

Дипломна робота на здобуття ступеня вищої освіти

«магістр» на тему:

**«ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА СИСТЕМУ
СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У ЮНАЦЬКИХ СПІЛЬНОТАХ»**

Виконала: здобувач другого
(магістерського) рівня вищої освіти за
освітньо-професійною програмою
«Психологія»
спеціальності 0.53 «Психологія»
групи МП- 62

Рудь Ольга Миколаївна

(прізвище та ініціали)

Науковий керівник:

канд. педагог. наук, проф.

Безлюдна Валентина Іванівна

(прізвище та ініціали)

Рецензент:

канд. психол. наук., доцент

Іванюта Ольга Володимирівна

(прізвище та ініціали)

Резюме

Рудь О. Вплив емоційного інтелекту на систему соціальної взаємодії у юнацьких спільнотах: кваліфікаційна робота. - Рівне, РДГУ, 2020.- 112 с.

Загальний обсяг дипломної роботи складає 105 сторінок; робота містить 3 розділи, висновки; список використаних джерел нараховує найменувань; у роботі 10 додатків.

Об'єктом дипломної роботи є емоційний інтелект осіб юнацького віку.

Предмет роботи – особливості взаємозв'язку розвитку емоційного інтелекту та його індивідуально-психологічних чинників у юнацькому віці.

Методи дослідження: *теоретичні:* аналіз, узагальнення; *емпіричні:* методика для діагностики емоційного інтелекту Н.Холла; методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейна; методика оцінки соціально-психологічного клімату у групі; метод соціометрії Я. Морено, соціометричний статус.

Основні теоретичні положення. Емоційний інтелект – вміння сприймати і виражати власні емоції, зробити їх частиною думки, розуміти і переконувати з їх допомогою, вміння регулювати емоційний стан свій і оточуючих. Схильність до емоційних здібностей може бути встановлена генетично. Але, в порівнянні з інтелектуальними, емоційні здібності в значній мірі можна розвивати. Емоційний інтелект визначається як: - вміння діяти у взаємозв'язку з внутрішнім середовищем своїх почуттів і бажань; - управляти емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу і синтезу; - вміння ефективно контролювати емоції і використовувати їх для покращення мислення; - емоційно – інтелектуальна діяльність.

Отримані результати: емоційний інтелект та його складові впливають на систему соціальної взаємодії у групах юнаків та юнок. Соціально-психологічними чинниками, що обумовлюють цю взаємодію є: самооцінка, як складова самосвідомості, психологічний клімат групи.

Ключові слова: *емоційний інтелект, вплив, система соціальної взаємодії, юнацькі спільноти*

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА СИСТЕМУ СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ В ЮНАЦЬКИХ СПІЛЬНОТАХ	
1.1.Сутність поняття та основні підходи до вивчення емоційного інтелекту.....	8
1.2.Структура та властивості емоційного інтелекту особистості.....	14
1.3.Специфіка взаємодії як соціального феномену.....	20
1.4. Соціально-психологічні особливості юнацьких спільнот.....	24
Висновки до першого розділу.....	27
РОЗДІЛ 2.ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ІЗ СИСТЕМОЮ СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У ЮНАЦЬКИХ СПІЛЬНОТАХ	
2.1.Основні етапи та методи дослідження.....	30
2.2.Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	36
Висновки до другого розділу.....	50
РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА СПРЯМОВАНА НА РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ЮНАЦЬКИХ СПІЛЬНОТАХ	
3.1. Розробка та обґрунтування психокорекційної програми «Курс емоційної вправності».....	54
3.2.Результати контрольного етапу експерименту.....	80
Висновки до третього розділу.....	83
ВИСНОВОК.....	84
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	89
ДОДАТКИ.....	93

ВСТУП

Актуальність дослідження. На сучасному етапі розвитку суспільства феномен «емоційний інтелект» займає провідні позиції серед скупчення наукових поглядів. Неабиякий інтерес до вивчення емоційного інтелекту пов'язаний як із безліччю білих плям на концептуальному фоні даного явища, так і з зростанням соціального інтересу щодо підвищення якості та ефективності життєдіяльності.

Останнім часом у наукових колах, дедалі частіше почали звучати дані про те, що успішність особистості, самоактуалізація, реалізація власного потенціалу та, власне, професійне життя людини, що опосередковане міжособистісними взаємозв'язками, більшою мірою визначається її емоційною компетентністю, аніж інтелектуальними здібностями та наявними знаннями.

Дослідження емоційного інтелекту у психологічній науці відображені у низці різноманітних течій, поглядів. Серед зарубіжних вчених дослідженнями емоційного інтелекту, його властивостей, структур займалися такі вчені, як Д. Гоулман, Р. Бар-Он, Х. Вайсбах, Д. Карузо, Дж. Майер та інші.

Щодо вітчизняних психологів витоками емоційного інтелекту займалися Л. Виготський, С. Рубінштейн, А. Леонт'єв.

Пріоритетними напрямками Національної стратегії розвитку освіти визначено формування гармонійної особистості із реалізацією індивідуального потенціалу, задатків та здібностей.

Формування гармонійної особистості не можливо розглядати відокремлено від трансформаційних суспільних процесів. Оскільки сучасне суспільство перебуває на етапі глибинної трансформації, нестабільності, інформаційної перевантаженості та зміни векторів свого функціонування одним із пріоритетних напрямків сучасної освіти є виховання особистості емоційно компетентної та обізнаної.

Не дивлячись на зміни суспільства та здобутки сучасної психолого-педагогічної науки школа своїм пріоритетним завданням ставить рівень знань учнів, який можна узагальнити, виміряти завдяки наявним способам моніторингу знань. Емоційно-чуттєвому світосприйняттю відводиться допоміжна роль у навчально-виховному процесі.

Водночас, психологічна наука ледь не щодня транслює світові нові досягнення на ниві психолого-педагогічних знань, що вкотре підкреслюють провідну роль емоцій у процесі міжособистісної взаємодії. Емоції завдяки своєму експресивному компоненту беруть участь у встановленні, підтримці та розвитку контактів з людьми. Сучасна людина, для того щоб бути на пульсі всього, що відбувається та разом із тим, не страждати від інформаційного стресу повинна бути не лише інформаційним файлом, але й ефективним комунікатором, що передбачає наявність емоційної компетентності та емоційного інтелекту. Тому, сфера освіти є однією із найперспективніших у спектрі досліджень емоційного інтелекту.

Актуальність дослідження даного феномену полягає в його недостатній обґрунтованості та науковій ясності, що пов'язані із відносною новизною даного явища. Велике значення дослідження сфери емоційного інтелекту також полягає в його практичній необхідності як для суспільства в цілому, так і для української школи зокрема. Сучасна освітня система знаходиться на етапі щохвилинної модернізації та розвитку. Впровадження новітніх педагогічних технологій практично неможливо уявити без інформаційної перебудови системи освіти, ефективність, якої забезпечується особливостями емоційно-почуттєвої сфери особистості, емоційною компетентністю та інтелектом як педагога, так і учня.

Сучасна стратегія навчання та виховання підростаючого покоління спрямована на гармонійний розвиток особистості, створення сприятливого освітнього середовища для розкриття та реалізації особистісного потенціалу всіх суб'єктів освітнього процесу.

Разом з тим, психологічні особливості емоційного інтелекту осіб юнацького віку попри всю актуальність, рідко виступали предметом спеціального дослідження. Останнім часом проблематика емоційного інтелекту стала досить поширеною серед досліджень українських та зарубіжних науковців. Проте, не зважаючи на це, багато поставлених питань залишаються відкритими. Зокрема, це стосується особливостей впливу емоційного інтелекту на систему міжособистісних стосунків в юнацькому віці.

У даний час проблема дослідження впливу емоційного інтелекту на систему соціальної взаємодії у юнацькому віці набуває особливої актуальності. Це обумовлено, по-перше, запитом, що пред'являється суспільством до рівня сформованості соціального інтелекту молодих людей. По-друге, перелік сучасних затребуваних професій містить високі вимоги до рівня комунікативної компетентності майбутніх молодих фахівців, складовою частиною якої є саме емоційний інтелект. По-третє, якість життя юнака, його самооцінка, усвідомлення власної індивідуальності та побудова взаємин з оточуючими, впливає на все його життя в наступні вікові періоди.

Розглядаючи емоційний інтелект, як детермінанту ефективної та успішної життєдіяльності постає надзвичайно велика когорта питань стосовно взаємозв'язків із іншими важливими сферами психічного життя.

Мета дослідження – теоретичне вивчення та емпіричне дослідження особливостей впливу емоційного інтелекту членів юнацької спільноти на особливості їх взаємодії.

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект як унікальний особистісний конструкт.

Предмет дослідження – вплив емоційного інтелекту членів молодіжної спільноти на характер їхньої взаємодії.

Завдання дослідження:

- ✓ в ході теоретичного аналізу визначити та описати сутність поняття емоційного інтелекту;

- ✓ висвітлити найважливіші підходи до розуміння емоційного інтелекту;
- ✓ окреслити структуру та характерні особливості емоційного інтелекту;
- ✓ розкрити психологічні особливості системи соціальної взаємодії;
- ✓ визначити особливості взаємодії у юнацьких спільнотах;
- ✓ в ході емпіричного дослідження встановити взаємозв'язок між емоційним інтелектом та системою соціальної взаємодії у юнацьких спільнотах.

Методи дослідження. Для забезпечення мети дослідження був використаний комплекс психодіагностичних методик. Це:

1. Методика Н. Холла на визначення рівня емоційного інтелекту [14;57-59 с.]
2. Методика діагностики самооцінки юнаків та юнок Дембо-Рубінштейна. Модифікація Парафіян. [25; 255 с.]
3. Методика оцінки соціально-психологічного клімату групи [27; 107-113 с.]
4. Метод соціометрії Я. Морено. Соціометричний статус. [13; 37-41 с.]

База дослідження. Дослідження проводилось на базі Львівського національного університету імені Івана Франка. Вибірку дослідження становили 35 студентів II курсу.

Структура роботи. Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загального висновку, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА СИСТЕМУ СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ В ЮНАЦЬКИХ СПІЛЬНОТАХ

1.1. Сутність поняття та основні підходи до вивчення емоційного інтелекту.

Поняття «емоційний інтелект» є багатозначним і недостатньо визначеним в сучасній психології. Проте, його виокремленню, як психологічного феномена у науковій парадигмі, передувало багатоетапний процес еволюції точки зору у науковий світогляд. Передусім, цей процес пов'язаний із зміною поглядів на співвідношення емоційних та пізнавальних процесів та їх ролі у ефективності життєдіяльності людини.

Дж. Майер, один із дослідників емоційного інтелекту в зарубіжній історії вивчення даного поняття у ХХ-ХХІ ст. виділяє п'ять періодів:

- у 1900-1969 рр. дослідження емоцій та інтелекту були відносно відокремлені;
- у 1970-1989 рр. в центрі уваги дослідників був взаємний вплив когнітивних і емоційних процесів;
- у період 1990-1993 рр. емоційний інтелект був визначений в якості предмета психологічного дослідження;
- у 1994-1997 рр. даний концепт був популяризований;
- з 1998 р. по теперішній час відбувається прояснення сутності феномена [31;197-215 с.]

Для першого періоду характерна поява і розвиток тестів логічного і вербального інтелекту та початок вивчення соціального інтелекту. Концепція інтелекту на даний період залишається виключно когнітивною.

Найбільш раннім, передуючим відкриттю емоційного інтелекту стало дослідження, проведене в 1920 р. Р. Торндайком. Він вперше виділив таку частину загального інтелекту, як соціальний інтелект- «здатність розуміти інших і діяти мудро стосовно оточуючих». [33]

В цей період з'являються окремі випадки вживання терміну «емоційний інтелект». Так, у 1960 р. вказаний термін у випадковій манері був використаний в літературній критиці. [33]

В 1960-ті рр. виникають когнітивістські теорії емоцій. Найбільш поширеною з них є когнітивно-фізіологічна, яка була розроблена С.Шехтером. На думку С.Шехтера, емоційний стан – це результат взаємодії двох компонентів: активації та висновку людини про причини її збудження на основі аналізу ситуації, в якій з'явилася емоція. У руслі уявлень С.Шехтера знаходиться і концепція М.Арнольд, згідно з якою в якості пізнавальної детермінанти емоції виступає інтуїтивна оцінка суб'єкта, а переживання слідує за нею.

В кінці 1970-1980 рр. помітно збільшується інтерес до вивчення взаємодії емоцій та мислення. В цей період висловлюється положення про емоції, як одну із підсистем свідомості. Так, у когнітивній теорії Р.Лазаруса центральною є ідея про пізнавальну детермінацію емоцій. Когнітивна обумовленість розглядається, як необхідна умова для появи емоції.[30; 45-46 с.]

Введенню поняття емоційний інтелект сприяли досягнення в дотичних галузях знань. Так, в дослідженні мозку починають виділяти взаємозв'язки між емоціями та когніціями. Активно проводяться дослідження штучного інтелекту. Емпіричні дослідження соціального інтелекту показують, що в його структурі можна виділити соціальні вміння, емпатію, просоціальні установки, соціальну тривожність та емоційність(чутливість).

Р.Стенберг продовжив дослідження, почате Е.Доллом, Д.Векслером та Р.Ліпером. В результаті виникла концепція «практичного інтелекту», який

був визначений, як здатність адаптуватися до ситуацій, що виникають в реальному житті.

В 1986 році емоційний інтелект був вперше застосований в дисертації В.Л.Пейна.[33]

Виділяючи емоційний інтелект серед інших форм інтелекту, він відмічав, що проблеми, які ми вирішуємо, це емоційні проблеми при вирішенні, яких ми переживаємо почуття.

Початком третього періоду можна вважати 1990 р., коли Дж.Майєр і П.Селовой опублікували першу дослідницьку роботу, в якій дали визначення терміна «емоційний інтелект», а також запропонували методику його вимірювання. В ній вони привели докази на користь того, що емоційний інтелект є одним із основних видів інтелекту[31; с.78-87.]

Під час четвертого періоду, на думку Дж.Майєра, намітився незвичайний поворот подій: термін «емоційний інтелект» став популяризуватися, а сама сфера досліджень розширюватись. Популяризація емоційного інтелекту бере свій початок із книги Д. Гоулмана «Емоційний Інтелект». Цей автор та його послідовники перетворили емоційний інтелект в девіз для досліджень та публічної політики. [7;478 с]

Специфіка та структура емоційного інтелекту ґрунтовно досліджувалася в роботах зарубіжних учених, таких як: Дж. Гілфорд, Х. Гарднер, Г. Айзенко, П. Селовой, Дж. Мейєр, Д. В. Люсін та вітчизняних дослідників: А. Г. Асмолова, Д. Б. Богоявленської, С. В. Бондар. [26, 63-66]

Цей термін набув поширення і зацікавив багатьох дослідників. Причини такої популярності пов'язані як зі спробами оцінити більш цілісно адаптивні здібності індивіда через його вміння емоційно взаємодіяти з іншими, так і з можливостями передбачити успішність поведінки в різних видах соціальної активності. [26, 63-66]

Аналіз наукових джерел із проблеми дослідження показав, що у психологічній науці використовується низка термінів, пов'язаних з емоційним інтелектом, зокрема такі: «емоційна розумність» (Е. Л. Носенко),

«емоційне самоусвідомлення» (О. І. Власова), «емоційна компетентність» (К. Саарні), «емоційне мислення» (О. К. Тихомиров), «емоційна грамотність» (К. Стайнер), «емоційна обдарованість» та ін. [17, 19-23].

Узагальнюючи теоретичний аналіз підходів до поняття емоційного інтелекту, доцільно зосередити погляд на сучасному етапі генезису. На сьогодні сучасна наука репрезентує декілька моделей емоційного інтелекту. Зокрема, концепції Дж. Мейера та П. Селовея, що відносяться до моделей здібностей. Інші ж представлені поглядами Д.Карузо, К. Ізарда, Д.Гоулмана, Р.Бар-Она, Р.Купера Е.Носенко відносяться до так званих «змішаних» моделей. Підмітимо, що дані підходи дуже різноманітні та багатогранні.

Згідно моделі здібностей, в структуру емоційного інтелекту входять: здатність до усвідомленої регуляції емоцій, розуміння (усвідомлення) емоцій, асиміляції емоцій в мисленні (фасилітації мислення), розрізнення та відтворення емоцій. Кожен із структурних компонентів ЕІ вносить вагомий вклад в його цілісне функціонування і певним чином впливає на адаптативність і ефективність життєдіяльності людини.

В рамках змішаних моделей ЕІ розглядається як передумова успішної життєдіяльності людини в цілому, а автори моделі здібностей розглядають цей конструкт в якості прогностичного фактора невеликого числа найважливіших життєвих патернів і результатів. Встановлено, що емоційний інтелект на достовірному рівні пов'язаний із загальним інтелектом, зі здібністю до вирішення проблем, а також із лідерськими і організаторськими здібностями, а ще з деякими рисами особистості: з дружелюбністю, усвідомленістю, самоповагою, самооцінкою, прагненням до особистісного росту, з потребами у включенні та в афекті.

Емоційний інтелект, за Д. Гоулманом, являє собою сукупність чинників, які дозволяють особистості відчувати, мотивувати себе, регулювати настрій, контролювати імпульсивні прояви, утримуватися від фрустрації і таким чином досягати успіху в повсякденному житті; в інший спосіб проявити свій інтелект. Дослідник називає емоційний інтелект

основною інтуїцією і цитує Аристотеля: «гніватися на того, хто на це заслуговує, причому до відомих меж, у належний час, з належною метою і належним чином – це є рідкісне емоційне вміння». [7, 120]

Слід зазначити, що сам Аристотель багато часу посвятив емоціям у своїй «Нікомаховій етиці», де визначив одним із своїх основних завдань навчити людей управляти емоційним життям за допомогою інтелекту. [2, 25].

На думку Н. Холла, американського психолога, емоційний інтелект – це спроможність розуміти відмінності між позитивними і негативними емоціями і навіть між різними позитивними емоціями, що допомагає налагоджувати конструктивний діалог і взаємини [8;245].

Складовими емоційного інтелекту він називає: емоційну обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивацію, емпатію, здатність до розпізнавання емоцій інших людей тощо. [2; 25 с.].

В Україні вивчення емоційного інтелекту набуло значного поштовху у зв'язку з дослідженнями І. Ф. Аршави, О. І. Власової, Н. В. Ковриги, Е. Л. Носенко та ін. А це в свою чергу дозволяє розширити проблематику досліджень, залучити нові джерела, зіставити традиційні підходи з новітніми, осмислити вітчизняний досвід у контексті світового [16; с. 96–104.]

Специфічний теоретико-методологічний підхід до вивчення емоційного інтелекту розроблено Е. Л. Носенко. Емоційний інтелект розглядається у контексті єдності зовнішнього і внутрішнього щодо детермінації психічного. На думку Е. Л. Носенко, емоційний інтелект як аспект виявлення внутрішнього світу особистості відображає міру розумності ставлення людини до світу, до інших та до себе як суб'єкта життєдіяльності. [21; 95-110].

Найбільш відомим та успішним вітчизняним дослідником емоційного інтелекту є Д.В. Люсін. Емоційний інтелект він запропонував визначати як здатність до розуміння своїх і чужих емоцій та управління ними. [22;16-32]

При цьому, Люсін виділяє два види емоційного інтелекту: внутрішньоособистісний (розуміння та управління власними емоціями) та

міжособистісний (розуміння та управління емоціями інших людей) .[19; 264-278.]

У світлі вищевикладеного доцільно підмітити, що визначення емоційного інтелекту Люсіна є відносно широким та наповненим, що дозволяє відповісти на питання, які ставить перед наукою сучасне суспільство. На думку сучасних дослідників, емоційний інтелект - це здатність до сприймання, розуміння, контролю, управління і використання власних емоцій та емоцій інших, що дозволяє людині приймати рішення та успішно управляти різноманітними життєвими ситуація.

Теоретичні підходи до розуміння емоційного інтелекту значно різняться серед авторів. Аналіз авторських концепцій емоційного інтелекту свідчить про те, що його структурні компоненти співвідносяться з певною групою здібностей – когнітивних, емоційних, особистісних, соціальних.

Аналізуючи психологічну літературу, важливо звернути увагу, що на сьогодні не існує єдиної думки стосовно витоків емоційного інтелекту. У психологічній науці є два види опонентів, що дискутують стосовно походження та можливих шляхів розвитку емоційного інтелекту. Перші психологи стверджують, що рівень EQ закладений у генах як певна біологічна властивість мозку. Їх опоненти ж вказують на те, що його можна розвинути та нарощувати.[12;137-141]

І. Андреева зазначає, що за результатами одного з досліджень виявилось, що рівень емоційного інтелекту дитини пов'язаний з аналогічною якістю його матері, проте з батьківськими характеристиками зв'язок не простежується. Цей факт спростовує «генетичну» теорію і працює на користь «виховної», адже гени успадковуються від батьків у рівній мірі. [1; с. 63-65.]

Отже, як із багатьма іншими дослідниками, які трактують поняття емоційний інтелект, на сьогодні не існує єдиної думки вчених щодо цього феномену. Об'єднує ж всі визначення те, що здебільшого їх трактують як 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 загального уявлення про те, що є емоційний інтелект та як він працює у нашому житті.

1.2. Структура та властивості емоційного інтелекту особистості

Емоційний інтелект, як аспект виявлення внутрішнього світу особистості відображає міру розумності ставлення людини до світу, до інших та до себе як до суб'єкта життєдіяльності. Йому притаманні внутрішні (диспозиційні) та зовнішні (ті, що виявлюються в ознаках перебігу емоційного процесу) компоненти, котрі зумовлюють стресозахисну та адаптивну функції цієї інтегральної особистісної властивості. [23;95-109]

У ряді сучасних зарубіжних і вітчизняних теорій емоція розглядається як особливий тип знання. У відповідності з даним підходом до розуміння емоцій висувається поняття емоційний інтелект, який визначається як: здатність діяти з внутрішнім середовищем своїх почуттів і бажань ; здатність розуміти відносини особистості, що репрезентується в емоціях, і керувати емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу і синтезу ; сукупність емоційних, особистих і соціальних здібностей, які впливають на загальну здатність будь-кого ефективно справлятися з вимогами і тиском навколишнього середовища.

Дж. Майєр та П.Саловей (модель здібностей) виділили чотири компоненти емоційного інтелекту:

- ідентифікація емоцій – здатність помічати наявність емоцій, ідентифікувати їх, адекватно виражати та розрізняти справжні переживання та їх імітацію;
- використання емоцій для підвищення ефективності мислення та інтелектуальної діяльності, спрямування уваги на важливі події, уміння стимулювати переживання, що сприяють вирішенню завдань;

- розуміння емоцій – здатність розуміти взаємозв'язок між емоціями, думками і поведінкою; можливість усвідомити цінність емоцій; причини виникнення емоційних переживань;

- управління емоціями – здатність до їх контролю, зниження прояву та інтенсивності негативних емоцій, уміння стимулювати прояв позитивних емоційних переживань [31; с.197–215.].

Кожний виділений компонент вміщує в себе когнітивні здібності, спрямовані не тільки на розуміння власної емоційної сфери, але й на розуміння емоцій інших людей.

Американський психолог Р. Бар-Он виділив п'ять компонентів емоційного інтелекту, кожен із яких містить певні особистісні якості: самопізнання – усвідомлення своїх емоцій, упевненість у собі, самоповага, самореалізація, незалежність; навички міжособистісного спілкування – емпатія, соціальна відповідальність, взаєморозуміння; адаптаційні здібності – вміння вирішувати проблеми, реально оцінювати ситуацію, пристосовуватися до нових умов; управління стресовими ситуаціями – стресостійкість, контроль за імпульсивними спалахами; домінування позитивного настрою – відчуття щастя, оптимізм [29; 46 с.]

Окремо треба відзначити диспозиційну модель емоційного інтелекту, запропоновану англійськими дослідниками К.В. Петрідесом та Е. Фернхемом [32; с.48–425.]. Вони наголошують на існуванні певних особистісних рис, безпосередньо пов'язаних із емоційним функціонуванням особистості. (табл. 1.1).

Дослідники розглядають емоційний інтелект як рису особистості, спираючись на конструкт «емоційної самоефективності», який визначається через впевненість людини у притаманності їй ознак емпатії, асертивності, соціального та внутрішньоособистісного інтелекту, емоційного інтелекту як здібності. Як і традиційні риси особистості емоційний інтелект, на думку авторів, репрезентує стиль поведінки та досвіду, який має

контекстуалізований характер [32; 48–425.]. Автори диспозиційної моделі емоційного інтелекту визнають суб'єктивність емоційного досвіду особистості. К.В. Петрідес і Е. Ферхнем [32; 48–425.], описуючи емоційний інтелект, використовують не тільки набір пов'язаних з емоційною сферою самоусвідомлених здібностей, запропонованих відомими дослідниками проблеми Дж. Майером і П. Саловеєм, а також наголошують на необхідності враховувати його диспозиційні компоненти, розташовані на найнижчому рівні ієрархії особистості. У межах досліджень диспозитивної теорії емоційного інтелекту знайдено кореляції між вимірюванням диспозицій за п'ятифакторною моделлю й емоційним інтелектом [32; с. 48–425.].

Подібної думки дотримується й українська дослідниця О. Власова, яка визначає емоційний інтелект як емоційно-когнітивну здатність, що полягає в емоційній сензитивності, обізнаності та здатності до управління емоціями, які дозволяють людині контролювати почуття психічного здоров'я, внутрішню гармонію та високу якість особистого життя [6; 119с.].

Цікавий та важливий елемент у концепції емоційного інтелекту – усвідомлена регуляція емоцій. Емоціями неможливо управляти прямо, проте це можна зробити опосередковано: через об'єкт, потребу, знак. Початковий момент управління почуттями – це розщеплення монолітного недиференційованого афекту (Я-почуття) на суб'єкта та його почуття, точніше кажучи, це вичленовування почуття в якості окремого об'єкта, а не властивості зовнішнього світу («Я відчуваю страх або задоволення», а не «Світ страшний або приємний») [8; 343 с.].

Управління емоціями, на думку Дж. Мейера [31; 197- 215 с.], полягає в розширенні або обмеженні потоку емоційної інформації, зокрема, за допомогою контролюючих думок.

Узагальнюючи дані концепції будови та властивостей ЕІ, можна відзначити, що індивіди з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту володіють вираженими здібностями до розуміння власних емоцій і емоцій

інших людей, до управління емоційною сферою, що обумовлює більш високу адаптивність та ефективність у спілкуванні. [2;61-78]

Характеризуючи структурні компоненти емоційного інтелекту та їх значення у процесі міжособистісної взаємодії, варто звернути увагу на комплексний підхід до висвітлення цих понять, що дозволяє охарактеризувати основні властивості ЕІ особистості повною мірою. Отже, складовими частини емоційного інтелекту є:

1) Розпізнавання власних емоцій. Ідентифікація емоцій сприяє більш ефективній комунікації, бо дозволяє адекватно розпізнавати, описувати, переробляти і надалі висловлювати емоції.

2) Управління емоціями. Процес, який пов'язаний з самоконтролем. Адекватна емоційна експресія є важливим чинником підтримки фізичного і психічного здоров'я.

3) Самомотивація. Цей компонент реалізується в зусиллях людини спрямувати власні емоції на досягнення конкретної мети, на самомотивування нових досягнень.

4) Розпізнавання та розуміння емоцій інших людей. Ця здатність реалізується у формі емпатії.

5) Уміння встановлювати та підтримувати ефективні стосунки із людьми. Суть даного компоненту полягає у мистецтві доброзичливого позитивного ставлення до людей, що реалізується як спроможність володіти власними емоціями та впливати на соціальну взаємодію.

Д. Люсін, здатність до розуміння емоцій характеризує як вміння встановлювати факт емоційного переживання у себе чи у іншої людини, встановлювати, яку саме емоцію переживає він сам чи інша людина та знайти для неї словесне відображення, розуміти причини, які викликали дану емоцію і наслідки до яких вона призведе.[19;]

Таку властивість емоційного інтелекту, як здатність до управління емоціями, Д. Люсін вбачає у майстерному контролюванні інтенсивності

прояву емоції, зовнішньому вираженні емоції та можливості при необхідності відтворити ту чи іншу емоційну реакцію. [19; 3 – 22]

Емоційний інтелект має досить невелику історію вивчення, тому поки що немає достовірних даних про вплив відсутності чи наявності даної характеристики для особистості. Проте, дослідникам відомий факт, що коефіцієнт IQ лише на 20 % забезпечує успішність життєдіяльності людини. У той час, як 80% припадає на інші характеристики життя людини. Цілком імовірно, що певний відсоток успішності та ефективності життєдіяльності забезпечується саме рівнем EI. Дослідники, цього феномену відзначають його роль у професійній діяльності людини. Знання про коректну соціальну поведінку, особливості міжособистісної взаємодії та емоційну компетентність можуть мати невичерпну користь для побудови педагогічної взаємодії. Саме тому, сфера освіти є однією із найперспективніших галузей дослідження емоційного інтелекту. [1; С. 63-65.]

Як наслідок, в особи з розвиненим емоційним інтелектом з'являється внутрішня гармонія та висока стресостійкість, здатність будувати та підтримувати відносини, конструктивна позиція при вирішенні конфліктів тощо. Розвиваються навички переконання та впливу на інших, здатність ефективно працювати у команді та керувати нею, незалежність від чужої похвали, здатність протистояти маніпуляціям. У зв'язку з цим П. Селовей та Дж. Мейер зазначають, що людина, яка підвищує рівень свого емоційного інтелекту, підвищує рівень життя, роблячи його більш комфортним, спілкування з іншими людьми більш продуктивним, а досягнення своїх цілей більш реальним. [9; 234 с..]

У протилежному випадку пристрасті можуть переважати над розумом, що може стати відправною точкою для різного роду проблем. Адже недарма ще за 100 років до нашої ери римський мімічний поет і філософ Публій Сір: «Керуйте вашими почуттями, поки ваші почуття не почали керувати вами» [29; 34 с.].

Особистість з розвиненим рівнем емоційного інтелекту здатна адекватно розпізнавати, виражати та контролювати емоції і тим самими, гармонійно інтегруватись в систему людських взаємин. У разі низького емоційного інтелекту йдеться про нездатність правильно розуміти як власні емоції, так і інших людей і, як наслідок, неможливість побудувати конструктивні стосунки з оточуючими.

1.3. Специфіка взаємодії як соціального феномену

Народжуючись у соціальному світі, ми входимо в нього як самостійна одиниця. Процес соціалізації передбачає включення індивіда у широку систему соціальної взаємодії. Набуваючи нового соціального досвіду, трансформуючись, включаючись у тісну систему міжособистісної взаємодії ми міцно закріплюємось у цій системі взаємодії. Будуючи стосунки, ведучи соціальний спосіб життя ми певним чином змінюємо систему соціальної взаємодії. У той час як сама соціальна система, ніби тісна всесвітня інформаційна павутина змінює нас самих. Соціальна взаємодія - це динамічна, мінлива послідовність соціальних дій між індивідами (або групами), які модифікують свої дії та реакції завдяки діям їхніх партнерів (партнерів) по взаємодії. Іншими словами, це події, в яких люди надають значення ситуації, інтерпретують значення інших і відповідно реагують.[34]

У соціальній науці соціальне відношення, відображене в соціальній взаємодії, належить до відносин між двома (тобто діадою), трьома (тобто тріадою) або більше індивідами (наприклад, соціальною групою). Соціальні відносини, похідні від індивідуальної діяльності, складають основу соціальної структури.

Соціальні взаємодії можна розділити на:

- випадкові (також відомі як соціальні контакти) – такі, що не плануються і, ймовірно, не повторюються;
- повторювані – такі, що не плануються, але час від часу відбуваються;

- регулярні – не заплановані, але дуже поширені;
- регульовані – такі, що плануються та регулюються митними або законодавчими актами [35].

У соціологічній ієрархії соціальна взаємодія є більш розвиненою, ніж поведінка, дія, соціальна поведінка, соціальна дія та соціальний контакт, і, у свою чергу, супроводжується більш досконалою концепцією соціальних відносин. Іншими словами, соціальні взаємодії, що складаються із соціальних дій, складають основу соціальних відносин.

Отже, форми соціальних відносин та взаємодії у соціальній психології й соціології можна описати наступним чином: першим та найосновнішим є поведінка, подібна до тварин, тобто різні фізичні рухи тіла. Далі йдуть дії - рухи зі значенням і метою. Потім існують соціальні способи поведінки або соціальні дії, які звертаються (прямо чи опосередковано) до інших людей, які вимагають відповіді від іншого агента. Далі йдуть соціальні контакти, пара соціальних дій, які формують початок соціальних взаємодій. Соціальні взаємодії в свою чергу складають основу соціальних відносин.[35]

Соціальна взаємодія — це процес, у якому люди діють і випробовують вплив один на одного. Механізм соціальної взаємодії включає індивідів, які здійснюють ті чи інші дії, зміни в соціальній спільноті чи суспільстві в цілому, що їх спричинюють ці дії, вплив цих змін на інших індивідів, які становлять соціальну спільноту, і зворотну реакцію індивідів. [24;37 с]

Соціальна взаємодія — це система взаємозумовлених соціальних дій, пов'язаних циклічною причинною залежністю, за якої дії одного суб'єкта є водночас причиною та наслідком відповідних дій інших суб'єктів. Можна сказати, що кожну соціальну дію спричинює попередня соціальна дія та водночас вона є причиною наступних дій [24;37-41 с].

Розрізняють два загальні типи взаємодії: співробітництво та суперництво (конкуренція). Співробітництво розуміють як взаємопов'язані дії індивідів, спрямовані на досягнення загальних цілей, з обоюстороннім

вигодою для взаємодіючих сторін. Взаємодія на основі суперництва включає намагання випередити прагнення до ідентичних цілей.[24;37-41]

Існують два рівні соціологічного дослідження соціальної взаємодії: мікрорівень та макрорівень. Взаємодію людей один з одним у парах, малих групах або міжособову інтеракцію (англ. interaction — взаємодія людей у групі, суспільстві) вивчають на мікрорівні. [24; 37-41 с]

Макрорівень соціальної взаємодії включає великі суспільні структури, основні інститути суспільства, право, сім'ю та ін.Сорокін зазначав, що сукупність індивідів, що перебувають у взаємодії, становить соціальну групу. [24; 37-41 с.]

П. Сорокін розробив свою власну теорію соціального життя, в основу якої за найпростішу модель соціального явища (а отже, і суспільства) узяв взаємодію двох індивідів [18; 129-139 с].

Підставою для такого трактування ролі соціальної взаємодії є розуміння (як предмет вивчення соціології) групи людей, що спільно живуть і взаємодіють (тобто впливають один на одного). На думку П. Сорокіна, щоб було можливе суспільство, необхідна щонайменше наявність двох людей, поєднаних зв'язком взаємодії. Це і є найпростіший вид (модель) суспільства чи соціального явища, на який розкладається все громадське життя і усі складні соціальні явища. За П. Сорокіним, соціальна взаємодія будується на трьох складових частинах-елементах: 1) індивіди (щонайменше два); 2) їхні дії-акти; 3) провідники взаємодії. [18;129-139 с.]

Взаємозалежність сторін у процесі взаємодії може бути рівною або одна сторона може більше впливати на іншу, то-му можна відзначити одну-та двосторонню інтеракцію. Інтеракція може охоплювати всі сфери людської життєдіяльності (тотальна інтеракція), а може лише одну. В незалежних сферах люди не впливають один на одного. [24; 40]

П. Сорокін виділяє такі типи соціальної взаємодії: організовано-антагоністична система інтеракції, яка основана на примушуванні; організовано-солідарна система інтеракції, яка основана на добровільному

членстві; організовано-змішана солідарно-антагоністична система, яка частково керується примусом, а частково — добровільною підтримкою усталеної системи взаємовідносин та цінностей. Він підкреслює, що соціальні взаємодії виступають як соціокультурні, водночас відбуваються три процеси:

- взаємодія норм, цінностей стандартів, що містяться у свідомості людини та групи;
- взаємодія конкретних людей та груп;
- взаємодія матеріалізованих цінностей суспільного життя. [24]

Соціальні взаємодії породжують соціальні відносини. Однак схожі взаємодії іноді породжують різні за розміром соціальні відносини. Це відбувається тоді, коли соціальні взаємодії здійснюються на різній основі. Деякі соціологи вважають, що цією основою, яка визначає зміст соціальних відносин, є цінності.[18; 129-139 ст]

Категорія "соціальна взаємодія " виражає характер і зміст відносин між людьми і соціальними групами як постійними носіями якісно різних видів соціальної діяльності, що розрізняються за соціальними позиціями (статусами) і соціальними ролями (функціями).[4, 63]

Через те незалежно від того, в якій сфері життєдіяльності суспільства (економічній, політичній, духовній тощо) має місце взаємодія, вона завжди є соціальною за своїм характером, оскільки виражає зв'язки між індивідами і групами індивідів, тобто зв'язки, що опосередковувані цілями, які кожна із взаємодіючих сторін переслідує.[10,47]

Соціальні взаємодії мають також об'єктивну і суб'єктивну сторони. Об'єктивна сторона соціальної взаємодії — це зв'язки, незалежні від окремих особистостей, але які опосередковують і контролюють зміст і характер їх взаємодії. Суб'єктивна сторона соціальної взаємодії — це свідоме ставлення індивідів одне до одного, засноване на взаємних експектаціях (очікуваннях) відповідної поведінки. Це міжособистісні (або

ширше, соціально-психологічні) відносини, що являють собою безпосередні зв'язки і відносини між індивідами, що складаються в конкретних умовах визначеного місця і часу. [18; 129-139 ст]

У цьому зв'язку особливу роль відіграє механізм соціальної взаємодії, що включає: а) індивідів, що здійснюють ті чи інші дії; б) зміни в зовнішньому світі, що викликані цими діями; в) вплив цих змін на інших індивідів; г) зворотну реакцію індивідів, на яких був здійснений вплив [18;129-139 с].

Взаємодія веде до становлення нових соціальних відносин, які являють собою відносно стійкі і самостійні зв'язки між індивідами і соціальними групами.

Таким чином, суспільство складається з безлічі індивідів, їх соціальних зв'язків, взаємодій і відносин. Однак його не можна розглядати як просту сукупність індивідів, їх зв'язків, взаємодій і відносин. Суспільство — це не сумативна, а цілісна система, яка наділена системною якістю. Суспільні взаємодії і відносини мають надіндивідуальний, надособистісний характер, тобто суспільство — це деяка самостійна субстанція, яка стосовно індивідів первинна. Кожен індивід, народжуючись, підпадає під вплив певної структури зв'язків і відносин і в процесі соціалізації включається до неї. [24;40].

1.4. Соціально-психологічні особливості юнацьких спільнот

Спілкування і взаємодія людей відбувається в різноманітних формуваннях і об'єднаннях, які в соціальній психології визначаються як групи. Група – це відносно стала спільність людей, становище якої в суспільстві зумовлене рівнем життєдіяльності її членів. [35]

У вітчизняній та зарубіжній соціальній психології проблема групи розроблена на досить глибокому науково-методичному рівні. Дослідження Б.Паригіна, Я.Коломінського, А. Петровського, Л. Уманської

зосереджуються на соціально-психологічних факторах формування та розвитку груп, визначенні специфіки впливу на особистість конкретної соціальної групи, а також питань групових взаємин. [35]

Продуктивними з точки зору методологічного підходу слід вважати соціометричний метод Д. Морено, який дозволяє визначити структуру міжособистісних взаємин членів групи; школи “групової динаміки” К.Левіна, де досліджуються групові процеси і його “теорія поля”, яка покладена в основу вивчення малих груп, соціологічний напрям Е.Мейо, відомий під назвою “хотториських експериментів” та ін.[35]

Ці та інші теоретичні підходи до вивчення соціальної психології груп є свідченням загостреної уваги дослідників даної проблеми і саме тому вони потребують детального аналізу та наукового обґрунтування.

Існують різні групові параметри – структури, сторони групи. Це психологічний клімат, групова сумісність, групова нормалізація, групова поляризація, групова ізоляція.

Особливості юнацького віку та соціального становища юнаків характеризуються тим, що юність це один із етапів первинної соціалізації. Діяльність і рольова структура особистості на цьому етапі набувають нових, дорослих якостей.

Проміжний стан суспільного становища і статус юнацтва визначають особливості психіки. Багатьох юнаків іще гостро хвилюють проблеми, успадковані від підліткового етапу, - власна вікова специфіка, право на автономію від старших і под. Водночас перед ними стоїть завдання соціального та особистісного самовизначення яке означає якраз не автономію від дорослих, а чітку орієнтацію та визначення свого місця в дорослому світі. Розширюється діапазон громадсько-політичних ролей та пов'язаних з ними інтересів і відповідальності: в 16 років - отримання паспорта, у 18 - виборче право і право на створення сім'ї. [35]

Із соціальної функції та становища студентів випливає особливий характер основної діяльності студентів. Він полягає в навчанні як

специфічній формі засвоєння знань у певній галузі науки, а також у накопиченні спеціальних знань і навичок для конкретної професії, яка вимагає вищої чи середньої спеціальної освіти. У студентів немає точно визначених робочих умов. Численні навчальні заходи, самостійна робота - все це пов'язане з переміною робочих місць, конкретних цілей і характеру діяльності. [35]

Потреба у спілкуванні в підлітковому та юнацькому віці дуже велика. Часто виникають спонтанні групи, рівень згуртованості яких не поступається рівневі організованого колективу. Щодо характеру лідерства: у шкільних класах офіційний лідер не завжди буває найавторитетнішою людиною. Його висувують не стільки діти, скільки дорослі, успішність кого діяльності залежить від того, налагодить він контакти з неформальними лідерами. У стихійних групах, хоч би яким гострим було в них внутрішнє суперництво, вожаком може стати той, хто має реальний авторитет.

Структура стихійних груп спілкування і ступінь їх згуртованості визначаються рівнем розвитку взаємовідносин між юнаками й дівчатами. У підлітків первинними осередками спілкування є одностатеві групи хлопців і дівчат; потім дві такі групи, не втрачаючи внутрішньої спільності, утворюють змішану компанію: пізніше всередині цієї компанії утворюються пари з юнаків і дівчат. На основі взаємного потягу, ще пізніше, у віці 19-20 років, такі пари стають стійкішими, а попередня велика компанія розпадається або відходить на задній план. Звісно, ця схема не універсальна, вона має багато варіантів. [35]

У юнацьких захопленнях проявляється та реалізується надзвичайно важливе для формування особистості почуття належності: аби бути цілком «своїм», необхідно виглядати «як усі» і розділяти загальні захоплення. Мода, скажімо, є засобом самовираження, комунікації, ідентифікації. Нарешті, засіб набуття статусу в своєму середовищі: оскільки норми і цінності юнацької субкультури є груповими, оволодіння ними (наприклад, уміння розбиратися

у футболі чи рок-музиці) стає обов'язковим і служить способом самоствердження. [35]

Психологічний клімат – це емоційно-психологічний настрій колективу, в якому на емоційному рівні відображаються особисті і ділові взаєностосунки членів колективу, які визначаються моральними нормами та інтересами. Крім поняття психологічного клімату близькі за значенням соціально-психологічний клімат, морально-психологічний, психологічний настрій, психологічна атмосфера, соціально-психологічна атмосфера або обстановка.

Основні характеристики психологічного клімату:

- Задоволеність членів колективу взаєностосунками, процесом праці, керівництвом.
- Переважаючий настрій колективу.
- Взаєморозуміння і авторитетність керівників та підлеглих.
- Міра участі членів колективу в керівництві і самоврядування колективу.
- Згуртованість колективу.
- Свідома дисципліна. Продуктивність праці. [35]

Висновки до першого розділу

За результатами теоретичного аналізу літератури визначено, що розвинений емоційний інтелект як стійка ментальна здібність переважно розглядається як позитивний чинник міжособистісної взаємодії, що зумовлює сукупність емоційних, особистісних і соціальних здібностей, які впливають на здатність ефективно справлятися з вимогами і тиском навколишнього середовища, контролювати власні імпульсні прояви, утримуватися від фрустрації, вибудовувати лінію поведінки в потрібному руслі, досягати успіху в повсякденному житті, а також емоційно-когнітивна

здатність, яка полягає в емоційній сензитивності, обізнаності та здатності керувати емоціями, які дозволяють людині контролювати душевну гармонію, психічний стан, якість життя.

До структури емоційного інтелекту відносять: здатність до усвідомленої регуляції емоцій, розуміння (осмислення) емоцій, асиміляцію емоцій у мисленні, розпізнавання та прояв емоцій, уміння не піддаватися стресу тощо. Виокремлено основні підходи (психоаналітичний, неофрейдистський, підхід гештальтпсихології, позитивної психології, біологічно-генетичний, особистісний, когнітивний, поведінковий (біхевористичний), екологічний, психодидактичний, гуманістичний, синергетичний) до дослідження проблеми схильності особистості до віктимної поведінки, які акцентують увагу на окремих її проявах.

Проаналізовано специфічні особливості юнацьких спільнот, груп, об'єднань через характерні особливості юнацького віку (певна внутрішня кризовість, зміст якої пов'язаний зі становленням процесів як професійного, так і особистісного самовизначення; відкриття і рефлексування свого внутрішнього світу; граничність та невизначеність соціального стану юнацтва; протиріччя, зумовлені перебудовою механізмів соціального контролю та ін.).

Визначено сутність поняття «емоційний інтелект осіб юнацького віку» як особистісного утворення, що забезпечує значне розширення кола чинників, здатних викликати емоційний відгук; емоційну забарвленість особистісно-значущих відносин юнаків і юнок (морально-етичних почуттів, потреби в дружбі й любові), підвищення значущості їх самоконтролю й саморегуляції тощо.

Під час теоретичного аналізу встановлено особливості соціальної взаємодії, її структурних компонентів, властивостей та іншого.

За результатами теоретичного аналізу обґрунтовано взаємозв'язок впливу емоційного інтелекту на систему соціальної взаємодії у юнацьких спільнотах.

На основі аналізу теоритичного матеріалу ми визначили вектори розробки подальшого емпіричного дослідження. В ракурсі нашої уваги опинилися самооцінка осіб юнацького віку, як складова самосвідомості, психологічний клімат, як характеристика соціальної взаємодії у групі юнаків та соціометричний статус. До розробки даного дослідження не увійшло ще багато чинників та факторів, які заслуговують наукової уваги та дослідження. Ці показники стануть актуальним у ході наступних досліджень даної теми.

РОЗДІЛ 2.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ІЗ СИСТЕМОЮ СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У ЮНАЦЬКИХ СПІЛЬНОТАХ

2.1. Основні етапи та методи дослідження.

Проаналізувавши наукові надбання сучасних дослідників, теоретичні та практичні дослідження поля вивчення емоційного інтелекту та його впливу на різні аспекти соціального життя особистості, вдалося синтезувати одну із актуальних, виходячи із вимог сучасного суспільства, програм дослідження. Програма даного експерименту будується на найбільш доцільному та широкому теоретичному фундаменті висвітлення заявлених у темі понять, що дозволяє комплексно дослідити вказані явища.

Психодіагностичне дослідження особливостей впливу емоційного інтелекту на систему соціальної взаємодії відбувалося на декількох етапах. Поетапність та організованість здійснення експериментального дослідження забезпечили ефективне виконання завдань поставлених метою дослідження.

Першим етапом психодіагностичного дослідження взаємозв'язку особливостей розвитку емоційного інтелекту та характерних чинників, що його детермінують був підбір валідного психодіагностичного інструментарію, який би дав змогу якомога чіткіше визначити особливості та закономірності взаємозв'язків даних характеристик. Методики були підібрані виходячи із наступних міркувань:

- а) відповідність теоретичним положення даної роботи;
- б) доступність для учасників дослідження;
- в) можливість проведення у груповій формі;
- г) можливість кількісної обробки отриманих даних.

Після аналізі відповідних джерел психодіагностичного інструментарію, нами було підібрано 4 методики, які забезпечать коректність та ефективність проведення даного дослідження:

1.)Методика Н. Холла на визначення рівня емоційного інтелекту;[14; с. 57-59]

2.)Методика діагностики самооцінки юнаків та юнок Дембо-Рубінштейна. Модифікація Парафіян. [25; С.559-561.]

3.) Методика оцінки соціально-психологічного клімату в колективі.[27; 107-113 с.]

4.) Метод соціометрії Дж. Морено. Соціометричний статус.[8]

Методика діагностики емоційного інтелекту Н.Холла. Для дослідження психологічних особливостей емоційного інтелекту осіб юнацького віку, схильних до віктимної поведінки, обрано методику визначення рівня емоційного інтелекту Н. Холла [14; с.56-65](див. *Додаток А*). В основу опитувальника покладено декілька шкал, які вимірюють різні складові емоційного інтелекту, а саме: емоційна обізнаність; управління власними емоціями; самомотивація; емпатія; розпізнавання емоцій інших людей тощо. Методика створена таким чином, що при підрахунку результатів можна визначити як рівні парціального емоційного інтелекту за кожною зі шкал окремо, так і загальний рівень емоційного інтелекту при підсумовуванні всіх шкал. Це проілюстровано отриманими в ході дослідження результатами (див. *Додаток Д*). Це важливо, оскільки, за будь-якого рівня емоційного інтелекту можна чітко бачити рівень кожної із його складових. Таким чином, можна не лише виявити розподіл досліджуваних за високим, середнім або низьким рівнями емоційного інтелекту але і особливості прояву його складових у кожного досліджуваного.

Методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейна.
Модифікація Парафіян.

Методика діагностика самооцінки Дембо-Рубінштейн в модифікації А. М. Парафіян заснована на безпосередньому оцінюванні (шкалуванні) школярами ряду особистих якостей, таких як здоров'я, здібності, характер і т. д. Обстежуваним пропонується на вертикальних лініях відзначити певними знаками рівень розвитку у них цих якостей (показник самооцінки) і рівень домагань, тобто рівень розвитку цих же якостей, який би задовольняв їх. Кожному випробовуваному пропонується бланк методики (див. *Додаток Б*), що містить інструкції та завдання.

Зображено сім ліній, довжина кожної - 100 мм, із зазначенням верхньої, нижньої крапок і середини шкали. При цьому верхня і нижня точки відрізняються помітними рисами, середина - ледь помітною крапкою (див. *Додаток Е*).

Методика оцінки соціально-психологічного клімату в колективі. Дана методика діагностує рівень сформованості групи як колективу і дає змогу (під час багатократного дослідження) прослідкувати динаміку його розвитку.

Метою даної методики є дослідження рівня соціально-психологічного клімату в організації, колективі, групі. Для обробки даних за методикою оцінки психологічного клімату в колективі, потрібно всі результати дослідження скласти. Спочатку складаємо «+», потім «-», далі від більшої величини віднімаємо меншу по кожному члену колективу окремо. Потім всі сумовані дані по кожному члену колективу складаємо і ділимо на кількість опитаних. Результати заносяться до таблиці (*Додаток В*).

Тестування може проводитись як із занесенням ініціалів в протокол дослідження, так і анонімно.

Інтерпретація отриманих даних полягає у визначенні ступеню сприятливості:

22 і < – високий ступінь сприятливості соціально-психологічного клімату;

8-22 – середній ступінь сприятливості соціально-психологічного клімату;

від 0 до -8 – початковий ступінь несприятливості соціально-психологічного клімату;

від -8 до -10 – середній ступінь несприятливості соціально-психологічного клімату;

-10 > – високий ступінь несприятливості соціально-психологічного клімату.

Метод соціометрії Дж. Морено. Соціометричний статус.

Інструкція для респондентів нашого дослідження подана у *Додатку Г*.

Наступним етапом дослідження, було формування вибірки досліджуваних. Етап формування вибірки відповідає меті дослідження. Вибірку становлять – 35 студентів II курсу (2 академічні групи) Львівського національного університету імені Івана Франка, спеціальності акторська майстерність. Вік досліджуваних становить – 19-20 років, що відповідає заданій меті та умовам дослідження. Вибірка гетерогенна: 18 дівчат та 17 хлопців.

Етап безпосереднього проведення дослідження передбачав тестування респондентів за підібраними психодіагностичним комплексом методик.

Процедура тестування відбувалась у груповому форматі. Емпіричне дослідження відбувалося шляхом заповнення відповідних бланків психодіагностичних методик, приклад яких знаходиться у додатках.

Подальший аналіз та обробка результатів експерименту проводилися на наступному етапі психодіагностичного дослідження впливу емоційного інтелекту на систему соціальної взаємодії у спільнотах юнаків. Аналіз проводився шляхом кількісної математичної обробки отриманих даних та кореляційним методом аналізу взаємозв'язків між вказаними поняттями за формулою Пірсона. Інтерпретація отриманих результатів відбувалась шляхом аналізу даних.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Особливості структури та властивості емоційного інтелекту осіб юнацького віку вивчалися за допомогою методики Н. Холла, спрямованої на визначення досліджуваного феномену [25; 23-26.]. Як відомо, методика Н.

Холла складається з тридцяти тверджень і містить п'ять шкал, за якими виявляють як загальний рівень самого емоційного інтелекту, так і його парціальні рівні за такими показниками, як емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація, емпатія, здатність до розпізнавання емоцій інших.

Це дозволяє не лише виявити високий, середній або низький рівні емоційного інтелекту, але й описати його структурні компоненти та особливості прояву. Дані отримані за допомогою методики зафіксовані у таблиці 2.1 та таблиці 2.2.

Таблиця 2.1

Показники емоційного інтелекту осіб юнацького віку групи № 1

Емоційна обізнаність	Управління емоціями	Самомотивація	Емпатія	Здатність до розуміння емоцій інших	Загальний показник EI
9,7	7,3	7,7	10,5	8,4	43,7

Аналізуючи отриманий результат важливо вказати на те, що для досліджуваних студентів групи № 1 властиві середні значення показників емоційного інтелекту. Жоден із показників парціального інтелекту не відзначився високим рівнем.

Зокрема, отримані дані свідчать про те, що для студентів характерний середній рівень емоційної обізнаності, здатності до розуміння емоцій інших та емпатії. Це означає, що для студентів групи № 1 властива емоційна компетентність, вміння розуміти власну емоційну сферу, її сфери застосування. Також, студентам притаманний середній рівень емпатії, що свідчить про їх вміння співпереживати та відчувати емоції інших людей.

У той час, як низькими значеннями увінчалися показники управління емоціями та самомотивації. Це означає, що студенти володіють навичками керувати власними емоційними проявами на низькому рівні. Також,

студентам властивий низький рівень самомотивування. Це свідчить про їх низьку можливість викликати у себе певні емоції, почуття задля певної діяльності.

Загальний інтегративний рівень емоційного інтелекту визначився середнім значенням 43,7. Це свідчить про те, що для даної студентської групи властивий середній рівень емоційного інтелекту.

Результати отримані під час дослідження студентської групи № 2 наведені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Показники емоційного інтелекту осіб юнацького віку групи № 2

Емоційна обізнаність	Управління емоціями	Самомотивація	Емпатія	Здатність до розуміння емоцій інших	Загальний показник EI
9,3	7,1	8,6	9,4	8	42,7

Аналізуючи дані, важливо вказати, що переважна більшість показників емоційного інтелекту, як і загальний його показник відзначилися середнім рівнем вираженості. Цей результат, дає можливість говорити про властиве студентам вміння співпереживати, відчувати емоції іншої людини, про що свідчить середній рівень емпатії. Також, результат дає можливість оцінювати здатність до самомотивації та емоційної обізнаності, як такі, що розвинені на середньому рівні. Це означає, що досліджуваним притаманне деяке вміння викликати у себе необхідні переживання для вмотивованості діяльності. Цей показник характеризує особу, як впевненого та вмотивованого лідера.

Також це свідчить про те, що досліджувані володіють здатністю усвідомлювати і визнавати власні емоції та їх наслідки, а також усвідомлювати почуття інших людей на середньому рівні.

Низьким рівнем увінчався лише показник управління власними емоціями. Це свідчить про те, що студенти групи № 2 не вміють управляти власною емоційною сферою, контролювати власні емоційні прояви.

Загальний показник емоційного інтелекту студентської групи № 2 виражений на середньому рівні. В цьому полягає схожість обох студентських груп – їх показники емоційного інтелекту переважно на одному середньому рівні розвитку. Також, спільним у обох груп є те, що їх показники управління власними емоціями відзначилися низькими результатами (7,3 і 7,1 відповідно). Це свідчить про низьку здатність контролювати власні емоційні прояви та почуття. Це викликає особливу тривогу, адже низький показник управління власними емоціями говорить про те, що досліджувані в юнацькому віці мають значні утруднення в довільному керуванні власними емоціями.

Аналізуючи дані обох груп, можна звернути увагу на те, що жоден із показників емоційного інтелекту досліджуваних не увінчався високим рівнем.

Таблиця 2.3

Рівні емоційного інтелекту студентської групи № 1

Показники	Рівні (кількість досліджуваних у %)		
	низький	середній	високий
Емоційна обізнаність	44,4	44,4	11,1
Управління своїми емоціями	66,6	27,7	5,5
Самомотивація	61,1	33,3	5,5
Емпатія	11,1	66,6	22,2
Здатність до розпізнавання емоцій інших людей	50	44,4	5,5
Емоційний інтелект	33,3	61,1	5,5

Як бачимо із таблиці 2.3, у яку внесені дані відсоткового співвідношення показників емоційного інтелекту групи № 1 загальний показник емоційного інтелекту на високому рівні представлений лише у 5,5 % досліджуваних. Переважній кількості досліджуваних характерний середній та низький рівень розвитку емоційного інтелекту. Це свідчить про те, що лише невелика кількість досліджуваних осіб юнацького віку здатна використовувати емоції для сприяння мисленню, розуміти емоції й регулювати їх з метою особистісного зростання, свого психічного здоров'я, душевної гармонії та високої якості особистого життя.

Виходячи із результатів дослідження, можна стверджувати, що високий рівень емоційної обізнаності властивий лише 11,1% досліджуваних студентів групи № 1. 44,4% студентів володіють емоційною обізнаністю на середньому та низькому рівнях.

Переважає більшість досліджуваних групи № 1 - 66,6% управляють своїми емоціями на низькому рівні. Про це свідчать результати отримані із таблиці. Управління власними емоціями – важлива складова частина емоційного інтелекту. Низька якість цього показника свідчить про недостатню сформованість емоційної культури та емоційного інтелекту осіб юнацького віку. Середній рівень управління власними емоційними проявами характерний для 27,7% досліджуваних. Управління емоційною сферою на високому рівні властиве лише 5,5 % досліджуваних. Отримані результати свідчать про те, що емоційна гнучкість, керованість власним емоційним життям, управління емоційною сферою притаманні лише невеликій частині досліджуваних студентів.

Аналізуючи дані таблиці 2.3. варто вказати на те, що 61,1% досліджуваних володіють низьким рівнем самомотивації. У той час, як високим рівнем даного показника увінчались результати лише 5,5%.

Переважає більшість студентів групи № 1 володіють середнім рівнем емпатії – 66,6% досліджуваних. Це свідчить про те, що більше половини студентської групи вміють співпереживати, відчувати емоції та почуття

інших людей. Але високим рівнем цієї характеристики володіють – 22,2 % досліджуваних.

Високим рівнем розвитку вміння розуміти емоції інших володіють лише 5,5% юнаків та юнок. Це малий результат. Низьким рівнем володіння здатністю управляти своїми емоціями володіють половина учасників групи – 50 %. Це свідчить про їх погану сприйнятливність емоційної сфери інших людей, що відповідно негативно впливає на якість міжособистісних стосунків.

Отже, одержані результати свідчать про те, що більшість осіб юнацького віку вміють керувати своїми емоціями та спрямовувати їх у конструктивне русло на середньому рівні.

Таблиця 2.4

Рівні емоційного інтелекту студентської групи № 2

Показники	Рівні (кількість досліджуваних у %)		
	низький	середній	високий
Емоційна обізнаність	41,1	47	11,7
Управління своїми емоціями	64,7	23,5	11,7
Самомотивація	47	41,1	11,7
Емпатія	41,1	47	11,7
Здатність до розпізнавання емоцій інших людей	52,9	41,1	5,8
Емоційний інтелект	47	41,1	11,7

Аналізуючи дані групи №2, варто вказати на те, що загальний показник емоційного інтелекту цієї групи на високому рівні представлений у 11,7% досліджуваних. Цей результат дещо вищий, ніж у групи № 1. Це свідчить про вищий рівень емоційної компетентності даних студентів. Проте, майже половина студентської групи володіє низьким рівнем емоційного інтелекту – 47 % досліджуваних. Можна припустити, що це може негативно впливати на

їх міжособистісні стосунки, спілкування, рівень самооцінки та психологічний клімат групи. 52,9 % студентів володіють низьким рівнем здатності до управління власними емоціями. Високим рівнем увінчалися результати лише 5,8 % досліджуваних студентів.

Також, значимим для нашого дослідження є те, що показник управління емоціями на високому рівні присутній у 11,7% досліджуваних студентів. У той час, як високий рівень цього показника у групи № 1 увінчався значно меншими результатами.

Підсумовуючи дані цієї методики, варто зазначити, що загалом результати обох студентських груп схожими у переважній більшості показників. Певна відмінність є лише у незначній кількості показників.



Рис.2.1 Результат діагностики самооцінки групи № 1

Виходячи із отриманих результатів діагностики самооцінки студентів групи № 1, що висвітлені на рис.2.1. можна зробити висновок про те, що низьким рівнем самооцінки увінчалися результати 38% досліджуваних. Це доволі значимий результат, що говорить про низький рівень впевненості в собі, у власних силах, у власні соціальній значимості.

Проте, переважна кількість досліджуваних - 61,1% мають адекватний рівень самооцінки. Цей результат характеризує більше половини студентів групи № 1, як впевнених у власних силах особистостей юнацького віку.

Результати діагностики групи № 2 зображені на рис.2.2.



Рис.2.2 Результат діагностики самооцінки групи № 2

Отримані дані свідчать про те, що 59 % студентів даної групи мають адекватний рівень самооцінки. У той час, як 17, 6 % досліджуваних мають низький рівень самооцінки. 23,5 % досліджуваних студентів групи № 2 володіють високим рівнем самооцінки, що свідчить про завищені уявлення про власні сили, можливості та викривлене уявлення про себе.

Аналізуючи отримані результати дослідження самооцінки обох груп можна зробити висновок про те, що переважна більшість респондентів володіють адекватною самооцінкою.

Переоцінити значення адекватної самооцінки у юнацькому віці важко. Адже, саме самооцінка є структурним компонентом самосвідомості.

Таблиця 2.5

Взаємозв'язок між складовими емоційного інтелекту та показником самооцінки студентів обох груп

<i>Показники емоційного інтелекту</i>	<i>Самооцінка</i>
Емоційна обізнаність	0,371288*

Управління своїми емоціями	0,26924*
Самомотивація	0,368013*
Емпатія	0,267343*
Здатність до розуміння емоцій інших	0,163908

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$

Результати отримані внаслідок кореляційного аналізу свідчать про те, що високої позитивної кореляції на статистичному рівні значущості не виявлено з жодним із компонентів емоційного інтелекту. Проте, результати свідчать, що існує середня позитивна кореляція між показником самооцінки та такими складовими емоційного інтелекту як: емоційною обізнаністю та самомотивацією. Це означає, що розвиток вказаних компонентів емоційного інтелекту у юнацькому віці детермінується рівнем самооцінки. А разом із тим, самооцінка досліджуваних зростає при розвитку емоційної обізнаності та самомотивації.

Отриманий результат свідчить про те, що емоційний розвиток певним чином обумовлює самооцінку особистості в юнацькому віці. Це свідчить про те, що самооцінка, як індикатор соціального життя особистості зазнає впливу під час розвитку емоційного інтелекту.

Проаналізовані результати свідчать про те, що самооцінка у юнацькому віці є складовою частиною розвитку емоційної компетентності особистості. Виходячи з цього, сфера самосвідомості у юнацькому віці, компонентом якої є самооцінка, виступає як перспективна у розвитку емоційного інтелекту особистості.

Ці результати є надзвичайно важливими у контексті розробки програми розвитку емоційного інтелекту юнацького віку.

Результати методики оцінки психологічного клімату студентських груп висвітлені на рис 2.3.

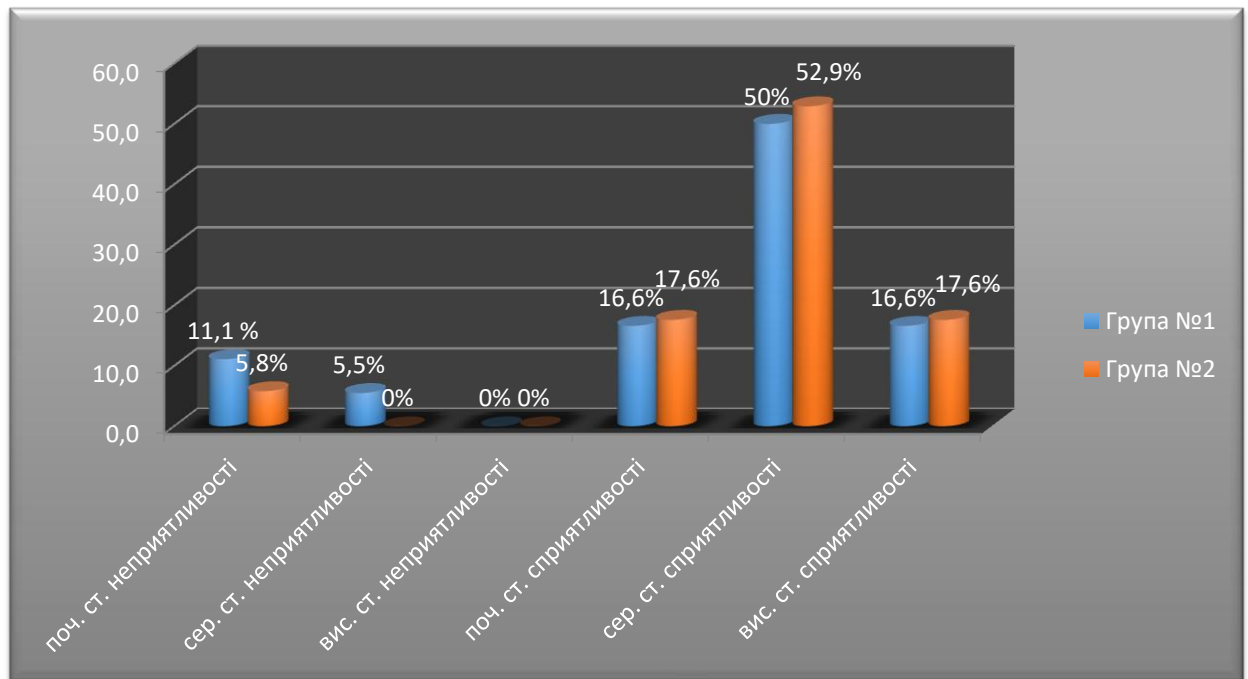


Рис.2.3 Збірна гістограма результатів дослідження психологічного клімату групи № 1 та № 2

Отримані дані свідчать про те, що високим ступенем сприятливості психологічного клімату увінчалися результати 16,6 % досліджуваних групи № 1 та 17,6 % досліджуваних групи № 2. Це свідчить про те, що приблизно однакова кількість досліджуваних студентів із обох груп на високому рівні задоволені психологічним кліматом своєї студентської групи. Половина студентів групи № 1 вважають психологічний клімат сприятливим на середньому рівні. Такий самий результат зафіксований у групі № 2.

Початковим або низьким ступенем сприятливості психологічного клімату визначились результати 16,6 % респондентів групи № 1 та 17,6% студентів групи № 2.

11,1 % досліджуваних групи № 1 відзначили психологічний клімат у групі, як несприятливий початкового ступеню. У той час як група № 2 визначила даний показник у кількості 5,8% досліджуваних.

Визначальним є те, що досліджувані групи № 1 у кількості 5,5 % відзначили середній ступінь несприятливості психологічного клімату. Це свідчить про те, що дані досліджувані вважають психологічний клімат групи, як несприятливий, тобто неприємний, непродуктивний.

Також, отримані результати дають змогу робити висновок про те, що у жодній групі учасників не відзначився високий ступінь несприятливості психологічного клімату.

Таблиця 2.6

Взаємозв'язок між емоційним інтелектом та психологічним кліматом обох груп

<i>Показники EI</i>	<i>Психологічний клімат</i>
Емоційна обізнаність	0,339659*
Управління своїми емоціями	0,137319
Самомотивація	0,362311*
Емпатія	0,356853*
Здатність до розуміння емоцій інших	0,318105*
Загальний показник EI	0,381152*

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$

Виходячи із даних кореляційного аналізу між показниками емоційного інтелекту та показником психологічного клімату групи можна зробити висновок про те, що високої позитивної кореляції на статистичному рівні значущості не виявлено з жодним із компонентів емоційного інтелекту.

Проте, результати свідчать, що існує середня позитивна кореляція між показником психологічного клімату та такими складовими емоційного інтелекту як: емоційною обізнаністю, самомотивацією, емпатією та здатністю до розуміння емоцій інших. Це означає, що існує певна взаємозалежність між вказаними структурними елементами емоційного інтелекту та психологічним кліматом. Це може означати те, що із зростанням рівня емоційного інтелекту зростають показники сприятливості психологічного клімату групи. А разом із тим, сприятливість психологічного клімату певним чином детермінує розвиток загального рівня емоційного

інтелекту, а також таких його показників як: емпатія, здатність до розуміння емоцій інших, самомотивація та емоційна обізнаність.

Отриманий результат свідчить про те, що емоційний інтелект та його властивості впливають на показник психологічного клімату. Результати проведення методики соціометрії для визначення соціометричного статусу досліджуваних зафіксовані на рис.2.4. Виходячи із цих даних, можна зробити висновок про те, що 55,5% учасників групи № 1 належать до соціометричної категорії зірки, що говорить про емоційну популярність цих осіб. 27,7 % досліджуваних належать до категорії тих, що мають перевагу. До категорії знехтувані у групі № 1 належать 11,1 % респондентів. Категорія відторгнута отримала 5,5% студентів групи № 1.

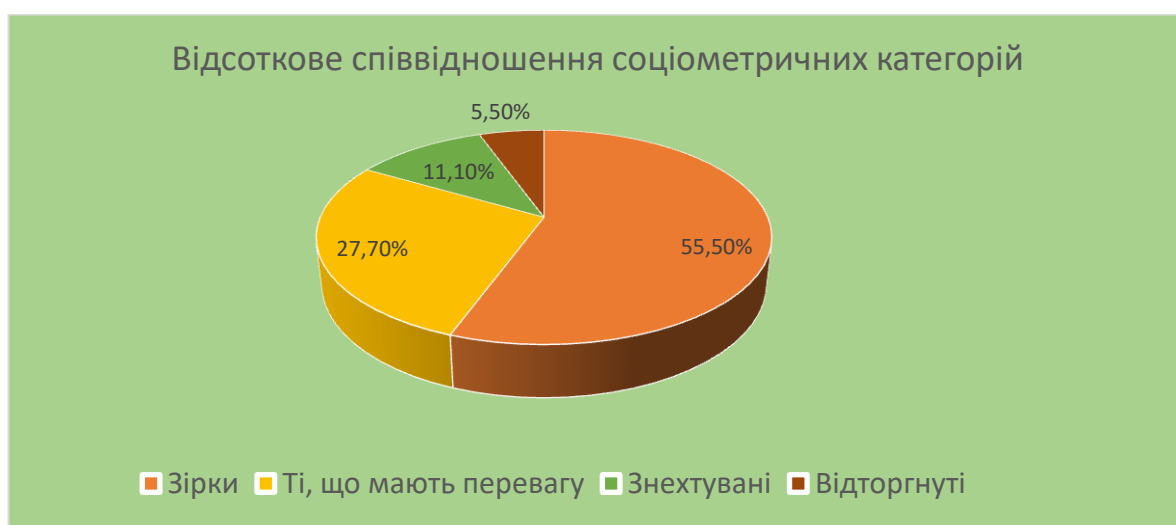


Рис.2.4 Соціометричні категорії групи №1

Результати соціометричної діагностики групи № 2 продемонстровані на рис. 2.5.

Аналізуючи отримані дані, можна стверджувати, що 58, 8 % досліджуваних належать до категорії зірки. У той час, як 41,1% досліджуваних студентів групи № 2 відносяться до категорії тих, що мають перевагу.

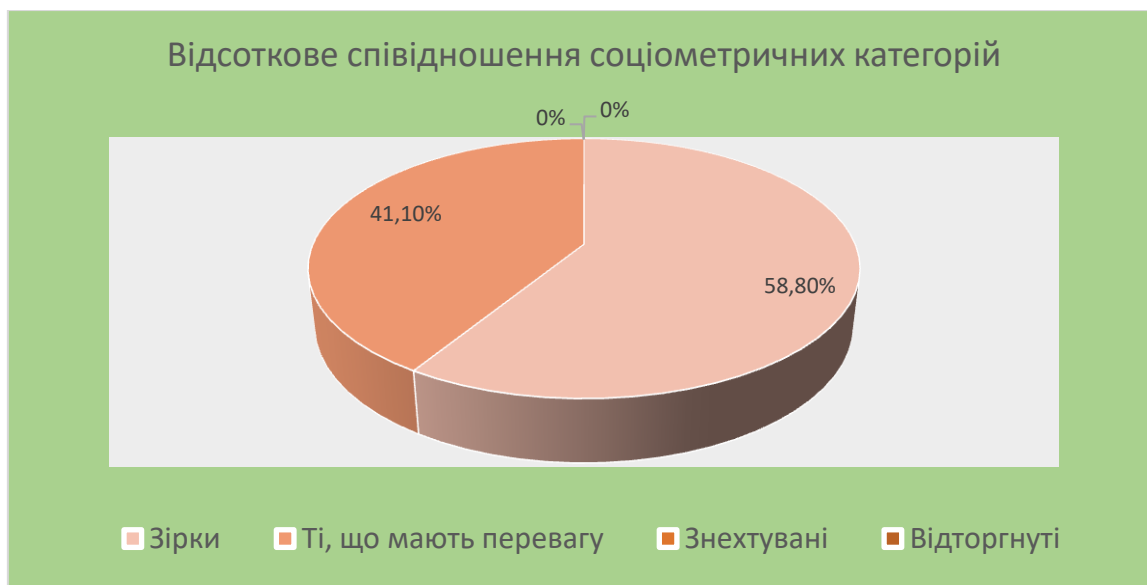


Рис.2.5 Соціометричні категорії групи № 2

Отримані результати, що наведені у таблиці 2.6. свідчать про те, що існує висока позитивна взаємозалежність між показником емоційного інтелекту та соціометричним статусом досліджуваних осіб юнацького віку.

Таблиця 2.6

Взаємозв'язок між емоційним інтелектом та психологічним кліматом обох груп

<i>Показники EI</i>	<i>Соціометричний статус</i>
Емоційна обізнаність	0,561309*
Управління своїми емоціями	0,677974*
Самомотивація	0,65431*
Емпатія	0,560677*
Здатність до розуміння емоцій інших	0,288225
Загальний показник EI	0,692089*

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$

Це означає, що зі зростанням показника емоційного інтелекту змінюється і соціометричний статус особистості. У той час, як зростання

соціометричного статусу, в свою чергу, детермінує розвиток емоційного інтелекту.

Високу позитивну кореляцію також простежуємо у показника соціометричного статусу та таких компонентів емоційного інтелекту, як самомотивація та управління своїми емоціями. Це свідчить про те, що ці характеристики взаємообумовлені та певним чином детермінують розвиток один одного.

Дещо нижча, але теж висока позитивна кореляція відзначається у показників емоційної обізнаності та емпатії із соціометричним статусом досліджуваних. Це свідчить про те, що ці категорії пов'язані між собою на статистичному рівні значущості.

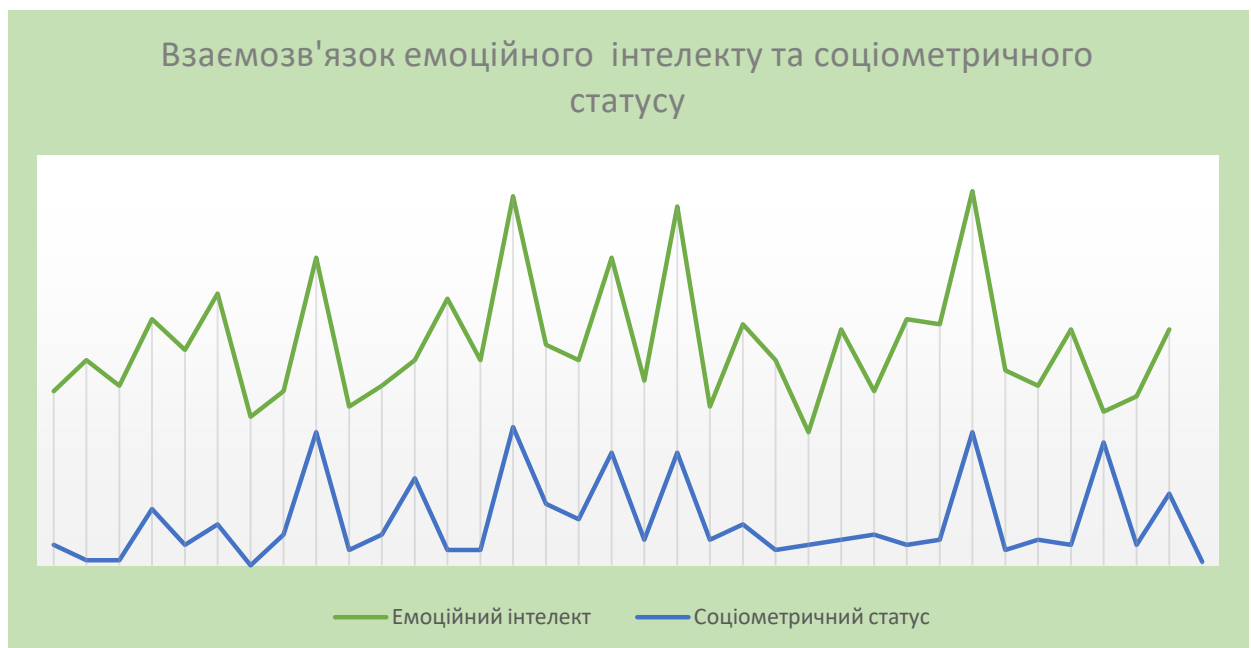


Рис.2.5 Кореляційний зв'язок між емоційним інтелектом та соціометричним статусом досліджуваних

На рис.2.4. продемонстрований взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту досліджуваних осіб та соціометричним статусом, який вони займають у групі.

Отримані нами дані під час проведення кореляційного аналізу між емоційним інтелектом та соціометричним статусом дозволяють нам простежити неабиякий вплив емоційного інтелекту на соціометричний статус

досліджуваних осіб у їх групі. Під впливом емоційного інтелекту змінюється статус об'єкта у групі.

Висновки до другого розділу

Провівши емпіричне дослідження та проаналізувавши отримані результати, можна зробити наступний висновок про вплив емоційного інтелекту на систему соціальної взаємодії у юнацьких спільнотах.

Переважній кількості досліджуваних характерний низький та середній рівень розвитку емоційного інтелекту. Це свідчить про те, що лише невелика кількість досліджуваних осіб юнацького віку здатна використовувати емоції для сприяння мисленню, ідентифікувати власні емоції та регулювати їх з метою особистісного зростання, підвищення якості міжособистісних стосунків, душевної гармонії та високої якості особистого життя.

Щодо розвитку складових компонентів емоційного інтелекту спостерігається наступна тенденція. Показник емоційної обізнаності на високому рівні розвитку присутній приблизно у 11 % досліджуваних осіб юнацького віку. Решта досліджуваних володіє емоційною компетентністю на низькому та середньому рівнях. Це свідчить про їх низьку здатність розуміти емоційне життя, як власне, так і оточуюче.

Показник управління власними емоціями, що свідчить про вміння володіти власною палітрою емоцій та компетентно її застосовувати у переважній кількості досліджуваних розвинений на низькому рівні.

Отже, одержані результати свідчать про те, що більшість осіб юнацького віку не достатньо вправні у керуванні своїми емоціями та спрямовуванні їх у конструктивне русло.

Вивчення такої соціально-психологічної характеристики, як самооцінка увінчалось наступними результатами. Переважній більшості досліджуваних властива адекватна самооцінка.

Половина студентів групи № 1 вважають психологічний клімат сприятливим на середньому рівні. Такий самий результат зафіксований у групі № 2.

Також, отримані результати дають змогу робити висновок про те, що у жодній групі учасників не відзначився високий ступінь несприятливості психологічного клімату.

Результати проведення методики соціометрії для визначення соціометричного статусу досліджуваних зафіксовані на рис.2.4. Виходячи із цих даних, можна зробити висновок про те, що 55,5% учасників групи № 1 належать до соціометричної категорії зірки, що говорить про емоційну популярність цих осіб. 27,7 % досліджуваних належать до категорії тих, що мають перевагу. До категорії знехтувані у групі № 1 належать 11,1 % респондентів. Категорія відторгнутих отримала 5,5% студентів групи № 1.

Аналізуючи отримані дані, можна стверджувати, що 58, 8 % досліджуваних студентів групи № 2 належать до категорії зірки. У той час, як 41,1% досліджуваних студентів групи № 2 відносяться до категорії тих, що мають перевагу.

Щодо взаємозв'язку між емоційним інтелектом та самооцінкою досліджуваних юнаків та юнок, то кореляція між ними дає можливість зробити наступний висновок. Між вказаними показниками існує середня позитивна кореляцію. Що свідчить про певний рівень взаємообумовленості даних показників.

Отриманий результат свідчить про те, що існує деякий значущий зв'язок між зростанням рівня одного показника та зростанням іншого. Тобто, розглядаючи самооцінку, як складову самосвідості у юнацькому віці, можна вважати її детермінантою розвитку емоційного інтелекту. Розвиток самооцінки, підняття її рівня може розглядатися, як чинник розвитку емоційного інтелекту юнаків та юнок.

Виходячи із даних кореляційного аналізу між показниками емоційного інтелекту та показником психологічного клімату групи можна зробити

висновок про те, що високої позитивної кореляції на статистичному рівні значущості не виявлено з жодним із компонентів емоційного інтелекту.

Проте, результати свідчать, що існує середня позитивна кореляція між показником психологічного клімату та такими складовими емоційного інтелекту як: емоційною обізнаністю, самомотивацією, емпатією та здатністю до розуміння емоцій інших. Це означає, що існує певна взаємозалежність між вказаними структурними елементами емоційного інтелекту та психологічним кліматом. Це може означати те, що із зростанням рівня емоційного інтелекту зростають показники сприятливості психологічного клімату групи. А разом із тим, сприятливість психологічного клімату певним чином детермінує розвиток загального рівня емоційного інтелекту, а також таких його показників як: емпатія, здатність до розуміння емоцій інших, самомотивація та емоційна обізнаність.

Отриманий результат свідчить про те, що емоційний інтелект та його властивості впливають на показник психологічного клімату.

Проаналізовані результати кореляційних зв'язків свідчать про те, що існує висока позитивна взаємозалежність між показником емоційного інтелекту та соціометричним статусом досліджуваних осіб юнацького віку.

Це означає, що зі зростанням показника емоційного інтелекту змінюється і соціометричний статус особистості. У той час, як зростання соціометричного статусу, в свою чергу, детермінує розвиток емоційного інтелекту.

Високу позитивну кореляцію також простежуємо у показника соціометричного статусу та таких компонентів емоційного інтелекту, як самомотивація та управління своїми емоціями. Це свідчить про те, що ці характеристики взаємообумовлені та певним чином детермінують розвиток один одного.

Дещо нижча, але теж висока позитивна кореляція відзначається у показників емоційної обізнаності та емпатії із соціометричним статусом

досліджуваних . Це свідчить про те, що ці категорії пов'язані між собою на статистичному рівні значущості.

Отримані нами дані під час проведення кореляційного аналізу між емоційним інтелектом та соціометричним статусом дозволяють нам простежити неабиякий вплив емоційного інтелекту на соціометричний статус досліджуваних осіб у їх групі. Під впливом емоційного інтелекту змінюється статус об'єкта у групі.

Проінтерпритовані та проаналізовані результати комплексного дослідження дають можливість максимально глибоко та широко розглянути особливості впливу емоційного інтелекту та його складових та систему соціальної взаємодії у юнацьких групах. Отримані результати дають змогу побудувати на їх фундаменті максимально глибоку та продуктивну корекційно-розвиткову програму спрямовану на розвиток емоційного інтелекту осіб юнацького віку з метою покращення міжособистісних стосунків у юнацьких спільнотах.

РОЗДІЛ 3.

ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА СПРЯМОВАНА НА РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ЮНАЦЬКИХ СПІЛЬНОТАХ

3.1. Розробка та обґрунтування психокорекційної програми «Курс емоційної вправності»

Мета: розвиток емоційного інтелекту та його структурних компонентів з метою гармонізації міжособистісної взаємодії та соціальної компетентності осіб юнацького віку. Тренінг спрямований на розвиток внутрішньособистісної та міжособистісної емоційної компетентності.

Завдання:

- Розвиток емоційної обізнаності;
- Вдосконалення вміння управляти власними емоціями;
- Формування навичок емпатії;
- Сприяння розвитку навичок розуміння емоцій інших;
- Розвиток самомотивації;
- Формування адекватної самооцінки та самоусвідомлення;
- Корекція та розвиток комунікативних умінь.

Теоретичні засади корекційної програми: Основними теоретичними положеннями даної корекційної програми є розуміння емоційного інтелекту особистості, як сукупності здібностей та вмінь, які можна сформувати та скоригувати у ході цілеспрямованої роботи. Юнацький вік нами розглядається, як один із фундаментальних чинників розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності.

Формування емоційної компетентності розглядаємо з точки зору співвідношення зовнішніх умов (середовище, діяльність, процес навчання) і внутрішніх чинників (емоційні властивості, життєва позиція, компетентність у часі, тип мислення, суб'єктивність контролю, комунікативний потенціал, соціальна чуйність, мотивація досягнень, асертивність поведінки тощо). В

основу концепції тренінгу покладені теорії емоційно-інтелектуальних здібностей Д. Карузо, Дж. Мейера, П. Селовея; емоційної компетентності Д. Гоулмена, некогнітивна теорія емоційного інтелекту Р.Бар-Она; двокомпонентна теорія емоційного інтелекту Д. Люсіна та інші. Розвиток цих компетенцій під час психологічного супроводу осіб юнацького віку, які стоять на порозі самостійного життя, професійної самореалізації є однією з психологічних умов підвищення загального рівня задоволеності життям. Цінність запропонованої концепції – в спрямованості на розвиток емоційно компетентної і творчої особистості. Тісний взаємозв'язок і взаємовплив емоційної, тілесної, інтелектуальної, поведінкової сфер особистості зумовлює комплексний розвиток емоційного інтелекту шляхом впливу на тілесні реакції, думки, переконання, цінності, комунікативну поведінку тощо. Спеціально підібраний набір вправ дозволяє учасникам тренінгу розвинути ті компоненти емоційного інтелекту, якими вони володіють недостатньо [20, 25 с].

Розвиткова програма побудована на основі проведеного нами теоретичного та емпіричного дослідження. Аналіз отриманих внаслідок дослідження результатів, дав змогу виділити ряд взаємозалежностей. Теоретичний аналіз і попередні дослідження дали можливість визначити чинники, що впливають на розвиток та формування емоційного інтелекту у юнацькому віці. До виділених нами чинників належать: сила нервової системи, нейротизм, самооцінка. Це фактори, які впливають та певним чином обумовлюють розвиток емоційного інтелекту.

Спеціально підібраний набір вправ дозволяє учасникам тренінгу розвинути ті компоненти емоційного інтелекту, якими вони володіють недостатньо.

Етапи формування емоційного інтелекту у ході програми:

1. Мотиваційно-ціннісний (етап усвідомлення) спрямований на розуміння та усвідомлення:

- важливості емоційної компетентності у соціальному житті особистості;

- впливу емоційної обізнаності на міжособистісне спілкування у юнацькому віці;
- своєї відповідальності за власні життєві перспективи;
- власної базової життєвої позиції, життєвих переконань, внутрішніх настанов – як ресурсів вдосконалення емоційної компетентності;
- екзистенціальної цінності життя «тут і тепер».

На цьому етапі відбувається формування образу емоційно-компетентної людини, а самооцінювання емоційних компетенцій допомагає визначити напрями власного емоційного розвитку.

2. Пізнавальний. Робота на цьому етапі спрямована на засвоєння знань про власну емоційну сферу, її структуру та можливості управління нею.

3. Навчальний. Цей етап спрямований на набуття навичок управління власною емоційною сферою.

4. Практичний. Реалізація набутих під час групової роботи навичок для запровадження змін у реальному житті

5. Творчий. Творче застосування отриманих навичок під час практичних, творчих завдань.

Показники ефективності корекційної програми:

- Сформоване вміння аналізувати власні емоції, почуття. Здатність до саморефлексії.
- Стійке вміння ідентифікувати власні емоції, давати їм назву.
- Сформоване вміння екологічно проявляти емоції та почуття.
- Вміння приймати будь-які власні емоційні прояви як позитивні, так і негативні.
- Уявлення про спектр базових емоцій та почуттів людини;
- Формування навичок емпатії.
- Підвищення рівня комунікативної компетентності.
- Адекватний рівень самооцінки.

Основні форми роботи: міні-лекція; дискусії; індивідуальна робота; робота в малих групах та в парах; групова дискусія; бесіда та обговорення проблемних і актуальних питань; мозковий-штурм; рухливі, практичні та релаксаційні вправи; творчі завдання.

Норми взаємодії:

- Конфіденційність.
- Присутність «тут і тепер».
- Цінувати час один одного.
- Правило «Стоп».
- Акцентувати увагу на власних відчуттях, емоціях.

Норми обговорюються, доповнюється учасниками на першому вступному занятті.

Технічне обладнання: артматеріали; картки із емоційними портретами; фліпчарт; фудіопрогравач із записами музики різних жанрів; метафоричні карти.

Кількість занять у програмі: 7 занять.

Тривалість заняття: 3,5 год.

Частота зустрічей: 2- 3 рази у місяць.

Кількість учасників: 15-17 учасників.

Характеристика групи: група гетерогенна, вік учасників 19- 20 років.

Тематика занять:

Заняття № 1 « Знайомство із емоціями та емоційним інтелектом»

Заняття № 2 « Подорож світом емоцій та почуттів »

Заняття № 3 « Палітра моїх емоцій»

Заняття № 4 « Вербальна та невербальна мова емоцій»

Заняття № 5 « Емпатія, як ключ до ефективної комунікації»

Заняття № 6 « Самоцінність та шлях до свого Я»

Заняття № 7 « Мистецтво жити емоційно»

Вступне заняття 1: « Знайомство із емоціями та емоційним інтелектом»

Мета та завдання: ознайомлення із програмою тренінгу, погодження норм групової взаємодії, виявлення очікувань учасників; інформування про складові частини емоційного інтелекту; самодіагностика ЕІ; моделювання образу гармонійної емоційно компетентної особистості.

Коло питань: емоції супроводжують будь-яку діяльність людини, проникають в кожен психічний процес. Вербальне та невербальне висловлювання емоцій. Ідентифікація власних емоційних проявів. Емоційні діалоги.

Хід роботи:

Вправа на знайомство « Казкова самопрезентація»

Мета: Виявлення уявлень учасників про себе, зняття напруги та емоційних блоків, створення умов для саморозкриття.

Ресурси: метафоричні картки із зображеннями казкових героїв.

Інструкція: учасникам пропонується витягнути карту із казкової колоди і розповісти про себе від імені казкового героя. Розповісти про себе можна, як правду, так і казкові вигадки. Проаналізувати у чому подібність із цим казковим героєм, а в чому відмінність. В кінці вправи проаналізувати казкові презентації та отримати зворотній зв'язок про емоції та почуття, які проживали під час самопрезентації.

Коментар психолога- тренера: В чому твоя особливість? Що для тебе складно?

Узгодження основних норм взаємодії

Мета: підготовка безпечного простору для активної та відкритої взаємодії у групі.

Хід. Узгодження основних норм взаємодії. Їх пропонує психолог і якщо група їх приймає, тоді записує їх на фліпчарті. Учасники можуть пропонувати свої безпечні правила.

Коментар психолога-тренера: У всього у світі, в будь-якій системі є свої правила, норми, що створюють простір безпеки. От і у нашої групи будуть свої правила під час подорожі до світу власних емоцій. Норми взаємодії створюють атмосферу безпеки, довіри, доброзичливості та співпраці, допомагають досягненню цілей. Як ви думаєте чи потрібні правила нашій групі? Для чого вони нам?

Вправа на формування та усвідомлення очікування учасників:
«Калейдоскоп очікувань»

Мета: усвідомлення та раціоналізація очікувань учасників від подальшої роботи у корекційно-розвивальній групі.

Хід роботи: учасники розповідають про свої очікування, записують їх на паперових «скельцях» та закріплюють на спеціально підготовленому склі.

Інформаційне повідомлення та міні-дискусія «Емоційний інтелект. Що? Де? Коли?»

Мета: дати учасникам інформаційну довідку про емоційний інтелект, його компоненти, властивості та шляхи розвитку. Сформувати в учасників уявлення про образ емоційно обізнаної, компетентної людини.

Текст повідомлення: Емоція (з лат. *emovere* – хвилювати, збуджувати) – це психічне відображення навколишнього світу у формі короткочасних переживань людини, що виражають її ставлення до дійсності, своїх дій та інших, реакцію на вплив внутрішніх і зовнішніх подразників. Завдяки емоціям люди не лише відчують, сприймають, уявляють чи розуміють навколишню дійсність, а й переживають її. Переживання завжди суб'єктивні, вони не існують поза психікою. Емоційна реакція є показником ставлення людини до того, що відбувається. Чим більше значення мають для людини життєві зміни, тим більш глибокими є переживання емоцій та почуттів. Емоції завжди пов'язані із задоволенням чи незадоволенням важливих потреб людини.

Часто поняття «емоція» та «почуття» використовують як синоніми, проте їхні значення різні. На відміну від емоцій, які мають короткотривалий

характер реагування на ситуацію, почуття відображають довготривале, стійке та узагальнене емоційне ставлення людини до конкретних об'єктів. Емоції є основою психіки, джерелом психічної енергії. І хоча проблемні комплекси людини формуються навколо емоційного ядра, водночас саме в емоціях народжуються найголовніші цінності (К. Юнг). Важко переоцінити те значення, яке мають для нас емоції. Емоції і сприйняття. Переживання емоцій, настроїв визначають сприйняття та інтерпретацію подій навколишнього світу. Радісна людина сприймає світ з оптимізмом, доброзичливо ставиться до оточуючих, згадує приємні моменти життя, думає про хороше. У пригніченому стані частіше пригадує неприємні події життя, негативно ставиться до себе, поведінка інших людей здається підозрілою. Отож, емоційний стан таки накладає відбиток на те, як бачимо світ, ставимося до минулого досвіду. Емоції і пізнавальні процеси. Емоції впливають на пам'ять, мислення і уяву людини. Ефект «звуженого зору» сприйняття має свій аналог у пізнавальній сфері. Сильна емоція, наприклад, страх, впливає на процес мислення. Переляканій людині важко оцінити альтернативні рішення, а тим більш вибрати найкраще. У стані підвищеного інтересу деякі люди бувають настільки захоплені, що не помічають нічого довкола.

Емоційно насичена інформація краще осмислюється і запам'ятовується. Сильне емоційне переживання може розглядатися як особливий, незвичайний стан свідомості. Ідея різних станів свідомості відома від античних часів. Ефективність роботи залежить від того, що люди відчують, виконуючи її. Емоції можуть її стимулювати (на радощах гори перевертають) або заважати (у розпачі все валиться з рук). Почуваючи відразу до певної діяльності, хочеться її уникнути. Емоції мотивують життя, вибір усіх найважливіших починань. Здебільшого організуємо своє життя таким чином, щоб максимізувати досвід позитивних емоцій і мінімізувати досвід негативних (С. Томкінс). Емоції є мотиваторами тоді, коли виникає прагнення уникнути подій, що передбачають негативні емоції, або

включитися в ситуації, які обіцяють позитивні переживання. В позитивних емоціях прихована сила, потенціал якої розквітає в променях нашої уваги.

Більшість емоцій відіграють ключову роль у формуванні рис характеру і виникненні конкретних емоційних розладів. Допитливі люди наповнені інтересом, агресивні – злістю, доброзичливі – добротою, прихильністю, любов'ю, впевнені – вірою, довірою до світу. Емоції, які часто повторюються, стають рисами характеру. Особливу роль відіграють емоції у міжособистісній взаємодії. Вони урізноманітнюють спілкування, збільшують можливості взаєморозуміння, оскільки несуть додаткову інформацію, дають змогу «заглянути» у внутрішній світ іншої людини. Емоції можуть і зміцнювати стосунки, і руйнувати їх. Це залежить від емоційної компетентності співрозмовників. Емоційні реакції знаходять вияв у діях, поведінці. Поведінка є показником того, наскільки людина уміє управляти емоціями. Емоції впливають на ухвалення важливих рішень, оскільки рішення містять емоційний компонент. Емоції і здоров'я. Існує глибокий взаємозв'язок емоцій з центральною нервовою системою, з ендокринною системою, зі способом мислення і фізіологічним станом. Інтенсивні думки різного забарвлення, а також зміна настрою людини можуть змінювати показники хімічного складу крові, а також впливати на роботу різних органів. Шкідливий вплив на здоров'я людини негативних емоцій загальновідомий. Сильні і тривалі негативні емоції (зокрема, довго стримувана злість) спричиняють патологічні зміни в організмі: виразку шлунку, дискінезію жовчних шляхів, захворювання видільних систем, гіпертонію, серцевий напад, розвиток новоутворень та ін. Позитивні емоції (радість, задоволення, щастя) зцілюють людину. Розвиток емоційної компетентності позитивно впливає на здоров'я. [20; 17-19]

Хід роботи: психолог розповідає учасникам про емоції та емоційний інтелект. Після того запитує в учасників про прослухане. Згодом дає учасникам коротку інформаційну шпаргалку у якій вказані основні базові емоції людини та їх функції. Після обговорення зворотній зв'язок.

Коментар: Що таке емоційний інтелект? Як він впливає на життя людей? Чи відчули ви на собі вплив емоцій на власне життя? Цей вплив позитивний чи негативний? Чому? Які функції виконує емоційний інтелект? Для чого нам емоційна сфера? Які функції у емоцій?

Техніка самодіагностики емоційного інтелекту Холла

Мета: провести самодіагностику рівня емоційного інтелекту за методикою Холла. Визначити рівень загального показника емоційного інтелекту та його складових: емоційної обізнаності, емпатії, регуляції емоцій, розуміння емоцій інших, самомотивації.

Ресурси: роздруківка із діагностичним тестом та ключами для обрахунку.

Хід роботи: учасникам роздають матеріал для самодіагностики. Поки вони проходять тест грає класична музика із аудіопрогравача. Після обрахунку своїх результатів відбувається обговорення отриманих результатів та їх аналіз. Учасники висловлюють свої очікування чи побоювання щодо розвитку емоційного інтелекту та його складових.

Коментар психолога-тренера: які результати ви отримали? Чи задовольняють вони вас? Щоб ви хотіли змінити?

Вправа « Образ емоційно-гармонійної людини»

+ міні дискусія

Мета: створення в учасників образу емоційно компетентної людини.

Ресурси: ватман, вирізки із журналів, фарби, олівці, арт-декоративні матеріали, ножиці, клей, скоч.

Хід роботи: Учасники групою створюють образ-колаж емоційно-компетентної людини поділившись на 2 групи. Після завершення кожна підгрупа презентує свій колаж і розповідає чому саме такими характеристиками повинна володіти емоційно компетентна людина. Підгрупа конкурент коментує роботу і таким чином відбувається міні дискусія.

Згодом відбувається зворотній зв'язок щодо групової роботи, емоцій та почуттів які виникали, створеного образу.

Коментар: Чи вдалося створити образ емоційно обізнаної людини? Що заважало? Що допомагало роботі? Чи задоволені роботою? Щоб вдосконалили у образі? Які почуття виникали під час роботи? Чи вдалося з ними впоратися?

Домашнє завдання « Емоційний щоденник»

Мета: навчити учасників відслідковувати власні емоційні прояви впродовж дня, аналізувати їх.

Коментар: Вам потрібно завести блокнот, зошит і в ньому 2 рази вдень зранку і ввечері записувати всі свої відчуття. Якщо складно відчутти, описуйте думки. Корисно робити це кольоровими ручками, де б кожен колір означав певний відтінок вашого настрою. Згодом під час занять ми будемо аналізувати ваші щоденники і простежувати динаміку розвитку емоційного інтелекту

Зворотній зв'язок від учасників щодо домашнього завдання та заняття.

Заняття № 2 « Подорож світом емоцій та почуттів ». Мета: розвиток ідентифікації емоцій, навички емпатії та самоусвідомлення власних емоційних проявів.

Привітання із учасниками. Повідомлення теми.

Притча «Істина – в серці»

Згідно зі східною легендою, боги вирішили створити Всесвіт. Вони створили зірки, сонце, місяць, моря, гори, квіти, хмари, згодом людину і наостанок – Істину. Задумалися боги над тим, куди сховати Істину, щоб людина не змогла її знайти. «Давайте розмістимо на найвищій гірській вершині», – сказав один. «Давайте сховаємо її на найдальшій зірці», – сказав другий. «Давайте покладемо її на дно глибокої і темної безодні». «Давайте розмістимо її на зворотному боці місяця». Нарешті наймудріший і найстаріший Бог сказав: «Ми сховаємо істину в серці людини. Вона буде шукати її у Всесвіті, не знаючи, що носить її постійно в собі». Про що ця притча? Істина знаходиться усередині нас самих. Стародавні араби вважали,

кожна людина – це великий правитель, у розпорядженні якого є три мудрих візира з іменами – Розум, Почуття і Тіло. Коли великому правителю необхідно ухвалити рішення, він уважно і з повагою вислуховує трьох власних візирів. Іноді він погоджується з одним із них: Розумом, Тілом чи Почуттями, а деколи вислухає всіх – і зробить по-своєму.[20; 22 с]

Вправа « Я сьогодні поділюсь...»

Мета: проаналізувати власний настрій, свої емоції, зрозуміти, що не буває поганих емоцій, створення атмосфери безпеки.

Хід роботи: психолог пропонує учасникам розповісти про свій настрій і поділитися ним з учасниками. Під час виконання вправи діє правило : « Коли ділишся негативними емоційними переживаннями –їх стає менше. Коли ділишся позитивними переживаннями вони примножуються». Зворотній зв'язок після вправи.

Коментар: не буває хороших і негативних емоцій. Всі емоції важливі та потрібні для нас. Це ніби наші орієнтири, що вказують шлях. Чи вдалося вам поділитися своїми емоціями? Чи вдалося відчутти і розділити емоції інших учасників?

Актуалізація норм та правил взаємодії. Опитування щодо виконання самостійного завдання.

Вправа « Емоційні портрети»

Мета: продіагностувати вміння учасників розпізнавати невербальні прояви емоцій, навчитися ідентифікувати емоції інших.

Ресурси: карти із зображенням емоційних портретів.

Хід роботи: кожен учасник отримує декілька «емоційних карток», певний час розглядає їх, а згодом розповідає про зображені емоції. В кінці психолог і учасники аналізують виконання вправи.

Коментар: Чи вдалося вам розпізнати базові емоції людини на картинках? Що було складним? Чи легко було виконати це завдання? Що заважало правильно сприйняти емоції? Які емоції та почуття ви проживали під час виконання завдання?

Перегляд відеоролику про базові емоції людини

Мета: навчити учасників ідентифікувати невербальні прояви емоцій.

Коментар: розкажіть чи стала для вас новою ця інформація? Як ідентифікувати позитивні емоції? Як вони виглядають на обличчі? Як відрізнити гнів від розпачу? Чим відрізняється здивування від страху? Як на обличчі виглядає радість, захоплення?

Вправа « Казка про базові емоції»

Мета: закріпити в учасників знання про базові емоції, підкріпити ці знання емоційними переживаннями.

Хід роботи: Потрібно написати казку, де головні герої – це базові емоції (провина, гнів, інтерес, відроза, сум, презирство, радість, страх, сором, здивування). Після – групова дискусія.

Коментар: чи вдалося вам створити казку? Які емоції відчували під час написання казки? Чи всі емоції присутні в вашій казці? Хто відсутній? Які функції виконують казкові емоції? Які почуття викликали у вас казки інших учасників?

Вправа із елементами арт-терапії « Емоційний арт-бук»

Мета: емоційно відреагувати власні переживання, закріпити уявлення про власний емоційний спектр та його прояви.

Ресурси: альбоми для малювання на кожного учасника, арт-матеріали, декор та інше, аудіозапис класичної музики.

Хід роботи: кожен із учасників повинен створити власний арт-бук емоцій, де кожна сторінка має свою емоцію. Учасникам потрібно створити сторінку для кожної базової емоції, задекорувати, промалювати на цій сторінці все, що пов'язано для учасників саме із цією емоцією, можна використовувати вирізки з газет, журналів, наклейки та інше.

Коментар: Які відчуття та емоції були, коли ви малювали сторінки арт-буку? Що хотіли зобразити під час малювання кожної сторінки?

Вправа «Дякую за..»

Мета: проаналізувати роботу на занятті та навички які сформувалися, створити позитивний настрій.

Хід роботи: психолог пропонує учасникам проаналізувати за, що вони вдячні цьому дню, заняттю, собі та іншим.

Коментар: за що ви готові подякувати собі? Як пройшло сьогоднішнє заняття? Що відчували? Що нового навчилися?

Підбиття підсумку. Нагадування про домашній щоденник емоцій.

Заняття № 3 « Палітра моїх емоцій»

Мета: формування уявлення про власні емоційні реакції, навички емоційної саморегуляції, закріплення знань про власну емоційну сферу та регуляцію її прояві.

Історія про двох друзів

Одного разу друзі посперечалися, і один з них дав ляпаса іншому. Останній, відчуваючи біль, написав на піску: «Сьогодні мій найкращий друг дав мені ляпаса». Вони пішли далі, дорогою побачили оазис і вирішили поплавати. Той, який отримав ляпаса, почав тонути, і друг його врятував. Прийшовши до тями, він написав на камені: «Сьогодні мій найкращий друг врятував мені життя». Тоді рятівник запитав: «Коли я тебе образив, ти написав на піску, а тепер пишеш на камені. Чому?». Друг відповів: – Коли хтось нас ображає, краще написати це на піску, щоб вітри могли це стерти. Коли хтось чинить добре, краще вигравіювати це на камені, щоб ніякий вітер не зміг це стерти. Навчіться писати образи на піску і гравіювати радощі на камені. [20; 35 с]

Вправа « Сьогодні я...»

Мета: навички емоційної саморефлексії, сформувати вміння самоаналізу власної емоційної сфери.

Хід роботи: учасникам пропонується розповісти про свій настрій за допомогою метафоричного смаку. Наприклад: « Я сьогодні на смак як ...Це тому, що мій настрій.» Проаналізувати настрій.

Коментарі: Чи складно було відчутти власний настрій? Чому? З чим пов'язані складнощі? Чи сподобалося вам ідентифікувати власний настрій метафоричними образами?

Аналіз щоденника емоцій та притчі.

Вправа « Емоції поезії»

Мета: навчити учасників відрізняти емоційні прояви, ідентифікувати свої емоції, використовувати вербальні та невербальні прояви емоцій, вчитися регулювати власні емоції.

Ресурси: картки із поезією, картки із назвами емоцій.

Хід роботи: учасники повинні витягнути із мішечка карту із поезією та 2 емоціями. Кожен учасник повинен продекламувати вірш із двома різними емоційними інтонаціями. Після виконання завдання потрібно проаналізувати хід вправи. Отримати зворотній зв'язок від учасників.

Коментар: Які емоції було складно емоційно відтворювати? Чи легко було шукати потрібну емоційну інтонацію під час читання поезії? Які емоції легко відтворювалися? Що заважало емоційно змінювати інтонацію?

Вправа: «Настрій музики»

Мета: розвиток емпатії та здатності до відчуття власного настрою, емоційного фону, відслідкувати, що впливає на зміни настрою.

Ресурси: аудіопрогравач із записами різних музичних композицій.

Хід роботи: учасникам пропонують прослухати музику різних жанрів від класики до хіп-хопу і провідчувати власні емоції, їх зміну, динаміку, інтенсивність.

Коментар: Що відчували під час прослуховування? Яка музика вас заспокоїла? Яка надихнула? Яка композиція спровокувала у вас негативні емоції? З чим це пов'язано?

Вправа « Місце де живуть емоції»

Мета: творчо опрацювати інформацію про власну емоційну сферу, зняти емоційні бар'єри через активізацію творчого потенціалу та креативності.

Хід: учасникам пропонується уявити де у тілі можуть жити різні емоції. Як може виглядати їх домівка, який побут цих емоцій. Учасники повинні намалювати це місце. Важливо простежити чи живуть разом позитивні та негативні емоції.

Коментар: Які емоції ви відчували під час малювання? Чи легко вдалося уявити місце де живуть емоції? Чи разом живуть позитивні та негативні емоції? Чому так?

Вправа: « Емоції зсередини»

Мета: навички емпатії та ідентифікації емоцій.

Ресурси: картки із назвами різних предметів.

Хід роботи: учасникам пропонується написати метафоричне есе від імені предмета який витягнули із мішечка. Максимально детально наповнити емоційний світ цього предмета переживаннями, думками. Основне завдання оживити цей предмет та наповнити його емоціями. Важливо простежити власні творчі та емоційні блоки. В кінці вправи зворотній зв'язок та аналіз виконання.

Коментар: Які емоції переживали під час написання? Що було особливо складним? З чим це може бути пов'язано? Якими переживаннями наповнене ваше есе? Та інші.

Підбиття підсумків. Нагадування про домашнє завдання.

Заняття № 4 « Вербальна та невербальна мова емоцій»

Мета: навчити учасників навичок емоційної саморегуляції та обізнаності, усвідомлення важливості знань про власну емоційну сферу, вербалізація емоцій та почуттів.

Принцип бамбука

Коли засновник джиу-джитсу Акаяма Сиробєї, прогулюючись взимку садом, звернув увагу на те, що великі та могутні гілки ламаються під товстим шаром снігу, а тонкі, молоді гілочки прогинаються, скидаючи сніг, і

залишаються неушкодженими. Згідно з легендою, це привело вчителя до створення досконалої системи боротьби. Ця ідея є однією з базових у східній філософії. В Китаї вона була сформульована як «принцип бамбука». Не варто жорстко протистояти труднощам, під натиском обставин бажано відступити, прогнутися, для того, щоб потім розпрямитися, скинути вантаж і відновити свої позиції. Бамбук вибраний тут як ідеальний образ, оскільки порівняно з іншими матеріалами він володіє найбільшою гнучкістю і пружністю. При цьому, для того, щоб утримати бамбук у зігнутому стані, потрібна навіть більша енергія, ніж для того, щоб зігнути його. Практично ніхто не здатний прикладати надзусилля протягом тривалого часу. В цьому і є секрет «непереможності» бамбука. На сході «бамбуковість» асоціювалася з мудрістю, поміркованістю. Життєва мудрість полягає у вмінні знайти золоту середину. Неприємно спілкуватися і з тими, хто «страшний у гніві» або «несамовитий в радості», і з тими, чий згаслий погляд свідчить про повну байдужість до того, що відбувається. Емоційні крайнощі: і бурхливі, некеровані переживання, і байдужість, відсутність емоційної залученості створюють дискомфорт у спілкуванні. Інтуїтивно більшість людей відчувають «золоту середину», яка забезпечує найбільш сприятливу атмосферу в комунікативних ситуаціях. Ознакою розвинутої емоційної компетентності є асертивність у поєднанні з гнучкістю поведінки. [20; 98 с]

Вправа «Німе привітання»

Мета: усвідомлення важливості як вербальної, так і невербальної передачі емоцій.

Хід роботи: учасникам пропонується привітатися за допомогою певного руху, жесту, міміки. За умови, що це привітання повинно передати ваш стан, почуття. Всі учасники стоять у колі та повторюють привітання. Після виконання учасники аналізують хід роботи, складнощі.

Коментар: Чи вдалося вам передати свій настрій через рух? Чого не вистачало? Яка цінність цієї вправи? Що ви відчували під час виконання.

Аналіз домашнього щоденника емоцій.

Вправа «Метафоричний словник»

Мета: збагачення знань про власну емоційну сферу, закріплення знань про власні базові емоції, почуття та стани.

Хід роботи: Учасникам пропонується створити словник власних емоцій у метафоричних образах. Кожен словник повинен бути відбитком індивідуальності вашої емоційної сфери. Зліва записуємо емоцію чи стан, який ви часто проживаєте, а справа її метафоричний образ. Наприклад, сором- щічки, ніби запечені червоні яблука і тд.

Коментар: Чи сподобалося вам виконання вправи? В чому були складнощі? Що було легким? Чим цінна ця вправа для нас? Які відчуття виникали під час творення власного словника емоцій?

Інформаційне повідомлення про невербальну мову емоцій.

Мета: збагачення знань про власну емоційну сферу.

Окрім вербальної існує ще мова виразних рухів. Почуття, емоції – це внутрішні реакції, які мають зовнішні прояви, вони можуть бути висловлені через основні канали самовираження – рухи, голосові прояви й очі (А. Лоуен). Зазвичай люди використовують усі канали комунікації водночас. Смуток зароджується всередині, зовні виражається сльозами, похмурістю. Сльози є майже універсальною ознакою смутку. Гнів може проявитись як крик. Від злості людина може червоніти, тремтіти. Люди, які нервують, кусають губи, вкриваються потом. Щасливі люди «випромінюють» позитив. Сміх є досить поширеною ознакою радості та задоволення. Плач, крик або сміх сприяють послабленню напруження та зниженню стресу. Переживання емоцій – це один бік медалі, а їхнє вираження і вивільнення пов'язаної з ними енергії – інший. Вираження емоцій відбувається на вербальному й невербальному рівнях. Іноді можна почути: «Я не знаю, як передати це словами». Мається на увазі, що почуття настільки глибокі або складні, що для них важко підібрати слова і легше передати невербальною мовою. [20; 43 с]

Коментар: Чи знаєте ви шляхи невербальних проявів емоцій? Що таке невербальне висловлювання емоцій? Чи вмієте ви екологічно висловлювати свої емоції та почуття?

Вправа « Емоції тіла»

Мета: навчити учасників передавати емоції за допомогою невербальних проявів.

Ресурси: картки із назвами емоцій та почуттів, картки із назвами різних частин тіла.

Хід роботи: Учасники витягують із переліку картку із емоцією та частиною тіла. Завдання полягає у тому, що учасники повинні передати емоцію за допомогою невербального прояву тією частиною тіла назву, якої отримали. Решту учасників повинні здогадатися емоцію. Після виконання аналізується хід виконання.

Коментар: Чи вдалося вам передати емоцію? В чому полягала складність? Які відчуття були під час виконання вправи? Що було легким?

Вправа « Зіпсований телефон»

Мета: тренування навичок емоційної обізнаності.

Хід роботи: Правила гри схожі на гру «Зіпсований телефон». Тренер задає одному із учасників емоцію. І учасники повинні передати цю емоцію по колу. Аналізується те чи дійшла до кінця емоція яку задавав тренер. В кінці вправи отримується зворотній зв'язок.

Коментар: Чи вдалося вам передати, зрозуміти емоцію? Які почуття були? Що заважало вам передавати емоцію?

Вправа « Передай усмішку»

Мета: створити позитивний фон на завершення заняття, узагальнити роботу.

Хід роботи: Учасникам пропонується посміхнутися учаснику, що поруч і поділитися думками щодо заняття, нових знань та вмінь. І так по колу.

Коментар: Чи вдалося вам досягнути поставлених цілей? Що нового навчилися? Чи сподобалося вам заняття?

Заняття № 5 «Емпатія, як ключ до ефективної комунікації»

Мета: навички у розпізнаванні емоцій та почуттів інших людей, вміння співпереживати, відчувати емоційний стан інших, навички емпатійного спілкування, комунікативна компетентність.

Притча «Відстань»

Одного разу учитель запитав у своїх учнів: – Чому, коли люди сваряться, вони кричать? – Тому, що втрачають спокій, – сказав один. – Але навіщо ж кричати, якщо інша людина знаходиться з тобою поряд? – запитав учитель. – Чи не можна з ним говорити тихо? Навіщо кричати, якщо ти розсерджений? Учні пропонували свої відповіді, але жодна з них не влаштувала учителя. Врешті-решт він пояснив: – Коли люди невдоволені один одним і сваряться, їхні серця віддаляються. Для того, щоб скоротити цю відстань і почути один одного, їм доводиться кричати. Чим сильніше вони гніваються, тим голосніше кричать. – А що відбувається, коли люди закохуються? Вони не кричать, навпаки, говорять тихо, бо їхні серця знаходяться дуже близько. А коли закохуються ще сильніше, що відбувається? – продовжував учитель. – Не говорять, а тільки перешіптуються і стають ще ближчими у своїй любові. Врешті-решт навіть перешіптування стає непотрібним. Вони тільки дивляться один на одного і усе розуміють без слів. Отже, коли сперечаєтеся, не дозволяйте вашим серцям віддалятися один від одного, не вимовляйте слів, які ще більше збільшують відстань між вами. Адже може прийти день, коли відстань стане така велика, що не знайдете зворотного шляху... Коментар. Емоції становлять основу людських стосунків. Розуміння почуттів інших людей,

чуйність допомагають встановлювати і підтримувати позитивні, емоційно комфортні взаєностосунки. [20; 88 с]

Коментар : наше тіло та розум створені досконалими. Але лише в наших руках відповідальність за те, як ми будемо їх використовувати – для розуміння, розвитку, гармонії чи руйнування, зла та іншого. Чи вмієте ви ефективно використовувати вашу емоційну сферу?

Вправа « Павутинка настрою»

Мета: усвідомлення власної відповідальності за свої емоції, створення атмосфери безпеки та дружби.

Ресурси: клубок кольорових ниток для в'язання.

Хід роботи: учасникам пропонується взяти кінець нитки і розповісти про свій сьогоднішній настрій, емоційний стан. Після розповіді, тримаючи край нитки передати клубок із нитками будь кому із групи. Кожна людина повинна мати у руках нитку, яку можна обплутати на пальці або зап'ястя. Під час виконання вправи повинна створитися ниткова павутина.

Коментар: Що вдалося усвідомити під час виконання вправи? Чи впливав настрій учасників на ваші відчуття та павутину? Які відчуття були під час виконання?

Вправа « Маска»

Мета: навички емпатійного слухання, вербальний прояв емоцій.

Ресурси: шаблони масок для маскараду, декоративні матеріали.

Хід роботи: учасникам пропонується створити маску власної емоції, тієї яку часто проживаєте, яка їм найбільше властива. Маска повинна відтворювати певний емоційний стан. Після створення маски учасникам пропонується розділитися на групи. І у групах, одягнувши маску розповісти історію із свого життя під час якої переживалися дуже сильні інтенсивні емоції. Суть вправи полягає в усвідомленні навичок емпатійного слухання.

Коментар: Що вдалося усвідомити під час виконання вправи? Чи вдалося відчувати емоції людини, що розповідала? Як впливала маска на

розповідь? Про що була ваша маска? Які відчуття були під час малювання маски? Чому саме такі емоції вирішили зафіксувати на масці?

Вправа « Роль »

Мета: тренування навичок емпатії.

Хід роботи: психолог пропонує учасникам розділитися парами. І у парах протягом однієї хвилини розповісти як тривав ваш ранок, які емоції відчували. Після хвилини розмови учасники повинні розповісти про ранок який вони слухали від імені іншого учасника.

Коментар: Що вдалося усвідомити під час виконання вправи? Чи вдалося відчути емоції людини під час 1хв розмови? Чи вдалося іншому учаснику передати ваші почуття враження від ранку? Які відчуття були під час виконання ролі іншої людини?

Вправа « Вежа »

Мета: навички комунікації та емпатії.

Ресурси: Папір, картон, газети, стрічки, клей, скоч та інше.

Хід роботи: психолог пропонує учасникам розділитися на групи. Завдання учасників у групах побудувати якомога вищу та стабільнішу вежу не використовуючи мовлення, тобто виконуючи вправу у тиші, мовчки. Після того її потрібно презентувати, зробити своєрідне відкриття. Після виконання учасниками аналізується хід вправи, чи вдалося побудувати вежу, як із навичками презентації.

Коментар: Що вдалося усвідомити під час виконання вправи? Які були емоції під час виконання? Що було складним? У чому була легкість? Як вдалося встановити комунікацію? Хто брав активнішу участь? Хто був більш пасивним? Що вам заважало?

Прослуховування класичної музики та ароматерапія. Аналіз заняття. Зворотній зв'язок.

Заняття № 6 « Самоцінність та шлях до свого Я »

Мета: усвідомлення відповідальності за власне життя, формування адекватної самооцінки, формування загального позитивного фону.

Притча «Іспит»

Настав час Майстру перевірити своїх учнів. Він покликав трьох з них, узяв білий аркуш паперу, крапнув на нього чорнило і запитав: • Що ви бачите? Перший відповів – «Чорна пляма», другий – «Клякса», третій – «Чорнило». Розчарований Майстр мовчки пішов до своєї келії. Пізніше учні запитали: • Чому Ви засмутилися? Майстер відповів: • Ніхто з вас не побачив білого аркуша. [20; 69 с]

Вправа « Казковий Я»

Мета: навички любові до себе, вміння самопрезентації.

Ресурси: метафоричні карти із зображеннями казкових героїв.

Хід роботи: учасникам пропонується витягнути одну із карток із казковим героєм і розповісти про себе від його імені. Створити власну казкову історію. Вигадати власну казку де учасник головний герой.

Коментар: Які емоції викликала у вас вправа? Які думки найчастіше у вас про себе? Чи вдалося розповісти про себе? Чи вигадали казку?

Вправа: « Я очима...»

Мета: аналіз знань про себе.

Хід: Розділити аркуш паперу на стільки частин скільки є важливих, значимих людей у житті. На кожному виділеному краю листка написати твердження про себе від імені важливої людини. В кінці написати 20 тверджень про себе власних. Здійснити аналіз уявлень про себе. Порівняти їх із реальністю.

Коментар: Наскільки думки ваших рідних впливають на вашу самооцінку та знання про себе? Що ви відчували під час прописування тверджень від імені близьких людей? Що нового вдалося усвідомити для себе?

Вправа «Світ всередині мене»

Мета: створення позитивного ставлення до себе, пошук шляхів до розкриття власної унікальності та любові до себе.

Хід: створити розповідь про себе, як про планету, місто або будинок. Розповісти максимально творчо і детально. Створити екскурсію власним внутрішнім світом. Продумати до деталей чим може бути наповнене це місце, хто там живе, який там стан справ. В кінці вправи, після зачитування можна промалювати це місце, що сприяє емоційному відреагуванню та розслабленню.

Коментар: Чи вдалося вам написати розповідь про світ всередині себе? Що там сподобалося? Що виявилось новим? Які виникали труднощі при виконанні вправи?

Арт-терапевтична вправа «Моя самоцінність»

Мета: емоційне відреагування, створення позитивного ставлення до себе та власної цінності.

Ресурси: глина для ліплення, серветки, вода та інше.

Хід: учасникам пропонується виліпити із глини образ власної самоцінності, цінності себе, самооцінки. Під роботи розслабитися та зануритися у власні роздуми.

Коментар: Які відчуття були під час ліплення? Чи сподобався вам процес? Чи задоволені ви результатом? Як цей образ стосується вашої самоцінності? Що нового дізналися про себе? Що цінного знайшли у собі під час вправи?

Вправа «Моя унікальність...»

Мета: підвищення рівня самооцінки та любові до себе.

Хід: учасникам пропонується розповісти про власну унікальність, про те, що у вас особливе. Після чого проаналізувати виконання та результат.

Коментар: чи вдалося знайти особливе в собі? Як ця розповідь вплинула на вас? Які відчуття виникали? Що вдалося усвідомити?

Узагальнення заняття. Домашнє завдання: Написати 50 тверджень про себе починаючи із слів: «Я люблю себе, бо...» і 20 тверджень про себе відповідей на запитання «Хто я?».

Заняття № 7 « Мистецтво жити емоційно»

Мета: провести підсумок виконаної роботи над собою, проаналізувати власні емоційні навички.

Притча «Непросте завдання»

Бог виліпив людину з глини, і залишився у нього невикористаний шматок. – Що ще тобі зліпити? – запитав Бог людину. – Зліпи мені щастя, – попросила вона. Нічого Бог не відповів, лише поклав людині в долоню шматочок глини, що залишився. Кожній людині від народження дається «шматочок глини», з якого вона може виліпити своє майбутнє за власним вибором, стосунки з оточуючими, щасливе життя. «Хочеш бути щасливим, будь!» – сказав К. Прутков. [20; 12 с]

Вправа « Барвограй настрою»

Мета: дізнатися настрої учасників, створити позитивну атмосферу дружби та прийняття.

Ресурси: кольорові стрічки, ватман, скоч.

Хід роботи: учасникам пропонується розповісти про свій настрій за допомогою певного кольору стрічки. Стрічку потрібно обрати відповідно до настрою і прикріпити її на ватмані, де буде створена стрічкова картина всієї групи.

Коментар: З яким настроєм ви прийшли? В чому полягала складність? Чи сподобалася вам вправа? Які емоції викликала у вас вправа?

Вправа « Казка про емоції в моєму житті»

Мета: узагальнити прожитий емоційний досвід, творчо перетворити отримані знання.

Хід роботи: учасникам пропонується створити казку про себе із емоціями. Про зміни в житті, які принесли емоційні навички. Про власне знайомство із емоційним інтелектом.

Коментар: Що вдалося усвідомити під час написання казки? Які відчуття були коли прописували? Які зміни відбулися у вашому житті під час нашої з вами роботи?

Вправа «Логотип»

Мета: узагальнення отриманих знань, фіксація прожитого емоційного досвіду та перетворення його на новий творчий досвід.

Ресурси: кольорові ручки, папір, фарба та інше.

Хід роботи: учасникам пропонується створити власний логотип, де б були зафіксовані за допомогою певних символів основні інсайти та зміни, що відбулися під час роботи над вдосконаленням власної емоційної сфери. Проаналізувати свої цінності, зміни.

Коментар: Як відбувався процес роботи? Що відчували? Які емоції? Чим особливий ваш логотип? Що ви вкладали у цей символ?

Вправа «Рецепти емоційного життя»

Мета: узагальнення набутого досвіду.

Хід роботи: ця вправа узагальнює цикл занять та підсумовує набутий досвід. Кожен учасник повинен створити власний рецепт щасливого емоційного життя, де б компонентами стали основні цінності, знання про себе, світ та базові емоції людини.

Коментар: Що вдалося змінити у собі? Що нового дізналися про себе? Які зміни побачили у житті, спілкуванні? Що входить у ваш рецепт емоційного життя? Чи задоволені ви ним?

Вправа «Ресурс»

Мета: активізувати ресурси учасників для подальшої роботи над собою.

Ресурси: метафоричні картки.

Хід роботи: учасники витягують одну метафоричну карту із казковим предметом і аналізують її, як власний ресурс для продовження роботи над власною емоційною сферою.

Коментар: який ресурс ви отримали? Яким чином він повинен допомогти вам у роботі над собою? Чим це було корисно для вас?

Підбиття підсумку. Зворотній зв'язок від учасників та тренера.

Побажання та прощання.

Дана тренінгова програма являє собою схему на основі якої можна поглибити та вдосконалити психологічний тренінг.

Опис і оцінка ефективності результатів тренінгової програми формує завершальну частину нашого тренінгового циклу. На стадії оцінки результатів відбувається визначення того, чи були досягнуті поставлені цілі.

3.2.Результати контрольного етапу експерименту

Метою етапу формуючого експерименту ми ставили оцінку ефективності впровадження корекційної програми з розвитку емоційного інтелекту та його структурних компонентів «Курс емоційної вправності».

Для оцінки ефективності програми ми використали методику діагностики емоційного інтелекту Холла.

У формуючому експерименті взяли участь 15 студентів, які були учасниками групи в якій реалізовувалася корекційно-розвиткова програма.

На основі результатів цієї діагностики (*Додаток І*) можна зробити наступні висновки.

Таблиця 3.1

<i>Учасники формуючого експерименту</i>	<i>Загальний рівень ЕІ до реалізації корекційної програми</i>	<i>Загальний рівень ЕІ після реалізації корекційної програми</i>
Ангеліна С.	34(низький)	47(середній)
Андрій С.	40(середній)	69(середній)
Вадим К.	35(низький)	45 (середній)
Дмитро О.	48(середній)	70(високий)

Евеліна Т.	42(середній)	59(середній)
Євген У.	53(середній)	70(високий)
Кирило О.	29(низький)	40(середній)
Ксеня І.	34(низький)	50(середній)
Микола Ш.	31(низький)	42(середній)
Олександра К.	35(низький)	44(середній)
Ольга Д.	40(середній)	64(середній)
Світлана І.	52(середній)	70(високий)
Устина В.	40(середній)	50(середній)
Юлія Р.	43(середній)	60(середній)
Антон П.	36(низький)	52(середній)
<i>Середній результат групи</i>	39,4	55,5

Результати формуючого експерименту зафіксовані у таблиці 3.1. Виходячи із отриманих результатів варто зазначити, що середній показник загального рівня емоційного інтелекту до реалізації корекційної програми становив 39,4. Цей результат означає, що для цієї групи студентів характерний низький рівень емоційного інтелекту. Результат отриманий після реалізації корекційної програми свідчить про те, що загальний рівень емоційного інтелекту значно зріс. Про це свідчать 55, 5 балів – середньогруповий рівень розвитку емоційного інтелекту після корекційно-розвивальної програми. Цей результат є ознакою середнього рівня загального показника емоційного інтелекту.

Ці дані свідчать про те, що корекційна програма є ефективною для розвитку загального рівня емоційного інтелекту.

Результати дослідження структурних компонентів емоційного інтелекту, таких як: емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація, емпатія, здатність до розуміння емоцій після реалізації

корекційної програми та порівняння із результатами до програми зафіксовані на рис. 3.1.

Виходячи із отриманих результатів, можна зробити висновок про те, що після реалізації корекційної програми простежується зростання рівня усіх компонентів емоційного інтелекту. Середньогрупові значення усіх показників зросли. Зокрема, такі компоненти емоційного інтелекту, як управління емоціями, самомотивація зросли із низького до середнього рівня свого розвитку. Ці дані є ознакою того, що учасники розвинули у собі здатність до управління власними емоціями та вміння самомотивувати свою діяльність, що є ознакою ефективності корекційної програми.

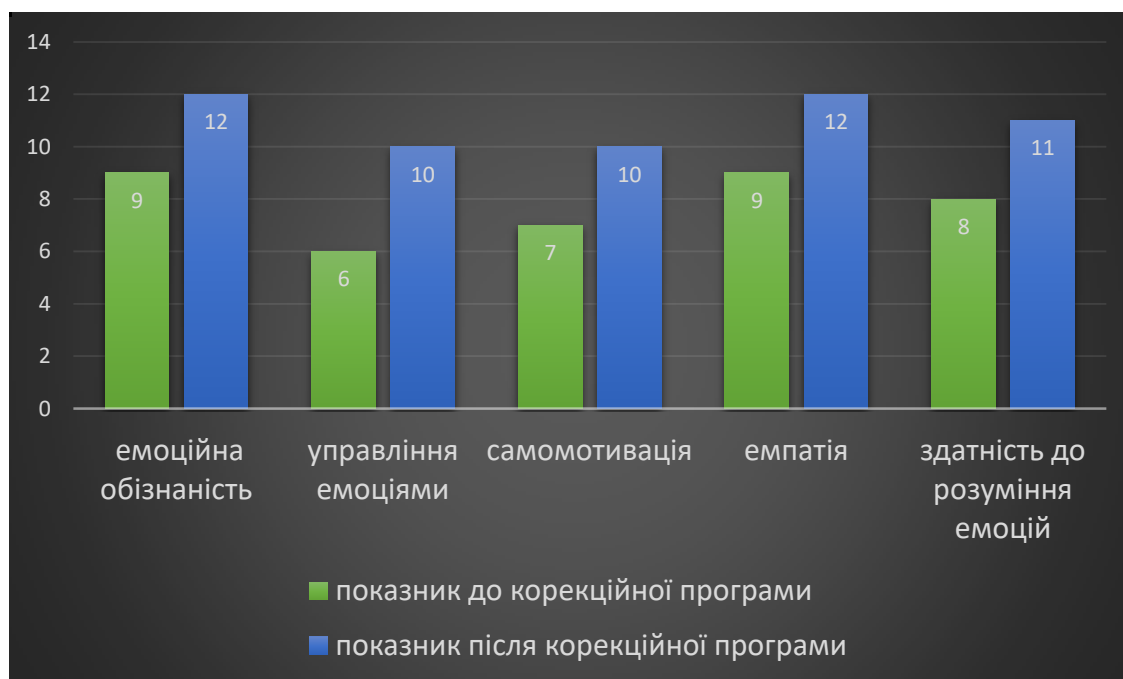


Рис.2.1 Результат порівняння структурних компонентів емоційного інтелекту до реалізації корекційної програми та після.

Збільшились кількісні характеристики також інших показників, таких як емоційна обізнаність, емпатія та здатність до розуміння емоцій, які сформовані на середньому рівні свого розвитку. Ці результати свідчать про те, що студенти-учасники проєкту стали значно емоційно обізнаніші, навчилися більш вправно розуміти емоції інших та розвинули свої емпатійні

здібності порівнюючи із результатами отриманими до реалізації корекційної програми.

Аналізуючи результати дослідження емоційного інтелекту після корекційної програми, варто зазначити, що є продуктивні зміни у рівні емоційного інтелекту та його структурних компонентів.

Ці результати є ознакою того, що розроблена нами корекційна програма емоційного інтелекту та його компонентів є ефективною та продуктивною для учасників юнацьких спільнот.

Висновки до третього розділу

Розроблена нами корекційно-розвивальна програма побудована на основі ґрунтовного теоретичного аналізу та комплексного психодіагностичного дослідження. Психокорекційна програма побудована із врахуванням всіх базових вимог до програм розвитку емоційного інтелекту та на основі принципів групової взаємодії.

Заняття програми передбачають активне набуття соціально-психологічного досвіду, розвитку емоційного інтелекту та його структурних компонентів. Заняття програми послідовні та структуровані відповідно до правил розробки тренінгових занять.

Апробація авторської корекційної програми дозволить вдосконалити її зміст та підлаштувати відповідно до індивідуальних вимог групи.

Отже реалізація даної корекційно-розвиткової програми передбачає розвиток емоційної обізнаності, вдосконалення вміння управляти власними емоціями, формування навичок емпатії, сприяння розвитку навичок розуміння емоцій інших, розвиток самомотивації, формування адекватної

самооцінки та самоусвідомлення, корекцію та розвиток комунікативних умінь. Це було основними завданнями які ми ставили собі під час її розробки.

Проведення формуючого експерименту та його порівняння із результатами дослідження до реалізації корекційної програми дають змогу свідчити, що розроблена нами корекційна програма є ефективною для розвитку емоційного інтелекту та його структурних компонентів.

Контрольна вибірка доводить те, що корекційна програма є ефективною для розвитку емоційного інтелекту у юнацькому віці.

ВИСНОВОК

Узагальнюючи та підсумовуючи викладені в роботі результати теоретичного та емпіричного аналізу проблеми впливу емоційного інтелекту на систему соціальної взаємодії у юнацьких спільнотах можна зробити декілька висновків.

У першій частині дослідницької роботи ми здійснили теоретичний аналіз особливостей впливу емоційного інтелекту на систему соціальної взаємодії у юнацькому віці.

Друга частина нашого дослідження присвячена емпіричному вивченню емоційного інтелекту та його структурних компонентів, як детермінант змін у системі соціальної взаємодії в юнацьких спільнотах. На основі аналізу теоретичних та емпіричних даних було сформовано корекційно-розвивальну програму розвитку емоційного інтелекту у юнацькому віці. Програма побудована із урахуванням особливостей розвитку емоційного інтелекту, які вдалося встановити в ході дослідження. Зміст розробленої програми представлено в третьому розділі нашої роботи.

Дані кількісного та якісного аналізу, що зафіксовані у третьому розділі нашого дослідження підтверджують ефективність та продуктивність розробленої нами корекційно-розвивальної програми.

В ході аналізу теоретичних джерел ми встановили, що емоційний інтелект осіб юнацького віку визначається як особистісне утворення, що забезпечує значне розширення кола чинників, здатних викликати емоційний відгук; емоційну забарвленість особистіснозначущих відносин юнаків і юнок (морально-етичних почуттів, потреби в дружбі й любові), підвищення їх самоконтролю та саморегуляції.

За результатами теоретичного аналізу обґрунтовано взаємозв'язок впливу емоційного інтелекту та його базових структурних компонентів на соціальну взаємодію та визначено вектори подальшого емпіричного дослідження. Під час теоретичного аналізу нами визначено основні точки перетину емоційного інтелекту та особливостей соціальної взаємодії у юнацьких спільнотах. Основними компонентами системи соціальної взаємодії у юнацьких спільнотах нами було визначено самооцінку осіб юнацького віку, як індикатор соціалізації та складову самосвідомості, сприятливість психологічного клімату та соціометричний статус досліджених юнаків у їх студентській групі.

Емпіричне дослідження будувалося на основі отриманих нами теоретичних знань про структуру та властивості емоційного інтелекту та закономірності його впливу на соціальну взаємодію у юнацькому віці.

Емпіричне дослідження побудоване у контексті даної теми, дало можливість отримати дані про те, що переважній кількості досліджуваних притаманний середній рівень розвитку емоційного інтелекту. Це свідчить про те, що лише невелика кількість досліджуваних осіб юнацького віку здатна використовувати емоції для сприяння мисленню, розуміти емоції й регулювати їх з метою особистісного зростання, свого психічного здоров'я, душевної гармонії та високої якості особистого життя. Загальний показник

емоційного інтелекту на високому рівні представлений лише у близько 9 % досліджених.

Щодо розвитку складових компонентів емоційного інтелекту спостерігається наступна тенденція. Показник емоційної обізнаності на високому рівні розвитку присутній приблизно у 11 % досліджуваних осіб юнацького віку. Решта досліджуваних володіє емоційною компетентністю на низькому та середньому рівнях. Це свідчить про їх низьку здатність розуміти емоційне життя, як власне, так і оточуюче.

Показник управління власними емоціями, що свідчить про вміння володіти власною палітрою емоцій та компетентно її застосовувати у переважній кількості досліджуваних розвинений на низькому рівні.

Отже, одержані результати свідчать про те, що більшість осіб юнацького віку не достатньо вправні у керуванні своїми емоціями та спрямуванні їх у конструктивне русло.

Вивчення такої соціально-психологічної характеристики, як самооцінка увінчалось наступними результатами. Переважній більшості досліджуваних властива адекватна самооцінка.

Половина студентів групи № 1 вважають психологічний клімат сприятливим на середньому рівні. Такий самий результат зафіксований у групі № 2.

Результати проведення методики соціометрії для визначення соціометричного статусу досліджуваних зафіксовані на рис.2.4. Виходячи із цих даних, можна зробити висновок про те, що 55,5% учасників групи № 1 належать до соціометричної категорії зірки, що говорить про емоційну популярність цих осіб. 27,7 % досліджуваних належать до категорії тих, що мають перевагу. До категорії знехтувані у групі № 1 належать 11,1 % респондентів. Категорія відторгнутих отримала 5,5% студентів групи № 1.

Аналізуючи отримані дані, можна стверджувати, що 58, 8 % досліджуваних студентів групи № 2 належать до категорії зірки. У той час,

як 41,1% досліджуваних студентів групи № 2 відносяться до категорії тих, що мають перевагу.

Щодо взаємозв'язку між емоційним інтелектом та самооцінкою досліджуваних юнаків та юнок, то кореляція між ними дає можливість зробити наступний висновок. Між вказаними показниками існує середня позитивна кореляцію. Що свідчить про певний рівень взаємообумовленості даних показників.

Отриманий результат свідчить про те, що існує деякий значущий зв'язок між зростанням рівня одного показника та зростанням іншого. Тобто, розглядаючи самооцінку, як складову самосвідості у юнацькому віці, можна вважати її детермінантою розвитку емоційного інтелекту. Розвиток самооцінки, підняття її рівня може розглядатися, як чинник розвитку емоційного інтелекту юнаків та юнок.

Виходячи із даних кореляційного аналізу між показниками емоційного інтелекту та показником психологічного клімату групи можна зробити висновок про те, що високої позитивної кореляції на статистичному рівні значущості не виявлено з жодним із компонентів емоційного інтелекту.

Проте, результати свідчать, що існує середня позитивна кореляція між показником психологічного клімату та такими складовими емоційного інтелекту як: емоційною обізнаністю, самомотивацією, емпатією та здатністю до розуміння емоцій інших. Це означає, що існує певна взаємозалежність між вказаними структурними елементами емоційного інтелекту та психологічним кліматом. Це може означати те, що із зростанням рівня емоційного інтелекту зростають показники сприятливості психологічного клімату групи. А разом із тим, сприятливість психологічного клімату певним чином детермінує розвиток загального рівня емоційного інтелекту, а також таких його показників як: емпатія, здатність до розуміння емоцій інших, самомотивація та емоційна обізнаність.

Отриманий результат свідчить про те, що емоційний інтелект та його властивості впливають на показник психологічного клімату.

Проаналізовані результати кореляційних зв'язків свідчать про те, що існує висока позитивна взаємозалежність між показником емоційного інтелекту та соціометричним статусом досліджуваних осіб юнацького віку.

Це означає, що зі зростанням показника емоційного інтелекту змінюється і соціометричний статус особистості. У той час, як зростання соціометричного статусу, в свою чергу, детермінує розвиток емоційного інтелекту.

Високу позитивну кореляцію також простежуємо у показника соціометричного статусу та таких компонентів емоційного інтелекту, як самомотивація та управління своїми емоціями. Це свідчить про те, що ці характеристики взаємообумовлені та певним чином детермінують розвиток один одного.

Дещо нижча, але теж висока позитивна кореляція відзначається у показників емоційної обізнаності та емпатії із соціометричним статусом досліджуваних. Це свідчить про те, що ці категорії пов'язані між собою на статистичному рівні значущості.

Отримані нами дані під час проведення кореляційного аналізу між емоційним інтелектом та соціометричним статусом дозволяють нам простежити неабиякий вплив емоційного інтелекту на соціометричний статус досліджуваних осіб у їх групі. Під впливом емоційного інтелекту змінюється статус об'єкта у групі.

Проінтерпритовані та проаналізовані результати комплексного дослідження дають можливість максимально глибоко та широко розглянути особливості впливу емоційного інтелекту та його складових та систему соціальної взаємодії у юнацьких групах. Отримані результати дають змогу побудувати на їх фундаменті максимально глибоку та продуктивну корекційно-розвиткову програму спрямовану на розвиток емоційного інтелекту осіб юнацького віку з метою покращення міжособистісних стосунків у юнацьких спільнотах.

Під час розробки програми ми зробили акцент на розвитку таких складових частин емоційного інтелекту, як: емпатія, емоційна обізнаність, асертивність, самооцінка, самомотивація, емоційна компетентність.

Розвиток та формування цих складових компонентів побудований на отриманих нами теоретичних та емпіричних знаннях про властивості емоційного інтелекту та особливостях його впливу на систему соціальної взаємодії студентів. Програма розроблена із урахуванням специфіки юнацького віку.

Основними засобами та формами, що є інструментами даної програми є методи арт-терапії та казкотерапія.

Актуальність даної теми, зумовлює нас продовжувати подальші наукові пошуки шляхів розвитку емоційного інтелекту з метою впровадження програм розвитку емоційного інтелекту у систему сучасної освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева І. Н. Взаємозв'язки емоційного інтелекту та характеристик соціально-психологічної адаптації / І. Н. Андреева // Практична психологія та соціальна робота. – 2010. – №12. – С. 63-65.]
2. Бантишева О. О. Особливості та чинники емоційного інтелекту осіб юнацького віку. / О. О. Бантишева // Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка, інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – 2015. – №30. – 811 с. – С. 61–78.
3. Бантишева О. О. Психологічні особливості емоційного інтелекту осіб юнацького віку, схильних до віктимної поведінки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Олександра Олександрівна Бантишева. – К., 2017. – 20 с.
4. Васильев Г.Н, Зобов Р.А, Келасьев В.Н. и др.]; Под редакцией В.Н. Келасьева. Самоорганизация : психо- и социогенез /– СПб. : Издательство С.-Петербургского университета, 1996. – С. 152., 63
5. Васильченко С. В. Философы Греции / С. В. Васильченко. – М. : Эксмо, 1997. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://libok.net/writer/4021/kniga/49260/aristotel/nikomahova_etika/read
6. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: Монографія / О. І. Власова. – Київ. : Видавничополіграфічний центр «Київський університет», 2005. – 308 с.
7. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман. – М. : АСТ, 2008. – 478 с
8. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман. – М. : ВКТ, 2009. – 478 с.
9. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект на работе / Д. Гоулман. – М. : ВКТ, 2010. – 476 с.]

10. Давыдов Ю.В, А.Б. Гофман, А. Д. Ковалев и др. Очерки по истории теоретической социологии XX столетия (от М. Вебера к Ю. Хабермасу, от Г. Зиммеля к постмодернизму) / – М. : Наука, 1994. – С. 38.
11. Дерев'янку С. П. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах / С. П. Дерев'янку // Соціальна психологія. – 2008. – № 1. – С. 96–104.
12. Діденко Є. О. Гендерні особливості емоційного інтелекту особистості / Є. О. Діденко, С. М. Кондратюк // Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна". - 2016. - № 12. - С. 137-141. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpkhist_2016_12_31.
13. Дорошина И.Г. Изучение социометрического статуса подростков в учебной группе (авторская модификация социометрии) // Социосфера. 2010. № 2. С.
14. Козлов В. В. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / В. В. Козлов, Г.М. Мануйлов, Н.П. Фетискин. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 490 с. с. 57-59
15. Коломинский Я. Л. Психология детского коллектива. Мн., 1984.
16. Лазуренко О. О. До питання щодо розвитку поняття «емоційна компетентність» у психології / О.О. Лазуренко // Науковий огляд. – Київ, 2015. – №1 (11). – С. 116-123.
17. Лазуренко О.О. Теоретичні основи дослідження категорії емоційної компетентності у сучасній психологічній науці. Психологія в Україні та за кордоном. Чернівці, 2013. №4. С. 19-23.
18. Лукашевич М. П., Туленков М. В. Соціологія. Загальний курс Навчальний посібник. - К.: Каравела, 2006.- 408 с. 129-139 ст
19. 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.

- 20.Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник /автор І. М.Матійків – К.: Педагогічна думка, 2012. – 112 с.
- 21.Носенко Е. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості / Е. Носенко // Психологія і суспільство. – 2004. – №4. – С.95-110
- 22.Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. – К.: Вища школа, 2003. – 126 с.
- 23.НОСЕНКО, Елеонора. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. Психологія і суспільство, [S.l.], n. 4 (18), p. 95-109, Nov. 2017. ISSN 2523-4099. Доступно за адресою: <<http://journals.uran.ua/index.php/1810-2131/article/view/125257>>. Дата доступу: 08 Dec. 2020
- 24.Осипова Н. П., Соціологія - Соціологія: Підручник / В. Д. 50-200 ст 37–41.
- 25.П.А.Половей, Е.Ф.Рыбалко. Учеб. Пособие./ Под. ред. Практикум по возрастной психологи:. – СПб.: рець, 2002. – С.559-561.
- 26.Попова Т. С. Теоретичні засади дослідження емоційного інтелекту / Т. С. Попова, І. І. Горват-Янушевська // Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу "Києво-Могилянська академія"]. Серія : Соціологія. - 2014. - Т. 244, Вип. 232. - С. 63-66.- Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npchdusoc_2014_244_232_15.
- 27.Хмелевська, А. (2015). Методичні положення щодо діагностування та корекції соціальнопсихологічного клімату на підприємстві. Вісник соціально-економічних досліджень, 1(56), 107–113].
- 28.Штаерман Е. М. «Сентенции» Публилия Сира и «Моральные дистихи» Дионисия Катона. Древний Рим / Е. М. Штаерман // Вестник древней истории. – М. : Наука, 1981. – № 4 (158). [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://wiki.ru/sites/drevniy_rim/id-articles-408776.html]

29. Bar-On R. Bar-On Emotional Quotient Inventory (Eq-i) / Technical manual / R. Bar-On. – Toronto : Multi-Health Systems, 1997
30. Lazarus R. S. and Folkman Susan The concept of coping // Monat A. and Richard S
31. Mayer J. D. Emotional intelligence as a standard intelligence / J. D. Mayer, P. Salovey, D. Caruso // Psychological Inquiry. – 2004. – Vol. 15. – P. 197–215
32. Petrides K. V. Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with references to established trait taxonomies / K. V. Petrides, A. Furnham // European Journal of Personality. – 2001. – Vol. 15. – P. 48–425.
33. Савчук М.Р. Теоретичні основи дослідження емоційного інтелекту. [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=5608>
34. Соціальна взаємодія. [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: https://psychology.wikia.org/wiki/Social_interaction
35. Соціальні групи. Поняття і проблеми. [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу:

ДОДАТКИ

Додаток А

Діагностика "Емоційного інтелекту" (Н. Холл)

ІНСТРУКЦІЯ: Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

Тестовий матеріал:

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.

2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реаую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативних почуттів і розбираюся в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

КЛЮЧ

Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала 2 - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала 3 - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22

Шкала 4 - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

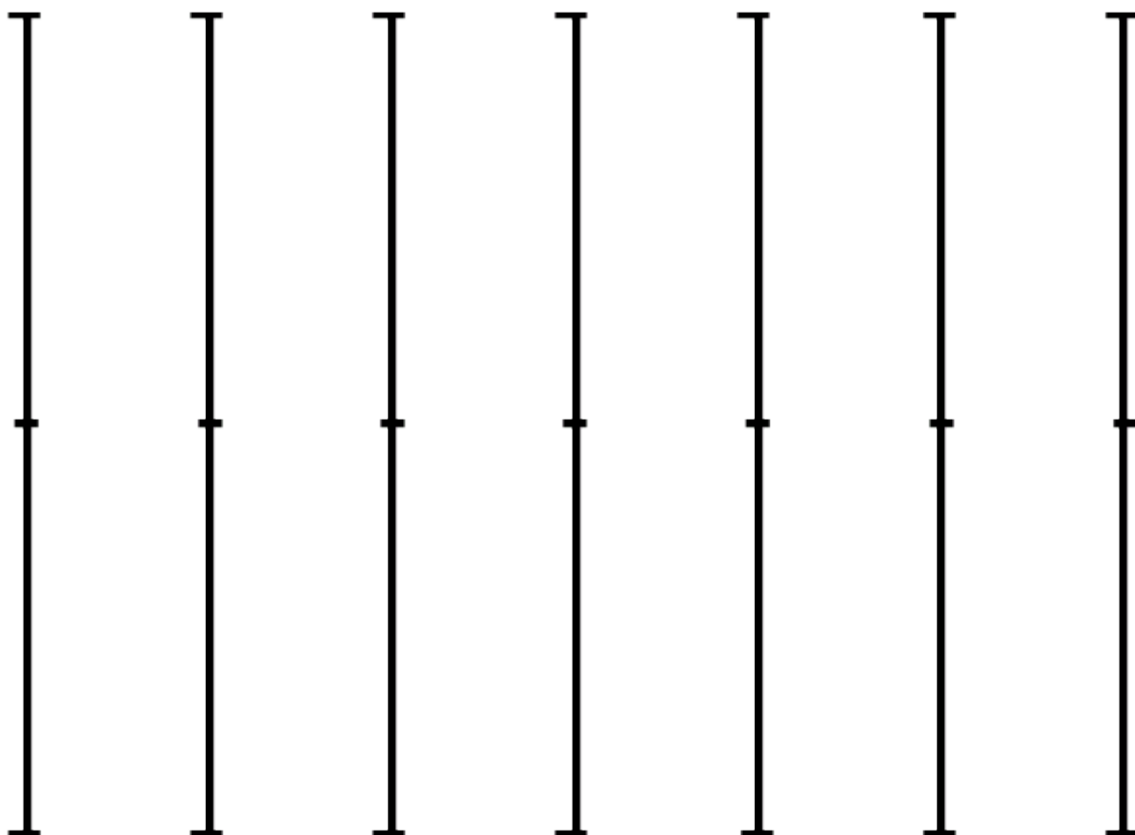
Шкала 5 -пункт 12, 15,24, 26, 27,2.

Бланк методики діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейна

Інструкція: Будь-яка людина оцінює свої здібності, можливості, характер та ін. Рівень розвитку кожної якості, сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої символізуватиме найнижчий розвиток, а верхня - найвище. На наступній сторінці зображені сім таких ліній. Вони позначають:

1) здоров'я; 2) розум, здібності; 3) характер; 4) авторитет у однолітків; 5) уміння багато робити своїми руками, умілі руки; 6) зовнішність; 7) впевненість у собі.

Зображено сім ліній, довжиною кожної - 100 мм, із зазначенням вершини, нижнього краю і середини шкали. На кожній лінії рисою (-) відзначте, як ви оцінюєте розвиток у себе цієї якості, зі сторони вашої особи в даний момент часу. Після цього хрестиком відзначте, при якому рівні розвитку цих якостей ви були б задоволені собою або відчували гордість за себе.



The image shows seven vertical lines, each representing a scale for self-assessment. Each line has a short horizontal tick mark at the top, bottom, and middle, indicating the 0, 100, and 50% points of the scale respectively.

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

Кількість балів від 45 до 74 ("середня" і "висока" самооцінка) засвідчують реалістичну (адекватну) самооцінку.

Кількість балів від 75 до 100 і вище свідчить про завищену самооцінку і вказує на певні відхилення у формуванні особистості. Завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може вказувати на істотні спотворення у формуванні особистості - "закритості для досвіду", нечутливості до своїх помилок, невдач, зауважень та оцінками оточуючих.

Кількість балів нижче 45 вказує на занижену самооцінку (недооцінку себе) і свідчить про крайнє неблагополуччя в розвитку особистості. Ці учні складають "групу ризику", їх, як правило, мало. За низькою самооцінкою можуть ховатися два абсолютно різних психологічних явища: справжня непевненість в собі і "захисна", коли декларування (самому собі) власного невміння, відсутність здатності і т. п. дозволяє не докладати жодних зусиль.[25; 234 с.]

Додаток В**Бланк методики дослідження соціально-психологічного клімату групи**

Інструкція: Оцініть, будь ласка, як саме виявляються переховані ознаки психологічного клімату у вашому колективі. Для відповіді на запропоновані питання необхідно:

а) прочитайте спочатку запропонований текст ліворуч, потім – праворуч;

б) в середній частині аркуша виставте «+» під оцінкою, яка, на Вашу думку, відповідає істині.

Рівень соціально – психологічного клімату в колективі можна оцінити за такими полярними профілями:

3; 2; 1; 0; -1; -2; -3

3 - ознака виявляється в колективі завжди;

2 - ознака виявляється в більшості випадків;

1 - ознака виявляється доволі часто;

0 – ні дана, ні протилежна якість не виявляється чітко, або як та так і інша проявляються в однаковому ступені.

-1; -2; 3; виявляються у протилежному значенні від вище перерахованих значень.

№ пп	Позитивні ознаки	3	2	1	0	-1	-2	-3	№ пп	Негативні ознаки
1.	Переважає бадьорий, життєрадісний настрій								1.	Переважає гнітючий настрій
2.	Доброзичливість у стосунках, взаємна симпатія								2.	Конфліктність у стосунках і антипатії
3.	У стосунках між угрупованнями існує взаємна прихильність								3.	Угруповання конфліктують між собою
4.	Членам колективу подобається бути всім разом, брати участь у спільній діяльності								4.	Члени колективу виявляють байдужість до спілкування, демонструють негативне ставлення до спільної діяльності
5.	Успіхи чи невдачі								5.	Успіхи та невдачі

	товаришів викликають співпереживання, щирі участь всіх членів колективу									товаришів залишають байдужими чи викликають почуття заздрощів
6.	З повагою ставляться до думки один одного								6.	Кожен вважає свою думку найправильнішою, виявляє нетерпимість до інших думок
7.	Успіхи та невдачі колективу переживають як свої власні								7.	Успіхи і невдачі колективу не знаходять підтримки у членів колективу
8.	У тяжкі хвилини для колективу відбувається емоційне єднання								8.	У тяжкі хвилини колектив «розм'якає», виникають сварки, з'являються взаємні звинувачення
9.	Люди пишаються успіхами колективу, схваленню керівником								9.	До схвалення і відзначень члени колективу ставляться байдуже
10.	Колектив активний, сповнений енергією								10	Колектив інертний і пасивний
11.	Привітно і не агресивно ставляться до нових членів колективу, допомагають їм адаптуватися								11	Новачки почувають себе чужими, до них часто виражають ворожість та агресію
12.	Спільні справи захоплюють всіх, викликають бажання працювати колективно								12	Колектив неможливо організувати на спільну справу. Кожний думає тільки про свої інтереси
13.	У колективі існує справедливе ставлення до всіх його членів, підтримуються і захищаються слабкі								13	Колектив помітно поділяється на «привілейованих»; зверхнє ставлення до слабких

Бланк соціометричного дослідження

Інструкція: «Напишіть відповіді на наступні три запитання:

- 1.) «Хто, на вашу думку, є лідером у вашому колективі?»

- 2.) «Кому, з вашого колективу, ви надаєте перевагу у спілкуванні?»

- 3.) «До кого б звернулися по допомогу у разі потреби?»

Ви повинні вказати трьох людей до кожного питання.

Додаток Д**Результати діагностики емоційного інтелекту за методикою Холла****Група № 1**

№	Ім'я	Емоційна обізнаність	Управління емоціями	Самотивація	Емпатія	Здатність до розуміння емоцій інших	Загальний показник ЕІ
1	Ангеліна С.	7	7	7	7	6	34
2	Андрій С.	7	9	7	10	7	40
3	Вадим К.	8	7	6	8	6	35
4	Дмитро О.	13	8	7	14	6	48
5	Евеліна Т.	6	5	8	11	12	42
6	Євген У.	13	9	7	9	15	53
7	Кирило О.	5	3	4	8	9	29
8	Ксеня І.	7	7	5	7	8	34
9	Любов Б.	12	13	10	16	9	60
10	Микола Ш.	7	5	5	8	6	31
11	Олександра К.	9	6	5	8	7	35
12	Ольга Д.	10	5	8	10	7	40
13	Світлана І.	13	7	11	13	8	52
14	Устина В.	7	6	7	10	10	40
15	Юлія Г.	13	14	16	16	13	72
16	Юлія Р.	14	7	8	8	6	43
17	Юрій С.	7	6	7	10	10	40
18	Яна І.	17	8	12	16	7	60

Група № 2

№ групи	Ім'я	Емоційна обізнаність	Управління емоціями	Самотивація	Емпатія	Здатність до розуміння емоцій інших	Загальний показник ЕІ
1	Антон П.	7	6	8	7	8	36
2	Вікторія О.	16	14	15	13	12	70

3	Віталій П.	7	8	5	6	5	31
4	Денис Ч.	9	7	10	11	10	47
5	Ірина Г.	10	8	6	9	7	40
6	Катерина В.	3	4	7	7	5	26
7	Костя С.	13	7	9	8	9	46
8	Марія Л.	6	9	6	7	6	34
9	Марта К.	13	7	7	13	8	48
10	Наталія А.	12	9	9	10	7	47
11	Олексій Н.	15	14	16	14	14	73
12	Олена С.	9	4	10	9	6	38
13	Сергій В.	6	5	9	7	8	35
14	Сергій Г.	7	5	7	14	13	46
15	Соломія Ю.	7	7	5	6	5	30
16	Юрій К.	10	2	7	7	7	33
17	Ярина Я.	9	6	11	13	7	46

*Додаток Е***Результати діагностики самооінки за методикою Дембо-Рубінштейна****Група № 1**

№	Ім'я	Загальний середній показник самооінки за усіма шкалами	Значення рівня самооінки
1	Ангеліна С.	35	низька
2	Андрій С.	55	адекватна
3	Вадим К.	40	низька
4	Дмитро О.	55	адекватна
5	Евеліна Т.	70	адекватна
6	Євген У.	50	адекватна
7	Кирило О.	43	низька
8	Ксеня І.	55	адекватна
9	Любов Б.	60	адекватна
10	Микола Ш.	40	низька
11	Олександра К.	65	адекватна
12	Ольга Д.	50	адекватна
13	Світлана І.	40	низька
14	Устина В.	43	низька
15	Юлія Г.	55	адекватна
16	Юлія Р.	48	адекватна
17	Юрій С.	40	низька
18	Яна І.	56	адекватна

Група №2

№	Ім'я	Загальний середній показник самооінки за усіма шкалами	Значення рівня самооінки
1	Антон П.	76	висока
2	Вікторія О.	69	адекватна
3	Віталій П.	44	низька
4	Денис Ч.	48	адекватна
5	Ірина Г.	44	низька
6	Катерина В.	40	низька
7	Костя С.	78	висока
8	Марія Л.	50	адекватна
9	Марта К.	75	висока
10	Наталія А.	45	адекватна
11	Олексій Н.	60	адекватна
12	Олена С.	55	адекватна
13	Сергій В.	65	адекватна
14	Сергій Г.	65	адекватна
15	Соломія Ю.	80	висока
16	Юрій К.	53	адекватна
17	Ярина Я.	67	адекватна

Додаток Є

**Результати, отримані за методикою оцінки соціально-
психологічного клімату колективу**

Група № 1

№	Ім'я	Загальний показник оцінки психологічного клімату	Значення ступеня
1	Ангеліна С.	-8	середній несприятливий
2	Андрій С.	20	середній сприятливий
3	Вадим К.	-1	початковий несприятливий
4	Дмитро О.	14	середній сприятливий
5	Евеліна Т.	20	середній сприятливий
6	Євген У.	10	середній сприятливий
7	Кирило О.	2	початковий сприятливий
8	Ксеня І.	22	високий сприятливий
9	Любов Б.	4	початковий сприятливий
10	Микола Ш.	-6	початковий несприятливий
11	Олександра К.	18	середній сприятливий
12	Ольга Д.	15	середній сприятливий
13	Світлана І.	7	початковий сприятливий
14	Устина В.	17	середній сприятливий
15	Юлія Г.	19	середній сприятливий
16	Юлія Р.	22	високий сприятливий
17	Юрій С.	9	середній сприятливий
18	Яна І.	23	високий сприятливий

Група № 2

№	Ім'я	Загальний показник оцінки психологічного клімату	Значення ступеня
1	Антон П.	10	середній сприятливий
2	Вікторія О.	18	середній сприятливий
3	Віталій П.	-4	початковий несприятливий
4	Денис Ч.	20	середній сприятливий
5	Ірина Г.	2	початковий сприятливий
6	Катерина В.	-5	початковий несприятливий
7	Костя С.	17	середній сприятливий
8	Марія Л.	20	середній сприятливий
9	Марта К.	22	високий сприятливий
10	Наталія А.	17	середній сприятливий
11	Олексій Н.	13	середній сприятливий
12	Олена С.	23	високий сприятливий
13	Сергій В.	23	високий сприятливий
14	Сергій Г.	20	середній сприятливий
15	Соломія Ю.	3	початковий сприятливий
16	Юрій К.	6	початковий сприятливий
17	Ярина Я.	15	середній сприятливий

Група № 1

Респонденти	Соціометрія				Соціометрична категорія
	Набрані бали за питання «Хто, на вашу думку, є лідером у вашому колективі?»	Набрані бали за питання «Кому, з вашого колективу, ви надаєте перевагу у спілкуванні?»	Набрані бали за питання «До кого б звернулися по допомогу у разі потреби?»	Усього балів	
Ангеліна С.	-	2	2	4	мають перевагу
Андрій С.	-	-	1	1	знехтувані
Вадим К.	-	1	-	1	знехтувані
Дмитро О.	-	5	6	11	зірки
Евеліна Т.	-	3	1	4	мають перевагу
Євген У.	3	2	3	8	зірки
Кирило О.	-	-	-	0	відторгнуті
Ксеня І.	2	2	2	6	зірки
Любов Б.	9	8	9	26	зірки
Микола Ш.	-	1	2	3	мають перевагу
Олександра К.	2	2	2	6	зірки
Ольга Д.	7	6	4	17	зірки
Світлана І.	-	2	1	3	мають перевагу
Устина В.	1	1	1	3	мають перевагу
Юлія Г.	10	8	9	27	зірки
Юлія Р.	5	4	3	12	зірки
Юрій С.	3	5	1	9	зірки
Яна І.	10	7	5	22	зірки

Група №2

Респонденти	Соціометрія				Соціометрична категорія
	Набрані бали за питання «Хто, на вашу думку, є лідером у вашому колективі?»	Набрані бали за питання «Кому, з вашого колективу, ви надаєте перевагу у спілкуванні?»	Набрані бали за питання «До кого б звернулися по допомогу у разі потреби?»	Усього балів	
Антон П.	-	3	2	5	зірки
Вікторія О.	12	5	5	22	зірки
Віталій П.	-	2	3	5	мають перевагу
Денис Ч.	2	4	2	8	зірки
Ірина Г.	1	2	-	3	мають перевагу
Катерина В.	-	4	-	4	мають перевагу
Костя С.	-	3	2	5	зірки
Марія Л.	2	2	2	6	зірки
Марта К.	-	3	1	4	мають перевагу
Наталія А.	1	2	2	5	зірки
Олексій Н.	15	6	5	26	зірки
Олена С.	1	2	-	3	мають перевагу
Сергій В.	-	3	2	5	зірки
Сергій Г.	1	1	2	4	мають перевагу
Соломія Ю.	9	8	7	24	зірки
Юрій К.	-	2	2	4	мають перевагу
Ярина Я.	7	5	2	14	зірки

Додаток 3

Збірна таблиця сирих балів комплексу психодіагностичних методик

Група № 1

Респонденти	Емоційний інтелект	Самооцінка	Психологічний клімат	Соціометричний статус
Ангеліна С.	34	35	-8	4
Андрій С.	40	55	20	1
Вадим К.	35	40	-1	1
Дмитро О.	48	55	14	11
Евеліна Т.	42	70	20	4
Євген У.	53	50	10	8
Кирило О.	29	43	2	0
Ксеня І.	34	55	22	6
Любов Б.	60	60	4	26
Микола Ш.	31	40	-6	3
Олександра К.	35	65	18	6
Ольга Д.	40	50	15	17
Світлана І.	52	40	7	3
Устина В.	40	43	17	3
Юлія Г.	72	55	19	27
Юлія Р.	43	48	22	12
Юрій С.	40	40	9	9
Яна І.	60	56	23	22

Група № 2

Респонденти	Емоційний інтелект	Самооцінка	Психологічний клімат	Соціометричний статус
Антон П.	36	76	10	5
Вікторія О.	70	69	18	22
Віталій П.	31	44	-4	5
Денис Ч.	47	48	20	8
Ірина Г.	40	44	2	3
Катерина В.	26	40	-5	4
Костя С.	46	78	17	5
Марія Л.	34	50	20	6
Марта К.	48	75	22	4
Наталія А.	47	45	17	5
Олексій Н.	73	60	13	26
Олена С.	38	55	23	3
Сергій В.	35	65	23	5
Сергій Г.	46	65	20	4
Соломія Ю.	30	80	3	24
Юрій К.	33	53	6	4
Ярина Я.	46	67	15	14

Додаток I

Результати повторної діагностики емоційного інтелекту та його структур за методикою Холла

<i>№</i>	<i>Ім'я</i>	<i>Емоційна обізнаність</i>	<i>Управління емоціями</i>	<i>Самотивація</i>	<i>Емпатія</i>	<i>Здатність до розуміння емоцій інших</i>	<i>Загальний показник EI</i>
1	Ангеліна С.	7/10	7/9	7/9	7/10	6/9	47(середній)
2	Андрій С.	7/12	9/14	7/13	10/15	7/15	69(середній)
3	Вадим К.	8/11	7/10	6/9	8/8	6/7	45(середній)
4	Дмитро О.	13/16	8/14	7/12	14/16	6/12	70(високий)
5	Евеліна Т.	6/10	5/9	8/12	11/13	12/15	59 (середній)
6	Євген У.	13/15	9/12	7/13	9/13	15/17	70(високий)
7	Кирило О.	5/7	3/6	4/6	8/11	9/10	40(середній)
8	Ксеня І.	7/11	7/9	5/9	7/11	8/10	50(середній)
9	Микола Ш.	7/9	5/7	5/8	8/10	6/8	42(середній)
10	Олександр К.	9/11	6/8	5/6	8/10	7/9	44(середній)
11	Ольга Д.	10/13	5/10	8/12	10/14	7/15	64(середній)
12	Світлана І.	13/16	7/12	11/14	13/16	8/12	70(високий)
13	Устина В.	7/8	6/10	7/9	10/11	10/12	50(середній)
14	Юлія Р.	14/16	7/10	8/12	8/12	6/10	60(середній)
15	Антон П.	7/10	6/10	8/10	7/11	8/11	52(середній)
	середнє значення	9/12	6/10	7/10	9/12	8/11	