як можна більш детально одяг, колір очей, волосся та інші особливості) когось із членів групи.

4. Вправа «Соломинка на вітрі». Діти-підлітки стають в коло, витягають руки долонями вперед. Вибирається «соломинка». Вона встає в центр кола. По команді ведучого: «Не відривай ноги від підлоги і падай назад», - учасники гри по черзі, обережно підтримуючи «соломинку», передають її один одному. У результаті кожен страхує іншого, і «соломинка» плавно похитується й передається по колу.

5. Вправа «Комплімент». Вправа починається зі слів: «Мені подобається в тобі ...». Підлітки по черзі, вимовляючи цю фразу, говорять один одному компліменти, намагаючись, щоб ці компліменти були різними. Після виконання вправи бажано обговорити, що відчували учасники, що неочікуваного про себе дізналися, чи сподобалося їм говорити про себе.

6. Музикомалювання «Портрет друга».

7. Вправа . Рефлексія заняття.

**3.2. Перевірка ефективності корекційно-розвивальної програми розвитку емоційного інтелекту підлітків**



Порівняльний аналіз результатів діагностичних обстежень, проведених серед підлітків до й після участі в корекційно-розвивальних заняттях показав, що в процесі психокорекційної роботи емоційно – почуттєва сфера підлітка значно змінилась.

Ми спробували на цьому етапі дослідження зробити узагальнюючі висновки керуючись нашими спостереженнями за експериментальною групою підлітків. Отримані дані свідчать про те, що після занять значно змінився загальний емоційний фон підліткових переживань. Всі негативні емоцій й психічні стани знизилися у відсотковому співвідношенні.

Аналізуючи дані таблиці ми можемо сказати, що результати впровадження корекційної програми значно змінили загальний емоційний настрій дітей експериментальної групи. Щоб подолати скутість, та розслабитися, потрібно знімати напруження за допомогою різних методів, таких як: рухливі ігри, музика, спортивні вправи тощо. Нормально, що підлітки реагують на зовнішній світ, оточуючих такими видами агресії, як роздратування та вербальна агресія. Адже через свій егоцентризм вони дбають насамперед про задоволення власних потреб. Головним для батьків в такому випадку є відзначати кожную успішну спробу дитини-підлітка стриматись, не піддатись спокусі, ситуативному бажанню.

На наступному етапі ми застосували опитувальник емоційного інтелекту Д.В.Люсіна й провели повторне опитування для діагностики ефективності нашої програми.(див. табл..3.1).

**Таблиця 3.1**

**Показники загального рівня EQ підлітків ЕГ до та після формувального експерименту**

Учасники ЕГ	Показники загального рівня EQ до формувального	Показники загального рівня EQ після формувального

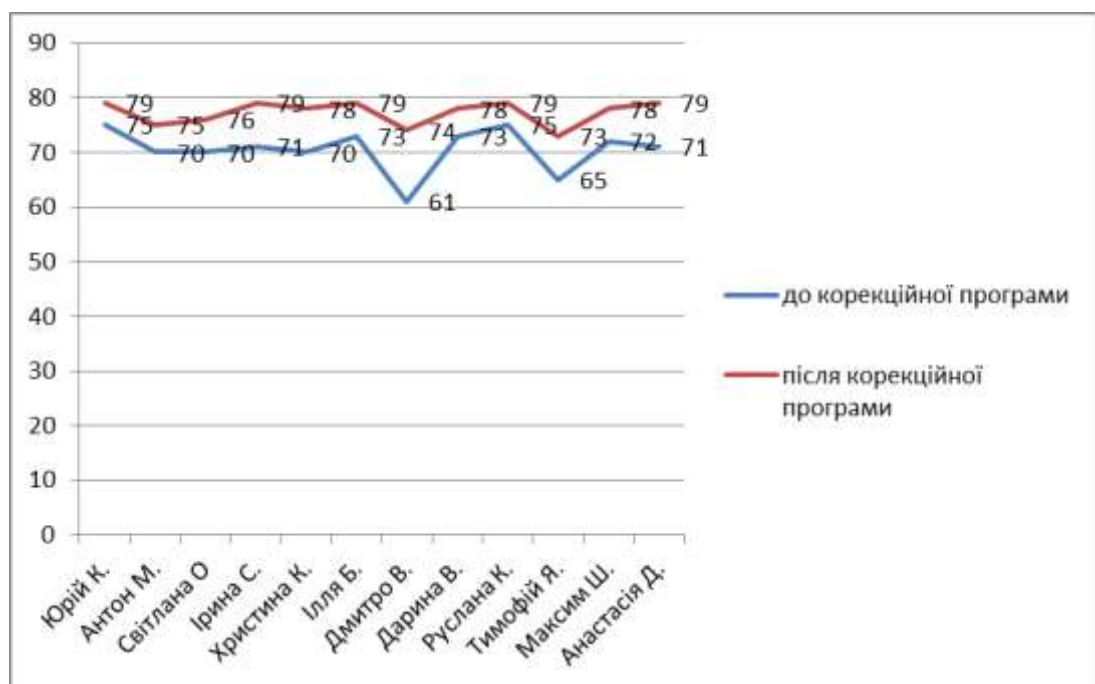
	експерименту	експерименту
Юрій К.	75 (низький рівень)	79(середній рівень)
Антон М.	70(низький рівень)	75(низький рівень)
Світлана О.	70(низький рівень)	76(низький рівень)
Ірина С.	71(низький рівень)	79(середній рівень)
Христина К.	70(низький рівень)	78(середній рівень)
Ілля Б.	73(низький рівень)	79(середній рівень)
Дмитро В.	61(низький рівень)	74(низький рівень)
Дарина В.	73(низький рівень)	78(середній рівень)
Руслана К.	75(низький рівень)	79(середній рівень)
Тимофій Я.	65(низький рівень)	73(низький рівень)
Максим Ш.	72(низький рівень)	78(середній рівень)
Анастасія Д.	71(низький рівень)	79(середній рівень)

Результати представлені у таблиці свідчать про ефективність застосованих методів корекційно-розвивальної програми. Для підлітка процес розвитку емоційного інтелекту відбувається на етапі інтенсивного формування, адже не простим для дитини виявляється процес ідентифікації емоцій, їхнє розуміння та аналіз. Об'єктивізація, вербалізація і розвиток навичок управління емоціями відбувається поступово і уже юності особистість більш свідомо оцінює власні та чужі емоційні впливи через розвиток мотиваційно-потребової сфери. Для підлітка пріоритетним лишається інтимно-особистісне спілкування і важливим для дитини є процес, який стосується управління власними емоціями, емоціями інших людей, що лишається не простим.

Повторні результати демонструють нам те, що все ж таки здатність до розуміння власних емоцій перевищує здатність до розуміння емоцій інших людей. Саме тому з'являється маса непорозумінь і конфліктів особливо із дорослими та вчителями. Бажання пізнати іншу людину, що вона відчуває та

переживає лишається важливою потребою, адже у підлітка прокидається бажання взаємодіяти із іншими людьми, бажанні бути у колективі і спілкуватися з кимось, а відповідно знання про емоції ближнього тут лише сприяють побудові відносин. Таким чином, пізнаючи одночасно власну унікальність та єднання із кимось, підліток здатен формувати уявлення про власні емоції та емоції ближнього і вчитися ними управляти.

Для кращої презентації результати були нами представлені у гістограммі. (див. рис.3.1.)

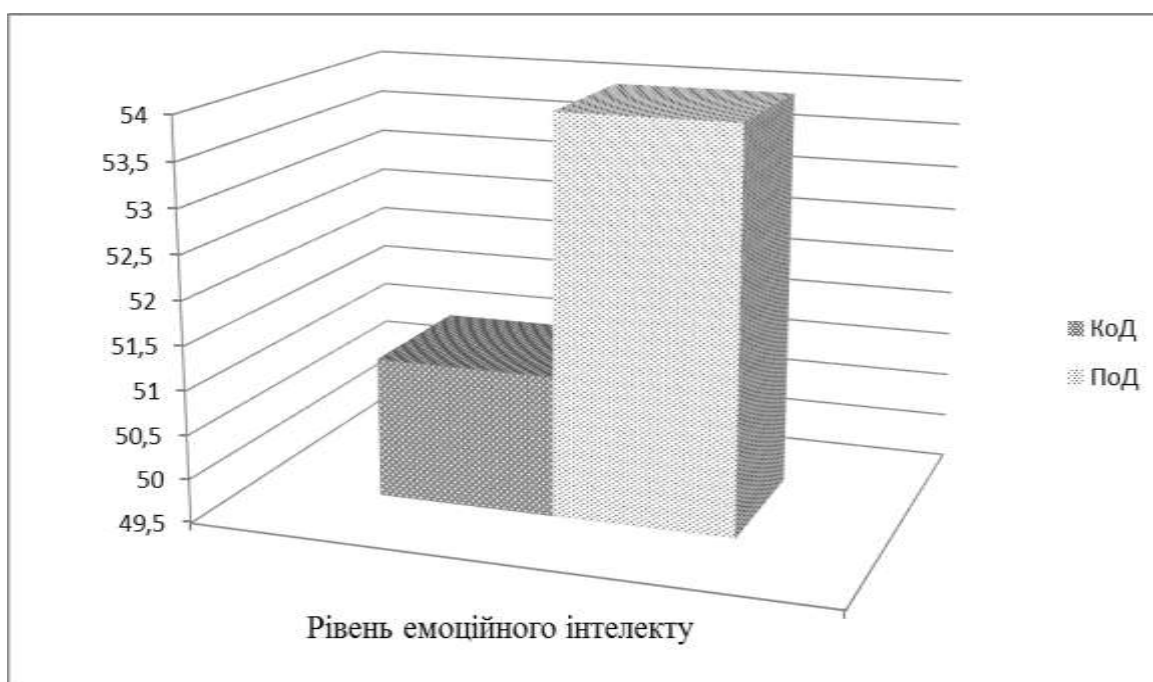


**Рис. 3.1. Результати показників розвитку загального емоційного інтелекту у підлітків ЕГ до та після корекційної програми.**

Як видно із гістограми рівень загального емоційного інтелекту у нашій групі підлітків не став високим, але піднявся до середнього рівня. Можемо констатувати, що під впливом вправ корекційно-розвивальної програми зріс рівень внутрішньоособистісного розуміння емоцій кожним підлітком незалежно від статі. Із емпіричних даних видно, що підвищилися показники по шкалам «Контроль експресії» та «Розуміння власних емоцій».

Для порівняння даних до та після проведення корекційно-розвивальної програми нами був використаний Т-критерій Вілкоксона. Цей метод дає можливість порівняти показники отриманих даних у різних умовах на одній і тій самій вибірці опитантів. Він дозволяє встановити не лише напрямок зміни, але і її вираженість. Так ми визначаємо чи є зсув показників у якомусь напрямку більш інтенсивним ніж у іншому. При аналізі даних була підтверджена гіпотеза Но-Інтенсивність зрушень у типовому напрямку не перевищує інтенсивність зрушень у нетиповому напрямку. Тобто це є свідченням того, що запропонована програма є дійсно працюючим інструментом для розвитку емоційного інтелекту у підлітків.

Наступним кроком було перевірено показники вхідного і вихідного діагностування за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» (Н.Холла). Перевірено нами ефективність колекційної програми, через порівняння показників за визначеною вище методикою показали, що підвищився загальний рівень емоційного інтелекту з  $X_{сер.} = 50,7$  ( $\sigma = 2,64$ ) стало  $X_{сер.} = 56$  ( $\sigma = 2,68$ ). Ці результати свідчать про те, що у учасників дослідження після проведення корекційної програми стали більш емоційно обізнані, краще розуміють та можуть управляти своїми емоціями та емоціями оточуючих, виріс рівень емпатії та само мотивації. Графічно отримані результати представлені на рисунку 3.2.



**Рис. 3.2. Результати впливу корекційної програми на учасників ЕГ. за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» ( Н.Холла)**

Таким чином нам вдалося за допомогою корекційної програми значно підвищити емоційний інтелект учасників дослідження та допомогти їм розуміти емоції інших людей, правильно їх інтерпретувати і сприймати.

### **Висновок до третього розділу**

Аналіз отриманих результатів показав, що емоційний інтелект в процесі корекційно-розвивальної програми із застосуванням методів соціально- психологічного тренінгу має позитивну динаміку до зростання. Міжособистісні відносини підлітків виступають як детермінанта розвитку особистості підліткового віку, тому для всебічного й гармонічного розвитку особистості дитини необхідна психопрофілактична й корекційно - розвиваюча робота психолога. Процес розвитку дитини підліткового віку, обумовлений впливом дорослого, і процес саморозвитку, що йде від самої

дитини, тісно взаємозалежний і взаємопроникає один у одній. Дуже значним психотравмуючим фактором є порівняння дитини з кимось іншим, хто йому протиставляється як приклад, як зразок. Крім низької самооцінки, це створює основу для наступного розвитку заздрості, егоцентризму й тривожної остережливості до оцінок взагалі, а особливо в свою адресу. Для будь-якої дитини усвідомлення, що вона гірша когось, дуже травмуюче. Підлітка необхідно сприймати тільки позитивно, це норма, найнеобхідніша умова його розвитку. Вид найпершої психологічної допомоги дитині, найчастіше необхідний у повсякденності, дуже простий: потрібно всього лише припинити надмірний контроль, припинити нав'язування дитині чого б то не було й виждати, коли в неї відновиться потреба в спілкуванні з дорослими.

## **ВИСНОВКИ**

Щоб досягати успіху, адаптуватися до постійно змінних умов життя, ефективно працювати, взаємодіяти і знаходити спільну мову із різними людьми, на сьогоднішній день недостатньо пристосуватися до умов середовища і жити у них постійно і мати все вище перелічене. Вік величезного потоку нової інформації змушує нас постійно вступати у конкуренцію, займатися вивченням нових технологій, вивчати щось нове, знаходити підхід до людей, тощо.. І емоційний інтелект – це тренд, яким тільки починають цікавитися і який тільки починають розвивати особливо у великих містах, де є величезних потік інформації, нових людей та можливостей. На сьогоднішній день, це є необхідність і тому популярність емоційного інтелекту з часом буде тільки рости.

Ми повинні постійно вчитися, пристосовуватися і ці всі процеси безумовно залежать від багатьох факторів, але одним із провідних все ж стає робота із емоціями. Доросла людина, яка уже досягла відповідного рівня зрілості, її рівень гнучкості з роками знижується, саме тому, ми намагаємося звести акцент саме на формуванні емоційної сфери та емоційного інтелекту підлітка. Це період, коли дитина вчиться управляти емоціями і емоціями інших людей, розрізняти свої та інших людей емоційні стани. І якщо особистість у цей перехідний період усвідомлено навчиться контролювати власні емоції, тоді у дорослому віці ми говоримо про більш ефективне пристосування до середовища, людей та умов життя. Адаптація до ритму життя буде проходити набагато краще, якщо ми почнемо впливати на формування емоційного інтелекту ще у дитячому віці. Наша психіка лишається ще досить гнучкою, коли підліток формується і саме тому, ми вважаємо за потрібне, розвивати емоційний інтелект у підлітковому віці. Підлітки вже не діти, але ще і не дорослі, тому це період, коли дитина вчиться робити перші кроки, пізнає власні можливості та обмеження. Підліток має величезне бажання заявляти про себе світу, пізнавати його і однозначно на його шляху трапляються перші труднощі з якими він має навчитися справлятися. Вміння управляти емоціями на цьому етапі є дуже важливим. Це свого роду процес, коли вперше підліток стикається із проблемами і вчиться вирішувати їх самостійно і емоції тут або сприяють, або заважають адаптації. Для уже дорослої особи це є дуже важливо, коли є усвідомлене розуміння, що таке емоції, як ними управляти і як використовувати цей навик і впроваджувати його у своє життя у постійно змінних умовах.

Ми дослідили, що для підлітка стійкість домінування однієї емоції або певного емоційного фону є не характерним. Для цього вікового періоду пріоритетним лишається інтимно-особистісне спілкування і важливим для дитини є процес, який стосується управління власними емоціями. Вони

вчатися проявляти їх і змінювати в відповідності до того з ким відбувається спілкування, або ж в залежності від їхньої діяльності в певний момент.

Для підлітка процес розвитку емоційного інтелекту відбувається на етапі інтенсивного формування, адже не простим для дитини виявляється процес ідентифікації емоцій, їхнє розуміння та аналіз. Об'єктивізація, вербалізація і розвиток навичок управління емоціями відбувається поступово і уже в юності особистість більш свідомо оцінює власні та чужі емоційні впливи через розвиток мотиваційної сфери. Здатність до розуміння власних емоцій перевищує здатність до розуміння емоцій інших людей. Саме тому з'являється маса непорозумінь і конфліктів особливо із дорослими та вчителями. Бажання пізнати іншу людину, що вона відчуває та переживає лишається важливою потребою, адже у підлітка прокидається бажання взаємодіяти із іншими людьми, бажанні бути у колективі і спілкуватися з кимось, а відповідно знання про емоції ближнього тут лише сприяють побудові відносин. Таким чином, пізнаючи одночасно власну унікальність та єднання із кимось, підліток здатен формувати уявлення про власні емоції та емоції ближнього і вчитися управляти ними.

Досліджуючи емоційну стійкість підлітків ми можемо говорити, про те, що показники є очікуваними для цього вікового періоду. Більшість респондентів є емоційно стійкими, найближчим до цього показника є слабка емоційна стійкість, далі йдуть підлітки в яких виражена емоційна нестійкість і на останньому місці респонденти, які займають найменшу частку та є емоційно зрілі. Аналіз результатів дослідження показує нам, що у 20% підлітків рівень самооцінки емоційних станів знаходиться на високому рівні. Для підлітків із низьким рівнем, які становлять 32% всієї вибірки є характерним, млявість, збудливість, агресія або навпаки надмірна тривожність чи спокій, загалом все залежить від їхнього типу акцентуацій характеру, але в будь-якому випадку такі особистості не можуть адекватно оцінювати свій емоційний стан.



Отже, проаналізувавши всі методики, які були проведені, ми можемо говорити, що на розвиток емоційного інтелекту впливають багато факторів, але найвагомим являється соціум, адже в цьому віці провідна діяльність це інтимно – особистісне спілкування, тому всі дії, бажання та емоції сфокусовані на тому, щоб отримати схвалення зі сторони інших. Особливо, щоб воно було схвалене однокласниками, друзями або іншими вагомими людьми. Тому говорячи про формування емоційного інтелекту підлітків в перше чергу ми маємо пам'ятати про те, наскільки важливим є оточення дитини в цей момент, спілкування, підтримування та стимулювання її до розвитку.

Аналіз отриманих результатів показав, що емоційний інтелект в процесі корекційно-розвивальної програми із застосуванням методів соціально- психологічного тренінгу має позитивну динаміку до зростання. Міжособистісні відносини підлітків виступають як детермінанта розвитку особистості підліткового віку, тому для всебічного й гармонічного розвитку особистості дитини необхідна психопрофілактична й корекційно - розвиваюча робота психолога. Процес розвитку дитини підліткового віку, обумовлений впливом дорослого, і процес саморозвитку, що йде від самої дитини, тісно взаємозалежний і взаємопроникає один у одній. Дуже значним психотравмуючим фактором є порівняння дитини з кимось іншим, хто йому протиставляється як приклад, як зразок. Крім низької самооцінки, це створює основу для наступного розвитку заздрості, егоцентризму й тривожної остережливості до оцінок взагалі, а особливо в свою адресу. Для будь-якої дитини усвідомлення, що вона гірша когось, дуже травмуюче. Підлітка необхідно сприймати тільки позитивно, це норма, найнеобхідніша умова його розвитку. Вид найпершої психологічної допомоги дитині, найчастіше необхідний у повсякденності, дуже простий: потрібно всього лише припинити надмірний контроль, припинити нав'язування дитині чого б то не було й виждати, коли в неї відновиться потреба в спілкуванні з доросли

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айгунова О.А. Особенности базовых компонентов эмоционального интеллекта математически одаренных юношей с разной учебной успешностью : автореф. дис. на получ. научн. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» / О.А. Айгунова. - Москва, 2011. - 23 с.
2. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект: исследования феномена / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. 2006. № 3. С.78-86
3. Андреева И.Н. О становлении понятия «эмоциональный интеллект» / И.Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2008. №5. – С. 83 – 95.
4. Ананьев Д. Формування емоційної сфери у підлітковому віці як соціально-психологічна проблема. Студентський науковий вісник. – Випуск

23. Частина 1. – Кропивницький: РВВ ЦДПУ ім. В. Винниченка, 2020. – С.5-8  
 .URL: [https://www.cuspu.edu.ua/images/nauk\\_zapiski/student/Stud\\_231.pdf](https://www.cuspu.edu.ua/images/nauk_zapiski/student/Stud_231.pdf)

5. Анопрієнко О.В. Стиль батьківської поведінки як чинник виникнення і подолання хронічного стресу в підлітковому віці. Дисертація за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія 05.053 – Соціально-поведінкові науки. С. 52. URL: [https://npu.edu.ua/images/file/vidil\\_aspirant/dicer/%D0%94\\_26.053.10/Anoprieno](https://npu.edu.ua/images/file/vidil_aspirant/dicer/%D0%94_26.053.10/Anoprieno)

6. Бантишева О. О. Взаємозв'язок емоційного інтелекту зі схильністю осіб юнацького віку до віктимної поведінки / О. О. Бантишева // Вісник ЧДПУ ім. Т.Г. Шевченка, 2014. – 227 с. – С. 25–30

7. Бодалев А. А. Личность и общение. — М., 1983. — 272 с.;

8. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей : структура, динаміка, чинники розвитку. Монографія / О. І. Власова. – К. : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005. –308 с.

9. Выготский Л.С. Мышление и речь : собр. соч. : в 6 т. / Л.С. Выготский. – М. : Педагогика, 1982. – Т.2. – С.5-361.

10. Воробьева, В. А. Петровский, Д. И. Фельдштейн // Психология современного подростка. – М. : 1987. С. 6 -36.

11. Воробьева Л. И. Психологическая роль и место подросткового возраста в онтогенезе / Л. И. . Воробьева/. Москва.: 1987.-240с.

12. Воскреса Н.М. Формування емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного віку. URL: <http://eprints.cdu.edu.ua/4127/1/voskresa.pdf>

13. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект/ Д.Гоулман. – Москва, 2009. -487с.

14. Давыдова Ю. В. Эмоциональный интеллект: существенные признаки, структура и особенности проявления в подростковом возрасте : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук / Давыдова Ю. В., 2011. – 22 с.

15. Дерев'янку С.П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища.

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук Київ – 2009. URL: [http://epolotsk.com/psy/teksty/DEREVIANKO\\_Avtoref.doc](http://epolotsk.com/psy/teksty/DEREVIANKO_Avtoref.doc)

16. Журавльова Л. П. Психологічні основи розвитку емпатії людини: дис. ... доктора психол. наук: 19.00.07 / Журавльова Лариса Петрівна. – О., 2009. – 391 с.

17. Журавльова Л. П. Психологія емпатії: монографія / Лариса Петрівна Журавльова. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. – 328 с.

18. Заброцький М. М. Вікова психологія / М. М. Заброцький., 1998. – 92 с.

19. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Психологія спілкування педагога: інтегративний підхід [навчальний посібник; 2 видання: розширене та доповнене] / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська. – К., Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2018. – 353 с  
URL:[https://lib.iitta.gov.ua/710858/1/Zlivkov\\_Lukomska\\_Ped\\_spilkuvannya.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/710858/1/Zlivkov_Lukomska_Ped_spilkuvannya.pdf)

20. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>

21. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. — СПб.: Питер, 2001. — 752 с.

22. Кривцова С.В. Подросток на перекрестке эпох. – М. : Генезис, 1997 г. – 288 с.

23. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій) / В. П. Кутішенко., 2005. – 128 с.

24. Луголообі К. Тренінг із формування комунікативних умінь та підвищення самооцінки учнів[Електронний ресурс]/ К.Луголообі-URL::<http://www.literacy.com.ua/practychna-psyhologija/334-z-dosvidu-roboty>

25. Люсін Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3 – 22.

26. Люсин Д.В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные // Социальный и эмоциональный интеллект: от моделей к измерениям/Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2009. С. 264 – 278.

27. Масгутова С. К. Основные проблемы подросткового возраста в контексте школьной психологической службы [Текст]: дис. канд. психол. наук / Масгутова Светлана Кимовна. М.: 1988. – 196 с.

28. Лемак М.В. Методичне видання. Психологу для роботи. Діагностичні методики/ М.В.Лемак, В.Ю.Петрище.// Видавництво Олександрі Гаркуші.

29. Лящ О.П. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці. Подається на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук. Київ – 2020  
[URL:http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/disertat\\_liashch\\_1594029119.pdf](http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/disertat_liashch_1594029119.pdf)

30. Малімон Л.Я. До проблеми діагностики емоційності як властивості особистості // Практична психологія та соціальна робота. – 2002. — №7. – С. 59-65.

31. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект : концептуалізація феномена, основні функції : моногр. / Е. Л.Носенко, Н. В.Коврига. – Київ : Вища школа, 2003. – 126с.

32. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості / Е.Л. Носенко // Психологія і суспільство. – 2004. – № 4. –С.95-109. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху: моногр./ Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак. – К.: Вид-во «Освіта України», 2016. – 182 с.

33. Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 / Павлова І. Г. – Одеса, 2005. – 19 с.

34. Психология подростка : [учебник] / под ред. А. А. Реана. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 480 с.

35. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Випуск 26 Кам'янець-Подільський «Аксиома» 2014  
 URL:<http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/bitstream/handle/123456789/1713/Problemy-suchasno>

36. Реан А. А. Психология подростка : Полное руководство. – М., 2003. – 432 с.

37. Рабиуллина Р.Р , И.В. Тухтарова Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция). Учебное пособие. – Казань, 2003, С. 23-29.

38. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М. : Педагогика, 1976. – 416 с.

39. Учбові матеріали та реферати. Психодіагностична методика Е.Неім. URL: <http://um.co.ua/11/11-1/11-16583.html>

40. Четверик-Бурчак А.Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Дніпропетровськ – 2015. URL: <https://pdpu.edu.ua/doc/vr/chetverik/dis.pdf>

41. Чекстере О.Ю. Емоційний інтелект як складова психологічної культури педагога . URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/84274353.pdf>

42. Шпак М. Емоційний інтелект у контексті сучасних психологічних досліджень Науковий теоретико-методологічний і прикладний психологічний журнал "ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ» с. 282-288. URL: <http://lib.pnu.edu.ua/files/Visniki/psych-osob-2011-1.pdf>

43. Bar-On, 2006 - Bar-On, R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI) / R. Bar-On // Psicothema. - 2006. - № 18 – pp. 13-25.

44. Bar-On R. Emotional Intelligence in Men and Women: Emotional Quotient Inventory: Technical Manual / R. Bar-On. – Toronto : Multi-Health Systems, 1997.

45. Brackett M. A. Emotional intelligence and its relation to everyday behavior / Brackett M. A., Mayer J. D., Warner R. M. // Personality and individual Differences. – 2004. – Vol. 36. – P. 1387–1402.
46. Bradberry T. Emotional intelligence 2.0 / T. Bradberry, J. Greaves. – San Diego: TalentSmart, 2009. – 255 p.
47. Buct M. A. Emotional intelligence and its relation to everyday behavior /.Buct M. A, Mayer J. D., Warner R. M. // Personality and individual Differences. – 2004. – Vol. 36.
48. Côté S. The ability to regulate emotion is associated with greater well-being, income, and socioeconomic status / Côté S., Gyurak A., Levenson R. W. // Emotion. – 2010. – №10. – P. 33–923.
49. Goleman, D. Emotional Intelligence. New York: Bantam books, 1995. - 352p.
50. Goleman D. Why it can matter more than IQ / Daniel Goleman. – New York: Bantam Books, 2006. – 384 p.
51. Gardner, H. Frames of mind: The theory of multiple intelligences. New York: Basic Books, 1983.
52. Gardner, H. Multiple intelligences: the theory in practice. New York: Basic Books, 1993. -304p.
53. Lazarus R. S. Emotion and adaptation / Richard S. Lazarus. – New York: Oxford University Press, 1991. – 334 p.
54. Mayer, J.D. and Salovey, P. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings //Applied and Preventive Psychology. –1995. -V.4. - P.197-208.
55. Mayer, 2000 - Mayer J.D. Models of emotional intelligence / J.D.Mayer, P. Salovey, D. Caruso; R.Sternberg. Handbook of Intelligence. - Cambridge : Cambridge University Press, 2000. - pp. 396-420
56. Mayer, J.D., and Salovey, P. The Intelligence of emotional intelligence //Intelligence. –1993. -V.17. -N4. -P.433-442.

57. Mayer, J.D. and Geher, G. Emotional Intelligence and the Identification of Emotion //Intelligence. -1996. -V.22. -P.89-113.

58. Mayer J.D. The intelligence of emotional intelligence ///Intelligence. – 1992. -V.12. –N1. -P.25-44.

59. Petrides, 2010 - Petrides K.V. Trait Emotional Intelligence Theory / K.V. Petrides // Industrial and Organizational Psychology. - 2010. - № 3. - pp. 136–139.

60. Salovey P. Emotional intelligence / P. Salovey, J.D. Mayer // Imagination, Cognition, and Personality. – 1990. – № 9. – P. 185–211.

61. Salovey P. Emotional development and emotional intelligence: Educational implications / P. Salovey, D. J. Sluyter. – New York: Basic Books, 1997. – 288 p.

62. Salovey, 1990 - Salovey P. Emotional intelligence / P. Salovey, J.D. Mayer // Imagination, Cognition and Personality. - 1990. - № 9. - pp. 185-211.

63. Salovey, 2008 - Salovey, P. Emotional intelligence / Salovey, P., Detweiler-Bedell, B. T., Detweiler-Bedell, J. B., Mayer, J. D.; In M. Lewis, J. M. HavilandJones & L. F. Barrett (Eds.), Handbook of emotions (3rd ed.,). - New York : The Guilford Press, 2008. - pp. 533-547.

64. Zeidner M. What we know about emotional intelligence: how it affects learning, work, relationships, and our mental health / Zeidner M., Matthews G., Roberts R. D. – London: A Bradford book, 2009. – 464 p.