

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА ДИПЛОМНА РОБОТА

Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти
Рівень вищої освіти

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ШКОЛЯРІВ
СЕРЕДНІХ І СТАРШИХ КЛАСІВ

Назва теми

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
Шифр і назва галузі знань

Спеціальність 053 «Психологія»
Шифр і назва галузі знань

Шифр _____
Номер ІНП

Виконала:
здобувачка 4-го курсу, група ПП-19-2 _____ Слізавета ЦЕБЕНЬ
Підпис Ім'я, Прізвище

Керівник : кандидат психологічних наук
доцент кафедри психології та педагогіки _____ Наталія СУРГУНД
Науковий ступінь, вчене звання Підпис Ім'я, Прізвище

Нормоконтролер _____
Підпис Ім'я, Прізвище

До захисту допускаю:
Зав. кафедри психології та педагогіки
доктор психологічних наук, професор _____ Євген ПОТАПЧУК
Підпис Ім'я, Прізвище

_____ 2023 р

Хмельницький 2023

АНОТАЦІЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи «Психологічні особливості емоційного інтелекту школярів середніх і старших класів».

Здобувачка Єлизавета ЦЕБЕНЬ
Ім'я, ПРИЗВИЩЕ

Керівник Наталія СУРГУНД
Ім'я, ПРИЗВИЩЕ

Кваліфікаційна дипломна робота включає 55 сторінок, 14 таблиць, 13 рисунків, перелік джерел посилання складає 40 найменувань, 5 додатків.

Ключові слова: емоційний інтелект, юнацький вік, школярі середніх і старших класів.

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект школяра.

Предмет дослідження: психологічні особливості емоційного інтелекту школярів середніх та старших класів.

За результатами дослідження розроблено практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту школярів.

Одержані результати можуть бути використані у роботі практичних психологів серед школярів середніх та старших класів з метою розвитку емоційного інтелекту та розвитку особистості.

Дипломник _____ Єлизавета ЦЕБЕНЬ
Підпис Ім'я, ПРИЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної дипломної роботи до захисту _____
_____ 20__ р.

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ШКОЛЯРІВ

1.1. Поняття емоційного інтелекту ,.....

1.2. Вікові особливості розвитку емоційного інтелекту школярів середніх та старших класів

1.3. Шляхи розвитку емоційного інтелекту в середньому та старшому шкільному віці

Висновки до розділу ,.....

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНІХ І СТАРШИХ КЛАСІВ

2.1. Організація та методики емпіричного дослідження емоційного інтелекту школярів ,.....

2.2. Аналіз результатів діагностики та виявлення психологічних особливостей емоційного інтелекту школярів середніх та старших класів ,.....

2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту школярів середніх та старших класів ,.....

Висновки до розділу ,.....

ВИСНОВКИ ,.....

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ ,.....

ДОДАТКИ ,.....

ВСТУП

Актуальність теми. З огляду на те, на що активні міжособистісні взаємовідносини супроводжують життя нас і наших дітей, вивчення емоційного інтелекту, що забезпечує ефективний розвиток суспільних взаємодій кожної людини, є важливою складовою сьогодення. Тому проблема формування високого рівня емоційного інтелекту у підростаючого покоління на сьогоднішній день розглядається як важлива задача психологічної науки. Добре розвинений емоційний інтелект потрібен школярам для того, щоб реалізовуватися одночасно в усіх головних для них сферах, тобто успішності в навчанні, гармонії стосунків в родині та колективі, протидії шкідливим звичкам і покращенню самопочуття. Як відзначають дослідники, високий рівень емоційного інтелекту батьків уже дає дитині 50-відсотковий прояв успішності в майбутньому (10 % – це гени та 40 % – виховний вплив батьків), що також впливає на наступні покоління та загалом призводить до зниження домашнього насильства, булінгу та соціальних конфліктів [6; 13; 22].

Однією з головних причин низької ефективності соціальної взаємодії, навчання та комунікації молоді, а також підліткової злочинності Д.Гоулман, відомий американський дослідник емоційного інтелекту [6], назвав те, що суспільство не допомогло дітям розвинути та засвоїти такі необхідні для них уміння, як керування власними емоціями чи конструктивне вирішення конфліктів, розуміння емоцій інших людей (особливо страждання), тож залишене на волю випадку емоційне виховання породило емоційну некомпетентність підлітків, що призвело до їхнього невміння жити в злагоді з іншими, а, інакше кажучи, бути соціалізованими [6]. Це також наголошує Л.Смоляр [29], Д.Хессон [34] та ін.

В закладах загальної середньої освіти при формуванні у школярів високого рівня емоційного інтелекту вагоме значення має рівень емоційно-етичної компетентності психолога, адже не підлягає сумніву, що тільки педагог-психолог з розвинутим емоційним і соціальним інтелектом може сприяти

формуванню гармонійного соціально-емоційного середовища в закладі освіти для учнів [25]. Емоційно-етична компетентність психолога повинна складатися з таких складових як: здатності усвідомлювати особисті відчуття і почуття, управляти власними емоційними станами, здатність до усвідомленої, конструктивної та екологічної взаємодії з учасниками освітнього процесу та в локальних спільнотах [4; 8], здатність усвідомлювати та поцінювати взаємозалежність людей і систем у глобальному світі [27]. Тому актуальність питання щодо вивчення в учнівської молоді комплексу аналогічних якостей, що забезпечать їм належний розвиток емоційного інтелекту, і визначила вибір теми нашого дослідження «Психологічні особливості емоційного інтелекту школярів середніх і старших класів».

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект школяра.

Предмет дослідження: психологічні особливості емоційного інтелекту школярів середніх та старших класів.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в сучасних науково-психологічних джерелах;
2. Провести емпіричне дослідження емоційного інтелекту серед школярів середніх та старших класів;
3. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту школярів.

Мета дослідження: з'ясувати психологічні особливості емоційного інтелекту школярів середніх і старших класів та розробити відповідні практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту.

Гіпотеза дослідження: психологічні особливості емоційного інтелекту школярів середніх і старших класів полягають у тенденції збільшення рівня емоційного інтелекту в учнів старших класів порівняно з учнями середніх класів.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, класифікація і систематизація даних психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження;

- емпіричні: спостереження, тести на визначення рівнів емоційного інтелекту: «Діагностика емоційного інтелекту» (автор Н. Холл), Тест емоційного інтелекту "Емоційний інтелект для лідерства" (автор Карлос Зуніги Монталво), Тест Емоційного Інтелекту (автор Люсін) та дві авторські анкети.

- статистичні – методи описової статистики, математичне опрацювання результатів дослідження за допомогою порівняльного аналізу.

Теоретичне значення роботи полягає в розширенні та поглибленні знань щодо особливостей розвитку емоційного інтелекту виключно за рівнем та розвитком відповідно до вікових особливостей серед школярів як середніх так і старших класів.

Практична значущість роботи полягає в тому, що її матеріали можуть бути використані у процесі індивідуальних та групових психологічних консультацій серед школярів середніх та старших класів з низьким його рівнем; -запропоновані рекомендації щодо особливостей розвитку емоційного інтелекту консультацій серед школярів середніх та старших класів можуть бути використані практичними психологами в закладах загальної середньої освіти.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилось на базі Шаровечківської загальноосвітньої школи I-III ступенів. Вибірку дослідження склали загалом 71 школяр середніх та старших класів.

Особистий внесок автора полягає в умінні проводити дослідження, здійснювати обробку даних та узагальнювати отримані результати емпіричного дослідження, опрацьовувати наукову літературу та робити висновки. Автором роботи ґрунтовно вивчено, систематизовано та узагальнено досвід відомих науковців щодо проблематики розвитку емоційного інтелекту, в результаті було проведено емпіричне дослідження з визначення рівнів розвитку емоційного інтелекту а також його особливостей серед школярів середніх та старших класів.

Апробація результатів роботи. Основні теоретичні та практичні результати дослідження було представлено на XII Всеукраїнській науково-практичній конференції здобувачів вищої освіти та молодих науковців (за міжнародною участю) «Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта

самотворення в умовах освітнього простору» (м. Хмельницький, ХНУ, 24-25 листопада 2022 р.) на XI Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців» » (м. Хмельницький, ХНУ, 27 квітня 2023р.) і науково-практичній конференції «Роль соціального та емоційного інтелекту як найважливіших soft-skills XXI століття в освітньому процесі» (м. Полтава, ПДАУ, 16-30 березня 2023р.).

Структура роботи. Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного з розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний зміст викладено на 56 сторінках.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ШКОЛЯРІВ

1.1. Поняття емоційного інтелекту

На сьогоднішній день ми проживаємо ті моменти, коли недостатньо просто слухати, говорити. Наразі потрібно навчитися розуміти, управляти власними емоціями, долати їх негативний вплив, вчитися розуміти інших і на цій основі вибудовувати конструктивні стосунки та спілкування. І справа йде про те, що ми здатні відчувати кожного дня і відчувати по різному – про наші емоції, про наші особистісні та соціальні дії та вміння на основі опанування ними, про те явище, що називається «емоційним інтелектом». Це поняття як явище досліджувалось серед дорослих, виходячи з потреб міжособистісної соціально-ділової взаємодії [27; 33], але дослідження доводять, що в сьогоднішніх умовах розвитку суспільства вкрай необхідно досліджувати і розвивати емоційний інтелект серед дітей та молоді [5; 7; 14; 20; 36]. Варто звернути особливу увагу на дітей та підлітків, які щодня постійно знаходяться в колективах, у постійних взаємостосунках з іншими людьми тому, що такі діти, не маючи базових навичок емоційного інтелекту, можуть нанести шкоду як собі, так і навколишнім, якщо не розумітимуть що з ними відбувається в процесі особистісного та соціального розвитку, і головне – як з цим справлятися. Зараз, зауважують дослідники, як ніколи важливо говорити про емоційний інтелект незалежно від віку [2; 9; 36], оскільки він є складовою у багатовимірній структурі особистості та фактором її розвитку [9; 20; 22]. Високий рівень емоційного інтелекту дитини – це запорука щасливого дитинства, успішного навчання в школі та чудовий початок нової сторінки дорослого життя молоді [6; 37].

Емоційний інтелект – це вміння дати раду своїм і чужим емоціям: точно зрозуміти, оцінити і проявляти їх. Емоційний інтелект має три рівні : низький , середній та високий. І тільки проходячи через кожен з цих рівнів у процесі особистісного розвитку, людина зможе досягти успіхів [14; 26]. Загалом

значення емоційного інтелекту полягає в тому, що людина з високим емоційним інтелектом завжди залишається врівноваженою в будь-якій ситуації та, крім того, може добре взаємодіяти з емоціями оточуючих. Люди з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту здатні керувати своєю емоційною сферою, їхня поведінка більш гнучка, вони з легкістю можуть дійти до своєї мети якщо будуть у взаємодії з іншими людьми. Емоційний інтелект пояснює, чому іноді випускники вищих навчальних закладів з середнім рівнем знань будують кар'єру, а «відмінники» часто не досягають професійних злетів, тому існування в людини IQ не є повною гарантією успіху [29; 34].

Як зазначають американські психолог-науковці П.Саловей та Д.Карузо, розвиток емоційний інтелекту (EQ) повинен проходити у декілька важливих етапів:

Перший етап - (самопізнання) – тобто мати змогу назвати те що ми відчуваємо, розуміти, чому ті чи інші емоції виникають в певний момент, про що вони сигналізують, яка їхня функція в конкретний момент. Тобто розвивати впевненість у собі, самоповагу.

Другий етап - (саморегуляція) – тобто володіти собою в певних ситуаціях, вміти при потребі, визначити рамки свого впливу, заспокоїти себе, справитися з тривогою чи гнівом. Наприклад, роздуми про хороше, приємне; різні рухи типу потягування, розслаблення м'язів; розглядання квітів в приміщенні, пейзажу за вікном, фотографій, інших приємних або дорогих серцю речей;

Третій етап - (самотивація) – вміння управляти власними імпульсами, тобто при потребі, відкладати задоволення і приборкувати моментні бажання, щоб досягнути більшого в майбутньому. Наприклад, не провести вихідний з другом а більше часу приділити для написання дипломної задля отримання бажаного результату.

Четвертий етап - (емпатія) – здатність враховувати почуття інших людей при прийнятті рішень, навичка слухати і чути, дивитися і бачити емоційні стани, потреби інших людей. Наприклад, Людина здатна поспівчувати людині яка втратила тата і проектувати на себе як позитивні, так і негативні почуття і не

обов'язково мати навички до цього чи щось говорити , достатньо просто бути поруч .

І останній п'ятий етап - (соціальні навички) – це побудова здорових стосунків, вміння зацікавити людей, привабити їх на свою сторону, працювати в команді, вирішувати конфлікти, бачити сильні сторони людей і допомагати їм у реалізації цілей і планів, вміння створити в команді атмосферу довіри, вислухати, прийняти різні точки зору, знайти спільні точки дотику, вміння будувати довготривалі, здорові стосунки в парі. Наприклад коли жінка без жодних скандалів може домовитись з чоловіком що приготування вечері і діти залишаються на нього і тут не буде жодних суперечок [27, с.156-157].

Отже, аналіз вищезазначених факторів говорить про головне завдання емоційного інтелекту – навчити людину жити в злагоді з собою та з іншими людьми. Високий емоційний інтелект дозволяє вести повне, радісне життя. Емоції становлять більшу частину людського життя. Щоб навчитися керувати емоціями, потрібно реально вміти оцінити їх, розібратися, які ведуть до досягнення поставлених завдань, а які заважають, пригнічують, не дають зосередитися, які емоційні психічні стани розвиваються при цьому [12; 19; 21; 35].

Емоційний інтелект потрібен кожному з нас щоб бути більш усвідомленим, краще розбиратися в своїх емоціях і в самому собі. Також це потужний інструмент формування людиною гармонійних відносин з оточуючими. Ці два фактори значно підвищують шанси досягти успіху сфері професійної діяльності та в особистому житті [2; 27; 38].

1.2. Вікові особливості розвитку емоційного інтелекту школярів середніх та старших класів

Враховуючи той факт, що тема нашого дослідження стосується вивчення особливостей розвитку емоційного інтелекту в учнів середніх та старших класів, з'ясовано, що кожна досліджувана нами категорія має свої особливості та відмінності, які мають свою специфіку [24].

Учнями середніх класів переважно є підлітки. І всі ми добре знаємо, наскільки підлітковий період є особливим та водночас важким як для самих дітей, так і для людей, що знаходяться поруч з ними. Тому на це потрібно звернути особливу увагу, якщо говоримо про емоційний інтелект підлітка. Варто зауважити що підлітковий період саме і починає проявлятися на емоційному рівні .

На сьогоднішній час вчених цікавить питання формування емоційного інтелекту в онтогенезі, адже емоційна сфера зазнає значних змін у ході дорослішання людини. Визнається, що саме підлітковий вік є найбільш цікавим, адже це перехідний період між дитинством та дорослістю. Він найбільш складний не лише для взаємодії з оточуючими, а й для самої особистості. Тому що має ряд певних особливих характеристик: досить велика емоційна збудливість, а тому підлітки відрізняються дратівливістю, бурхливим проявом своїх почуттів, пристрасно: вони із великим бажанням беруться за цікаву справу, пристрасно відстоюють свої погляди, обурюються через будь-яку несправедливість до себе чи своїх друзів; велика стійкість емоційних переживань у порівнянні із молодшими школярами; зокрема, підлітки довго не забувають образ; характерне очікування страху [10, с.72].

За даними дослідників (В.Кисловська, В.Коноплицька та ін.), саме у підлітковому віці спостерігається найвищий рівень тривожності; суперечливість почуттів: досить часто підліток захищає свого друга, розуміючи його неправоту; володіючи розвинутим почуттям гідності, вони можуть заплакати від образи, хоч плакати соромно; виникають переживання не тільки щодо оцінювання їх іншими людьми, але і щодо самооцінки, оскільки у цьому віці відбувається розвиток самосвідомості; досить сильно розвинуте почуття прив'язаності до групи, а тому вони боляче переживають осуд товаришів, ніж осуд дорослих чи вчителя; спостерігається у цьому віці страх бути не визнаним групою; висока вимогливість проявляється до дружби, в основі якої лежить не спільна гра, як у молодших школярів, а спільність інтересів, моральних почуттів; дружба у підлітків більш вибіркова і інтимна, більш тривала. Науковці наголошують, що

підлітковий вік – це найбільш складний і бурхливий період у формуванні особистості дитини, який характеризується глибокими змінами в соціальному, психологічному та емоційному розвитку, що насамперед пов'язано із фізіологічною перебудовою організму, зумовленою статевим дозріванням. Доведено, що новоутворенням підліткового віку є самосвідомість, яка веде до формування почуття дорослості. Саме це зумовлює особливості емоційної поведінки. У цей період дитина вимагає визнання власної індивідуальності та рівності із дорослим. Криза супроводжується емоційними відхиленнями у поведінці, спалахами агресії та непокори ([16; 28; 29 та ін.]). Водночас, зростає необхідність розуміння емоцій інших людей та управління власними емоціями, оскільки провідною діяльністю стає інтимно – особистісне спілкування з однолітками. Якщо звертатись до наукових джерел саме особливостей розвитку емоційного інтелекту, то більшість науковців стверджують, що в підлітковому віці збільшується кількість емоціогенних об'єктів, які переважно мають соціальний характер, а відтак знання про емоції стають усе більше опосередкованими [7; 10; 11 ; 13; 32; 36 та ін.].

Проблема емоційної зрілості розглядається І.Г.Павловою. Дослідниця стверджує, що у віці 13-14 років суттєво покращується здатність керування підлітками власних емоцій, а в період з 14 до 15 років – підвищується рівень довільності вираження емоцій у спілкуванні. Також виявлено, що дівчатка є більш співчутливими та емпатійними, вони краще ніж хлопчики, відчують емоції інших людей. У підлітковому віці продовжується процес становлення емоційного інтелекту та відбуваються зміни, які мають як позитивний, так і негативний характер. Для підлітка дуже важливим стає спілкування із друзями, однокласниками. Саме у цьому середовищі дитина порівнює, наслідує, вчиться керувати власними емоційними поривами та відчувати оточуючих йому людей. Формування емоційної сфери у підлітковому віці порівняно із дитинством має певні відмінні риси, адже це період, під час якого підліток виражає, пізнає та формує себе. Зміни в пізнавальній та емоційній сфері підлітка можуть відбуватися під впливом таких соціально – психологічних чинників: соціально –

конституціональна характеристика (гендер, вік), інтелектуальний розвиток ,розвиток емоційної сенситивності,соціальної взаємодії, освіти та самоосвіти [цит. за 10 ,с.73].

Чинник соціальної взаємодії включає відносини в сім'ї, шкільному колективі, з учителями, однолітками. А добре розвинений EQ є важливою умовою для формування адаптивної поведінки підлітка серед оточуючих. Індивіди з високим рівнем емоційного інтелекту характеризуються вираженими здібностями до розуміння емоцій (власних та інших людей), прояву емоцій та управлінням емоційною сферою, що зумовлює більш високу адаптивність та ефективність у спілкуванні та діяльності. Низький рівень EQ підлітка тісно пов'язаний з соціальною дезадаптацією і різноманітними емоційними та поведінковими розладами [13; 14].

З'ясувавши детермінанти становлення й розвитку емоційного інтелекту певних вікових періодів, варто дослідити вплив зовнішніх чинників емоційного інтелекту на підлітків, а саме:

- Засоби масової інформації (електронні, друковані, соціальні);
- Стилі виховання (авторитетний, авторитарний, дозвоільно-ліберальний, відсторонений).
- Школа (вчителі, однолітки, науковці, шкільне середовище).
- Ведення соціальної роботи (ведення справ, робота в групах, громадська робота в організаціях).

Усі зовнішні чинники, такі як стилі виховання підлітка, шкільне середовище, вплив засобів масової інформації та використання відповідних заходів соціальної роботи за допомогою різних моделей, пов'язаних із побудовою та здійсненням соціальної роботи, допомагають підлітку поліпшити свою здатність щодо усвідомлення і керування власними емоціями та почуттями. Емоційний інтелект допомагає у формуванні здатності розуміти емоції та набувати емоційні знання; рефлексивно регулювати емоції, щоб сприяти емоційному й інтелектуальному зростанню. Усі фактори, серед яких сім'я,

школа, засоби масової інформації, відповідне втручання в контексті соціального розвитку можуть значно змінити, поліпшити емоційний інтелект підлітків [13].

Під час навчання у старших класах учень (учениця) проходить етап групової та особистісної ідентифікації. Ціннісні орієнтації кожного окремого класу, загальний рівень навчальних досягнень учнів, індивідуальна спрямованість кожного з них, а також оцінювання вчителями у вигляді балів і морально-етичних суджень зумовлюють одночасну наявність в одній групі осіб із полюсними соціометричними статусами: від ізольованих до абсолютних лідерів [4; 11; 24].

А всі ці зміни можуть відбуватися і зазвичай проявляються тому що більшість учнів знаходяться на етапі переходу на юнацький вік, або вже знаходяться у цьому віці. І тому емоційний інтелект старшокласників є низьким. А перехід від одного вікового періоду до іншого це завжди стрес для людини, і в першу чергу відображається емоційно, тому варто відслідковувати ці зміни, і ставитися до цього з розумінням, контролювати себе, і бути врівноваженою людиною, якщо перед тобою дитина, яка переживає період переходу від підліткового періоду до юнацького. Тому не варто робити поспішних висновків про емоції дитини до певних ситуацій, тому що це момент переходу від одного вікового періоду до іншого, і відповідно емоційний інтелект буде низьким.

У контексті психологічної моделі емоційний інтелект особистості юнацького віку представлений як ієрархізована система здібностей молодшої людини до обробки емоцій як інформації, що передбачає функціональну єдність емоційних та інтелектуальних процесів щодо сприйняття, розпізнавання і розуміння власних емоцій та емоцій інших людей, управління емоційними проявами та зумовлює більш високу адаптивність і ефективність особистості в спілкуванні і діяльності. Емоційний інтелект як інтегрований конструкт передбачає функціональну єдність емоційних та інтелектуальних процесів у цілісній системі здібностей щодо сприйняття, розпізнавання і розуміння власних емоцій та емоцій інших людей, управління емоційними проявами. Психологічна структура емоційного інтелекту юнаків методологічно ґрунтується на принципах

системності, детермінізму як залежності психічних явищ від факторів, що їх зумовлюють, положеннях психологічних теорій діяльності, особистості, положеннях про структуру особистості та її розвиток в середовищі і діяльності; принципах організації психологічного дослідження; уявленнях про сутність, психологічні механізми та умови формування особистості в юнацькому віці [33, с.152].

Розвиток емоційного інтелекту в юнацькому віці – процес становлення та розвитку афективно-когнітивного (здатність особистості до ідентифікації емоцій), поведінково-діяльнісного (здатності особистості до використання і розуміння емоцій), мотиваційно-рефлексивного (здатність особистості до свідомої регуляції емоцій) компонентів емоційного інтелекту особистості на різних етапах юнацького віку (14-16 років та 17- 18 років), що відбувається у відповідності до таких закономірностей, як:

1) системна детермінація генези емоційного інтелекту в юнацькому віці (система гендерно-вікових, психофізіологічних, когнітивних, особистісних чинників);

2) структурно-функціональна єдність складових емоційного інтелекту особистості юнацького віку (афективно-когнітивний, поведінково-діяльнісний, мотиваційно-рефлексивний компоненти);

3) інтегрованість механізмів актуалізації та здійснення емоційних, інтелектуальних і діяльнісних функцій в розвитку емоційного інтелекту особистості юнацького віку (відображувально-генералізаційний, спонукально-мобілізаційний, оцінювально-трансформаційний механізми) [5; 7; 10; 13].

Важливим аспектом в розвитку емоційного інтелекту є збалансованість його складових з гендерно-віковими, психофізіологічними, когнітивними, особистісними параметрами . Збалансованість розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці взаємозалежна з силою і рухливістю, практичним інтелектом, мотиваційними, емоційно-вольовими властивостями. Структурно функціональна єдність складових емоційного інтелекту таких, як здатності до ідентифікації, використання, розуміння, свідомої регуляції емоцій сприяє

ефективній міжособистісній взаємодії та виявляється в тому, що афективно когнітивний, поведінково-діяльнісний мотиваційно-рефлексивний компоненти емоційного інтелекту особистості юнацького віку є функціонально взаємопоєднаними в процесі актуалізації і здійснення механізмів емоційних, інтелектуальних, діяльнісних функцій. Відображувально-генералізаційний, спонукально-мобілізаційний та оцінювально-трансформаційний механізми складають систему психологічних механізмів розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці, що забезпечують цілісну актуалізацію та здійснення: процесів сприймання, переробки, фіксації та зберігання емоційної інформації в генералізованих образах; емоційної активації та суб'єктивного переживання усвідомленого мотиву; суб'єктивної оцінки навколишнього світу, себе і результатів власної діяльності; осмислення, аналіз, оцінка та трансформація змісту свого внутрішнього світу (емоцій, почуттів, думок, характеру), а також дій і вчинків [13, с.146].

Отже, формування емоційного інтелекту в учнів середніх та старших класів відбувається в перехідний період між дитинством та дорослістю, у період, який характеризується глибокими змінами в соціальному, психологічному та емоційному розвитку, бурхливим розвитком емоцій, формуванням самосвідомості тощо. Врахування комплексу гендерно-вікових, психофізіологічних, когнітивних, особистісних, емоційних та інших факторів сприяє більш повному розумінню емоційних, інтелектуальних і діяльнісних функцій в розвитку емоційного інтелекту особистості юнацького віку та їх врахуванню при вивченні емоційного інтелекту в онтогенезі його розвитку.

1.3. Шляхи розвитку емоційного інтелекту в середньому та старшому шкільному віці

Розвиток емоційного інтелекту в середньому шкільному віці для практичного психолога є завданням не простим, про те дуже потрібним і важливим. Тому що, як вказувалось раніше, період навчання учнями у середніх класах - це підлітковий, перехідний період у дитини, що проявляється певною

надмірною емоційністю та збудливістю. І на цьому етапі дітям просто необхідна психологічна допомога та підтримка високо кваліфікованих фахівців. І коли говорять що дитина може пережити це сама, то дуже часто це не так. Як засвідчує практика, дитині важко самій пережити цей період по багатьох різних причинах, але перша і найголовніша – вона не до кінця розуміє, що з нею відбувається в цей період розвитку. Тому найперше, що повинні робити практичні психологи, це свідкуватися з школярами про цю підліткову кризу, пояснювати що це за криза, які її особливості, та які найменші кроки потрібно зробити учням щоб легше переживати цю кризу [6; 7; 15; 30; 37 та ін.].

Важливими для розвитку емоційного інтелекту підлітків є насамперед створення певних психолого-педагогічних умов. І.Василівський у своєму дослідженні вказує визначені Національним центром шкільного клімату США психолого-педагогічні умови, виміри та показники соціально-емоційного зростання учнів які також можна взяти на озброєння і школам інших країн світу, зокрема України. Зокрема, визначаються такі психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту підлітків:

- включення в освітній процес закладу загальної середньої освіти програм виховання емоційного інтелекту для здобувачів освіти;

- забезпечення єдності педагогічних працівників щодо цінності впровадження виховання емоційного інтелекту учнів та створення виховувального середовища;

- використання педагогами методики виховання емоційного інтелекту,

- що передбачає дотримання вчителем послідовної, планомірної системи дій

- шляхом упровадження принципів і способів цілеспрямованого педагогічного

- впливу на вихованців для формування парціальних структурних компонентів

- емоційного інтелекту учнів: внутрішньоособистісного (емоційна самосвідомість, регулювання емоцій) та міжособистісного емоційного інтелекту (емпатія,

- асертивність та проактивність.

Методологія виховання емоційного інтелекту також передбачає використання психолого-педагогічних стратегій та концептуальних підходів. До них належать: стиль емоційного виховання, прийоми рефлексії та саморефлексії, прийоми критичного осмислення емоційно-почуттєвої інформації, форми активного виховання (урок-тренінг), психолого-педагогічні особливості виховання учнів середнього шкільного віку [3, с.53].

Але дослідник звертає нашу особливу увагу на те що «методика виховання емоційного інтелекту учнів середнього шкільного віку, буде ефективною за умов дотримання педагогом таких принципів, як:

1) Принцип індивідуального прояву емоційності учнів та орієнтації на їхні потреби, інтереси, цінності, відчуття та почуття. Умовою реалізації є психолого-педагогічне дослідження емоційного інтелекту учнів для встановлення індивідуальної траєкторії виховних впливів.

2) Принцип адекватності емоційної реакції педагога віковим особливостям учнів середнього шкільного віку, їхнім індивідуальним якостям і рівню культурного розвитку. Умовами впровадження зазначеного принципу є дотримання психолого-педагогічних особливостей виховання емоційного інтелекту учнів середнього шкільного віку, використання педагогом стилю та стратегій емоційного виховання задля становлення “емоційної референтності”.

3) Принцип опосередкованих емоційних впливів та емоційної бінарності в процесі виховання емоційної сфери учнів. Умовою його реалізації є автономія вибору учнями емоційного реагування, яка побудована на засадах загальнолюдських цінностей, адекватних реакціях заснованих на самопізнанні та самоконтролі, взаємовпливі на інших через створення емоційного середовища, відсутність конформності емоційного середовища.

4) Принцип емоційного включення учнів у значущу для них діяльність та відносини. Збагачення гностичного досвіду учнів через актуальні для учнів теми (зміст виховання); систематичний взаємний зворотний зв'язок учителя та учнів;

умотивоване та позитивне ставленням учнів до процесу виховання; умотивоване та позитивне ставленням учнів до процесу виховання.

5) Принцип емоційної самореалізації учня в процесі здійснення емоційної рефлексії та критичного осмислення емоційної інформації. Учні та учениць потрібно заохочувати застосовувати емоційною рефлексією та критичним мисленням, глибше досліджувати вивчені теми за допомогою формування усвідомленого ставлення до себе та інших людей.

Концептуальною основою методики виховання емоційного інтелекту учнів середнього шкільного віку є особистісно-орієнтований, рефлексивно-діяльнісний та конгруентно-емпатичний підходи» [3, с. 149–150].

Важливо, щоб психолог міг оцінювати інтенсивність емоцій учнів, поважав почуття вихованців та міг запропонувати варіанти регуляції емоцій учням. Компетентний психолог уміє визначати емоцію, яку відчуває учень, визначати почуття учня та співчутливо вислухати підлітка, допомогти учню підібрати слова, щоб найкраще пояснити свої емоції, разом з учнем визначити стратегії вирішення проблеми одночасно встановлюючи межі. Щонайменше, що може зробити психолог для підлітка, так це уникати надмірної критики, принизливих коментарів, обговорювати наслідки поведінки, а не самого учня, уникнути надмірного контролю, не нав'язувати власні рішення, а лише пропонувати, як один з варіантів, формувати самооцінку, і, звісно, бути чесним і терплячим з учнями, вірити в позитивну їхню природу, представати перед учнями людиною, а не емпатійним апаратом без власних почуттів [13, с.55-56].

Але для кращого розвитку емоційного інтелекту школярів не достатньо лише бесіди, потрібно додати ще декілька практичних методів, та прийомів, щоб результат був ще ефективнішим.

Серед ефективних методів та прийомів розвитку емоційного інтелекту варто виділити такі:

1. використовувати спеціально розроблені ігри, арт-терапію (особливо музико-і бібліотерапію); психогімнастику (вона передбачає вираження переживань, емоційних станів, проблем з допомогою рухів, міміки, пантоміми);

поведінкову терапію та дискусійні методи. Одним із найефективніших методів деякі дослідники вважають тренінги, спрямовані на розвиток ЕІ.

2. Ставити себе на місце іншої людини і якщо наприклад уявляти себе в різних ситуаціях, то набагато легше зрозуміти, що відчуває інша людина зараз.

3. Називати емоції: свої та чужі. Більшість людей не вміють називати свої емоції, не розрізняють гнів, образу, розчарування. Один із найкращих способів розібратися в емоціях – розширити свій емоційний словник, відокремити тривогу від роздратування, втома – від апатії. Також хорошим прикладом буде розробити власний щоденник емоцій, за яким можна відслідкувати які емоції були у тебе протягом дня, які з них більше переважають, що ці емоції означають для самої дитини, і як їх можна покращити або замінити на кращі. Коли підліток зрозуміє, які негативні емоції переважають у житті, йому простіше знайти їм вихід. Коли він навчиться називати та визначати свої емоції, йому буде набагато простіше визначити чужі за вербальними та невербальними сигналами.

4. Розширювати кругозір. Необхідно читати книги, дивитися кіно, цікавитися наукою, подорожувати, займатися самоосвітою — щоб усвідомлювати різноманітність світу і неможливість усіх «міряти однією міркою». Усі накопичені знання — це не просто рівень ерудиції, а й спосіб вибудовування гармонійних відносин та кращого розуміння інших.

5. Думати на два кроки вперед. Емоційний інтелект – чудовий інструмент для довгострокового планування. Він дозволяє намічати стратегію та розробляти тактику. Саме тому він особливо потрібний підліткам. Саме завдяки цьому серед великих керівників багато людей із високим рівнем EQ.

6. Пройти тренінг чи психотерапію. Дуже часто для глибоких змін важко знайти ресурси та знання, щоб зробити якісний стрибок у розумінні себе та інших. У разі психологічний тренінг чи психотерапія може бути дуже корисним інструментом на шляху пізнання себе. Психотерапія — більш глибоке та довгострокове підприємство, яке потребує переоцінки себе. І тренінги, і терапія спрямовані на розширення емоційного інтелекту, розвиток здатності

визначати та контролювати емоції, працювати зі страхами та негативними установками та долати негативні моделі поведінки через принципово новий набір дій.

7. Плани на майбутнє. Емоційний інтелект — це, очевидно, єдиний чинник, який зможе вберегти людину як «провідний вид» на Землі в найближчому майбутньому, коли більшість функцій неемоційного характеру буде передано машинам, роботам та штучному інтелекту. У будь-яких відносинах, чи то в школі, в компанії чи вдома, підліток може працювати над емпатією та навичками комунікації, що обов'язково позначиться на якості спілкування, настрої та успішності в майбутньому.

8. Сфокусуйтеся на належній, а не на поганій поведінці. Найефективніший спосіб змінити неадекватну поведінку дитини, спричинену емоціями, – зосередитися на її позитивній поведінці. Американський психолог Карл Роджерс вважає істеричу чи агресивну поведінку способом, яким ваша дитина передає гнів, тривогу, розчарування та інші сильні емоції. Отже, поведінка – це вираження сильних емоцій, з якими дитина наразі не можуть впоратися.

9. Заохочуйте дитину до фізичної активності. Фізична активність допомагає усунути напруженість та ефективніше справлятися з емоціями.

10. Поясніть, що всі емоції важливі. Людина не може переживати лише радість і щастя. Іноді їй потрібно відчувати гнів або смуток. Смуток – це емоція, яка здатна сповільнити розумову й рухову активність. Це дає можливість поміркувати над джерелом емоційного розладу та зрозуміти, що із цим робити. Гнів, навпаки, прискорює всі процеси, мобілізуючи інтенсивну енергію і надсилаючи кров до кінцівок. Це емоція, яка готує до боротьби та допомагає мобілізуватися для захисту від можливих загроз.

11. Не поспішайте. Розвиток емоційного інтелекту дитини не відбувається раптово. Наберіться терпіння та пам'ятайте, що це постійна, але дуже важлива робота, яка вплине на подальше життя [11; 17; 38].

Якщо звертати увагу розвиток емоційного інтелекту старшокласників то варто зауважити що мова піде про юнацький вік тому що одинадцятикласники є тією ланкою, яка вступає у юнацький вік, який має свої шляхи, етапи і особливості розвитку. Емоційний інтелект як інтегрований конструкт передбачає функціональну єдність емоційних та інтелектуальних процесів у цілісній системі здібностей щодо сприйняття, розпізнавання і розуміння власних емоцій та емоцій інших людей, управління емоційними проявами [7].

Психологічна структура емоційного інтелекту юнаків методологічно ґрунтується на принципах системності, детермінізму як залежності психічних явищ від факторів, що їх зумовлюють, положеннях психологічних теорій діяльності, особистості, положеннях про структуру особистості та її розвиток в середовищі і діяльності; принципах організації психологічного дослідження; уявленнях про сутність, психологічні механізми та умови формування особистості в юнацькому віці [4; 10].

Проте розвиток емоційного інтелекту в юнацькому віці – це перш за все, процес становлення та розвитку афективно-когнітивного (здатність особистості до ідентифікації емоцій), поведінково-діяльнісного (здатності особистості до використання і розуміння емоцій), мотиваційно-рефлексивного (здатність особистості до свідомої регуляції емоцій) компонентів емоційного інтелекту особистості на різних етапах юнацького віку (14-16 років та 17-18 років), що формується на основі таких закономірностей, як

1) системна детермінація генези емоційного інтелекту. (система гендерно-вікових, психофізіологічних, когнітивних, особистісних чинників), що характеризується зумовленістю рівнів розвитку компонентів (афективно-когнітивного, поведінково-діяльнісного, мотиваційно-рефлексивного) емоційного інтелекту від сукупності чинників (гендерно-вікових, психофізіологічних, когнітивних, особистісних). Не менш важливим аспектом в розвитку емоційного інтелекту є збалансованість його складових з гендерно-віковими, психофізіологічними, когнітивними, особистісними параметрами [29]. Збалансованість розвитку емоційного інтелекту в юнацькому

віці взаємозалежна з силою і рухливістю, практичним інтелектом, мотиваційними, емоційно-вольовими властивостями.

2) структурно-функціональна єдність складових емоційного інтелекту особистості юнацького віку таких, як здатності до ідентифікації, використання, розуміння, свідомої регуляції емоцій сприяє ефективній міжособистісній взаємодії та виявляється в тому, що афективно-когнітивний, поведінково-діяльнісний мотиваційно-рефлексивний компоненти емоційного інтелекту особистості юнацького віку є функціонально взаємопоєднаними в процесі актуалізації і здійснення механізмів емоційних, інтелектуальних, діяльнісних функцій.

3) інтегрованість механізмів актуалізації та здійснення емоційних, інтелектуальних і діяльнісних функцій в розвитку емоційного інтелекту особистості юнацького віку. Відображувально-генералізаційний, спонукально-мобілізаційний та оцінювально-трансформаційний механізми складають систему психологічних механізмів розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці, що забезпечують цілісну актуалізацію та здійснення: процесів сприймання, переробки, фіксації та зберігання емоційної інформації в генералізованих образах; емоційної активації та суб'єктивного переживання усвідомленого мотиву; суб'єктивної оцінки навколишнього світу, себе і результатів власної діяльності; осмислення, аналіз, оцінка та трансформація змісту свого внутрішнього світу (емоцій, почуттів, думок, характеру), а також дій і вчинків. [13].

Юнацький вік в порівнянні з підлітковим характеризується підвищенням рівня самоконтролю і саморегулювання. Проте, в цей період зростаючій людині ще властива мінливість настрою з переходами від нестримних веселощів до смутку і поєднання ряду полярних якостей, виступаючих навперемінно.

З'являється особлива чутливість до оцінки іншими своєї зовнішності, здібностей, умінь і нарівні з цим надмірна критичність у відношенні до навколишніх: ранимість уживається з різкою черствістю, хвороблива соромливість - з розбещеністю, бажання бути визнаним і оціненим іншими - з

підкресленою незалежністю, боротьба з авторитетами - з обожнюванням випадкових кумирів, почуттєве фантазування - з сухим мудруванням.

Широта інтелектуальних інтересів часто поєднується з розгубленістю, відсутністю системи і методу. Багато які юнаки схильні перебільшувати рівень своїх знань. Розвиток абстрактно-логічного мислення знаменує появу тільки нової інтелектуальної якості і відповідної потреби в пізнанні. Хлоп'ята готові годинами сперечатися про відвернені предмети, про які вони нічого не знають. Центральними психологічними новоутвореннями юнацького віку є професійне самовизначення і світогляд.

Вибір професії - це не тільки вибір тієї або інакшої професійної діяльності, але і вибір життєвого шляху загалом, пошук певного місця в суспільстві, остаточне включення себе в життя соціального цілого. У старших класах існує тісний взаємозв'язок професійних намірів школярів і їх міжособистісних взаємовідносин: переформовуються підгрупи серед учнів класу за принципом однакової або схожої майбутньої професії. Під впливом потреби самовизначення і на основі виниклих в підлітковому віці психологічних особливостей дівчина і юнак починають осмислювати в загальних етичних категоріях і свій досвід і досвід навколишніх, виробляти свої власні погляди. Вони стають більш вільними як від зовнішніх впливів, так і власних не посередніх внутрішніх спонук, і діють відповідно до свідомо поставлених цілей і свідомо прийнятих рішень. З людини, підлеглої обставинам, вони поступово перетворюються в керівника цих обставин, людину, яка часто сам створює середовище і активно її перетворює. З мрії і ідеалу, як явно недосяжного зразка поступово вимальовується більш або менш реалістичний, орієнтований на дійсність план діяльності [24].

Центральний психологічний процес в юнацькій самосвідомості – це формування особистої ідентичності, почуття індивідуальної самодостатності і єдності. Важливими факторами формування особистості юнацького віку є:

- 1) Взаємовідносини з однолітками;
- 2) Потреба в спілкуванні;

3)Інтенсивний фізичний і розумовий розвиток який приводить до розширення інтересу до діяльності;

4)зростає необхідність в новому досвіді, пізнанні і в захищеності.

5) Зростає потреба в прийнятті і визнанні [16].

Спілкування в житті старших школярів означає не тільки величезну, але і представляє для них самотійну цінність. Час на спілкування збільшується - 3-4 години в будні, 7-9 годин у вихідних і святкові дні. Розширюється географія і соціальний простір: серед найближчих друзів, старшокласники з інших шкіл, студенти, військовослужбовці, працюючі люди. Саме старшокласники прагнуть більше контактів з оточуючими. При цьому існує висока вибірковість в дружній прихильності і максимальна вимогливість до оточення. Головною метою старшокласника вступити в контакт з іншими є бажання поділитися своїми думками, емоціями та почуттями [6; 13].

Враховуючи ці моменти , важливо пропрацювати емоційні стани учнів та визначити правильний шлях до розвитку емоційного інтелекту.

Серед ефективних методів розвитку емоційного інтелекту старшокласників є арттерапія - це дійсно той метод який допоможе виявити всі емоції та почуття, виробити певну стратегію подальших дій . А також розслабитись, та переключитись.

Також сюди варто віднести власну терапію, яка допоможе переосмислити життя людини, знайти безліч внутрішніх проблем, які можуть впливати на рівень розвитку емоційного інтелекту. Деколи не потрібно «копати» далеко все може розпочатись з низької самооцінки, яка також має вагомий вплив на рівень емоційного інтелекту. Але потрібно пам'ятати, що все індивідуально і починати варто з бесіди та діагностики на рівень розвитку емоційного інтелекту, і відповідно до результатів діагностики , застосовувати відповідні методи, та прийоми.

Також дієвим методом буде ведення особистого щоденника емоцій. В якому кожна дитина індивідуально може описати які емоції її супроводжували

цілий день , також ситуації які сталися, і емоції які викликали. Щоденник стане «другом» коли немає кому розповісти про свої думки і переживання.

Висновки до розділу

Емоційний інтелект це досить різностороннє та багатограннє поняття, яке містить у своєму складі поведінкові, когнітивні та емоційні компоненти, за допомогою яких людство має змогу розуміти свої емоції та емоції інших людей. Не менш важливо враховувати вікову категорію яку ми досліджуємо. Тому що, не зважаючи на те, що основними компонентами емоційного інтелекту є самопізнання, самомотивація та саморегуляція, потрібно враховувати особливості як кожного вікового періоду, так і врахування індивідуальних особливостей кожного учня. Підбір відповідних методів та прийомів сприяє покращенню якості життя , успішній взаємодії в колективі.

Але не менш важливу роль у емоційній сфері як учнів середніх класів так і старших відіграє здатність практичного психолога розуміти свої емоції та емоції інших. Також завданням практичного психолога є вміння підібрати стратегію до роботи з емоціями відповідно дитини , і в той же час не потонути в цих емоціях самому. Варто пам'ятати, що емоційний інтелект особливо дітей постійно розвивається, тому немає заздалегідь підготовленого плану за яким потрібно діяти і він точно спрацює.

І можемо зауважити, що на сьогоднішній день вивчення емоційного інтелекту серед школярів поки є достатньо новим і недостатньо досліджуваним поняттям, проте актуальним і потрібним в умовах сучасного суспільства.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНІХ І СТАРШИХ КЛАСІВ

2.1. Організація та методики емпіричного дослідження емоційного інтелекту школярів

Після того, як нами була обрана тема «Особливості розвитку емоційного інтелекту серед школярів середніх та старших класів», для ефективної роботи з цими віковими категоріями був зроблений аналіз комплексу існуючих психодіагностичних методик. Для якісної подальшої роботи з даними віковими категоріями учнів, а головне для отримання об'єктивних результату, нами були обрані такі психодіагностичні методики:

Перший тест Діагностика "емоційного інтелекту" (Н. Холл)

Мова оформлення – українська.

Інформація в описі: Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень.

Кількість запитань у тесті: 30

Посилання на тест: [18]

<https://www.pdau.edu.ua/content/diagnostyka-emociynogo-intelektu-n-holl>

Структура тесту: складається із 30 запитань на тему емоційного інтелекту ситуативної проєкції, з шести варіантів відповідей та з подальшим отриманням трьох варіантів результатів. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

- шкала 1 – "Емоційна обізнаність";
- шкала 2 – "Управління своїми емоціями" (емоційна відхідливість);
- шкала 3 – "Самотивація" (довільне керування своїми емоціями);
- шкала 4 – "Емпатія";
- шкала 5 – "Розпізнавання емоцій інших людей" (вміння впливати на емоційний стан інших).

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, 29

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

Кількість запитань: 30.

Посилання на тест: <https://www.pdau.edu.ua/content/diagnostyka-emociynogo-intelektu-n->

Структура тесту: складається із 30 запитань на тему емоційного інтелекту ситуативної проєкції, з шести варіантів відповідей та з подальшим отриманням трьох варіантів результатів.

Результат: Залежно від вибраних варіантів відповідей тест пропонує три основних результати, які поділені за рівнями емоційного інтелекту. Що також доступно уточнено і зазначено у вигляді поділу по цифрам. Низький рівень емоційного інтелекту, якщо результат знаходиться до 7 набраних балів. Від 8 до 13 – середній рівень емоційного інтелекту. Та від 14 і більше – високий рівень емоційного інтелекту. Час проведення тестування: до 20 хвилин.

Другий тест : Тест емоційного інтелекту "Емоційний інтелект для лідерства" (автор Карлос Зуніги Монталво).

Мова оформлення – українська.

Інформація в описі: щоб знати, чи є у вас хороший чи низький емоційний інтелект, необхідно оцінити себе чесно та щиро, свої навички в цьому плані. Для цього бажано пройти тести, тому що таким чином ви зможете знати, чи варто працювати більше або з більшою рішучістю для покращення свого емоційного інтелекту.

Ви повинні бути чесними та відповідати відповідно до того, що ви насправді робите, відчуваєте чи думаєте щодня, а не те, що, на вашу думку,

вважається правильним у цьому тесті. Тут ніхто не засуджує вас, ви просто повинні бути собою, а крім того, є багато питань, які ви повинні оцінити найщирішим чином.

Інструкція до тесту: Уважно прочитайте кожне питання та вкажіть, який найкращий варіант для вас та вашої поточної реальності. Можуть виникнути деякі запитання, які розкривають ситуації, в яких ви відчуваєте, що не є актуальними у вашому житті, і в цих випадках вам доведеться вибрати відповідь, яку ви, мабуть, вибрали б, якщо колись опинитеся в цій ситуації.

Кількість запитань у тесті: 45

Посилання на тест [31]:

<https://www.recursosdeautoayuda.com/uk/%D1%82%D0%B5%D1%81%D1%82-%D0%BD%D0%B0-%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8%D0%B9-%D1%96%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82/>

Структура тесту: Складається з 45 питань що стосуються схильності людини до лідерства в колективі. З трьох запропонованих варіантів відповідей досліджуваний має обрати один відповідний ситуації.

Результати випробувань

Для того, щоб знати результати тесту, ви повинні знати, як слід додавати свої бали відповідно до ваших відповідей: Ніколи: 0 балів; Іноді: 1 бал; Завжди: 2 бали. Від 0 до 20 балів: дуже низький, між 21 і 35 балами: низький, між 36 і 46 балами: середньо низький, між 46 і 79 балами: середньо-високий; між 80 і 90 балами: дуже високий.

Час проходження: до 20 хвилин.

Третій тест: Тест Емоційного Інтелекту (автор Люсін)

Мова оформлення – українська.

Інформація в описі: Тест емоційного інтелекту Люсіна - психодіагностична методика, заснована на самозвіті, призначена для вимірювання емоційного інтелекту (EQ) відповідно до теоретичних уявлень досліджуваного. Дана методика дозволяє визначити ЗЕІ (інтегральний показник загального рівня емоційного інтелекту). Тест дозволяє визначити два види ЕІ: Міжособистісний та Внутрішньособистісний ЕІ.

Інструкція до тесту: Вам пропонується заповнити опитувальник, що складається із 46 тверджень. Читайте уважно кожне твердження і ставте хрестик (або галочку) у графі, яка найкраще відображає Вашу думку.

Кількість запитань: 46.

Посилання на тест [23]: <https://www.idrlabs.com/ua/global-eq/test.php>

Структура тесту: складається з 46 тверджень, які допоможуть розпізнати емоцію, тобто встановити сам факт наявності емоційного переживання в себе або в іншої людини; або ж можливість ідентифікувати емоцію, або встановити, яку саме емоцію відчуває вона сама або інша людина, і знайти для неї словесне вираження; розуміння причин, що викликали цю емоцію, і наслідки, до яких вона приведе.

Результат: Так як міжособистісний та внутрішньо-особистісний інтелект має свої шкали, то потрібно зробити підрахунок суми балів за кожною шкалою і робити підрахунки відповідних субшкал. Можна також використовувати інтегральний показник загального емоційного інтелекту ЗЕІ

За формулою: $ZEI = MP + MU + VP + VU + VE$

Час проходження: до 30 хвилин

Авторські анкети «Анкета на визначення рівня емоційного інтелекту» (Цебень Є.) та «Анкета для уточнення власного рівня Емоційного Інтелекту» (Цебень Є.).

Мова оформлення – українська.

Інформація в описі: За допомогою даного короткого анкетування можна отримати максимально приближений результат щодо вашого теперішнього рівня емоційного інтелекту, тобто про власне розуміння емоцій, як своїх, так і оточуючих осіб.

Інструкція до анкет: Позначте ті відповіді, які будуть найближчими до вашої можливої емоційної реакції. Далі підрахуйте ідентичні по позиціям варіанти відповідей (переважаючі букви) для уточнення результату (рівня EI).

Кількість запитань: 10.

Структура анкет: складається з 10 запитань на тему емоційного інтелекту ситуативної проєкції, із трьох варіантів відповідей та з подальшим отриманням трьох варіантів результатів.

Результат: Залежно від вибраних варіантів відповідей тест пропонує три основних результати, які поділені за рівнями емоційного інтелекту. На низький, середній та високий рівень емоційного інтелекту.

Час проходження: до 20 хвилин.

2.2 Аналіз результатів діагностики емоційного інтелекту серед школярів середніх та старших класів

В емпіричному дослідженні, спрямованому на дослідження рівнів емоційного інтелекту та взагалі його впливу на якість життя прийняли участь в загальному 71 школяр.

В першому тестуванні («Діагностика "емоційного інтелекту" (Н. Холл)») взяло участь 66 учнів, з них 32 – учні середніх (6 та 7) класів, і 34 – учні старших (9 та 10) класів. В другому тестуванні (Тест емоційного інтелекту "Емоційний інтелект для лідерства" (автор К.З. Монталво) взяло участь 46 учнів, з них 19 – учні середніх (7) класів, і 27 – учні старших (9 та 10) класів. В третьому тестуванні (Тест Емоційного Інтелекту (автор Люсін)) взяло участь 53 учні, з них 20 – учні середніх (7) класів, і 33 – учні старших (9 та 10) класів.

В дослідженні за авторськими анкетами взяло участь 11 учнів з 11-тих класів.

Можемо відзначити помітну різницю кількості учнів, які пройшли дослідження за різними тестуваннями. Це пояснюється тим, що школярі проходили тестування через гугл-форму, і тому певна частина учнів в силу різних причин обмежувалась участю лише в одному або двох дослідженнях.

Перший тест емпіричного дослідження : «Діагностика "емоційного інтелекту" (Н. Холл)» надає інформацію про рівень емоційного інтелекту: Рівні емоційного інтелекту визначаються у відповідності до набраних в балах результатів: 14 і більше балів - високий; 8-13балів - середній; 7 балів і менш - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше - високий; 40-69 - середній; 39 і менше балів - низький.

Це відображено у Таблиці 2.1. Зазначимо, що у всіх таблицях першочинних результатів досліджень надається інформація про кількість отриманих балів, рівні емоційного інтелекту та стать кожного учасника дослідження.

Таблиця 2.1 – Результати дослідження за тестом «Діагностика "емоційного інтелекту" (Н. Холл)» учнів 6 класу

Учасник	Стать	Бали	Рівень ЕІ
1.	Ч	25	Низький
2.	Ч	33	Низький
3.	Ж	22	Низький
4.	Ч	16	Низький
5.	Ч	42	Середній
6.	Ч	20	Низький
7.	Ч	35	Низький
8.	Ж	27	Низький
9.	Ч	47	Середній
10.	Ч	30	Низький
11.	Ч	25	Низький
12.	Ч	21	Низький
13.	Ч	16	Низький

Візуальний показ результатів дослідження серед учнів 6 класу відображено у вигляді діаграми Рис. 2.1.

Таким чином, із 13 досліджених учнів 6 класу, у 84,6% (11 осіб) діагностовано низький рівень емоційного інтелекту, у 15,4% (2 особи) діагностовано середній рівень, а високий рівень не виявлено взагалі.



Рис 2.1. Графічне зображення результатів учнів 6 класу

Таблиця 2.2. – Результати дослідження за тестом «Діагностика "емоційного інтелекту" (Н. Холл)» учнів 7 класу

Учасник	Стать	Бали	Рівень ЕІ
1.	Ж	70	Високий
2.	Ч	67	Середній
3.	Ч	54	Середній
4.	Ж	61	Середній
5.	Ч	55	Середній
6.	Ж	30	Середній
7.	Ж	57	Середній
8.	Ч	71	Високий
9.	Ж	72	Високий
10.	Ж	44	Середній
11.	Ч	32	Низький
12.	Ч	22	Низький
13.	Ж	62	Середній
14.	Ч	24	Низький
15.	Ж	49	Середній
16.	Ж	53	Середній
17.	Ч	52	Середній
18.	Ч	26	Низький
19.	Ж	60	Середній

Таким чином, із 19 досліджених учнів 7 класу, у 21,0 % (4 осіб) діагностовано низький рівень емоційного інтелекту, у 63,2% (12 осіб) діагностовано середній рівень, а у 15,8% (3 особи) виявлено високий рівень.

Візуальний показ результатів дослідження серед учнів 7 класу відображено у вигляді діаграми Рис. 2.2.

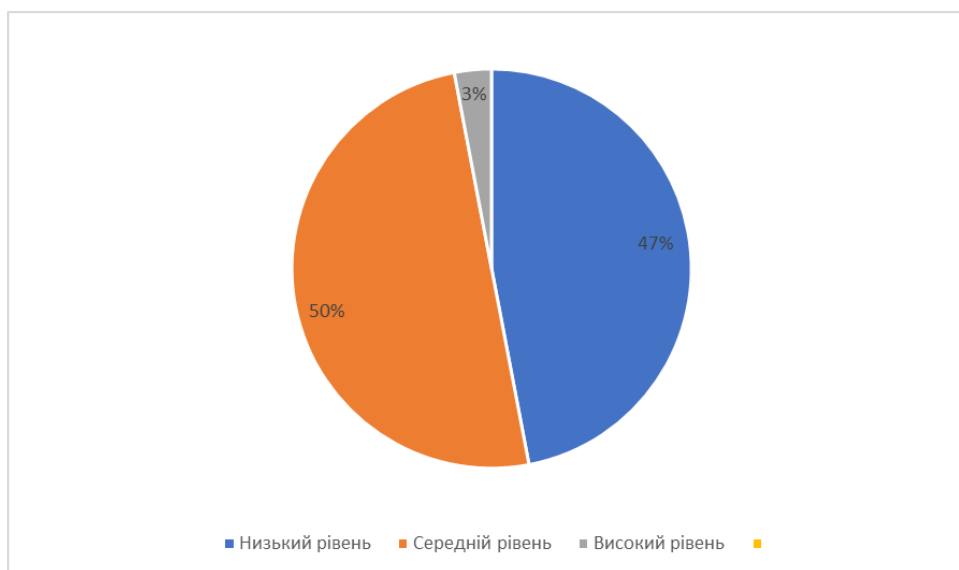


Рис. 2.2. Результати учнів 7 класу

Таблиця 2.3. – Порівняльний аналіз учнів 6 та 7 класу

Рівень ЕІ	Кількість по учасникам	6 клас	7 клас
Високий	1	0	1
Середній	14	2	12
Низький	15	11	4

Отже, за даними таблиці 2.3. «Порівняльний аналіз учнів 6 та 7 класу» можна зробити висновок, що з огляду на те, що рівень ЕІ учнів 6 класу є низьким, такий результат цілком можливий. І не варто тривожитись з цього приводу, тому що ЕІ шестикласників знаходиться на етапі формування та їх лише потрібно розвивати. Рівень емоційного інтелекту ЕІ семикласників, згідно представленої таблиці, є середнім. Необхідно відзначити, що в ході роботи з даним класом учнів чітко прослідковувалося розуміння того, які емоції бувають та як вони проявляються у інших. Але емоційний інтелект семикласників розвинений лише частково і в них попереду ще багато часу роботи із свого особистісного розвитку.

Загалом у групі середнього шкільного віку (6 та 7 класи) із загальної групи досліджених учнів 32 особи у 46,9% (15 осіб) виявлено низький рівень, у 43,7% (14 осіб) - середній рівень, у 9,4% (3 осіб) - високий рівень емоційного інтелекту.

Таблиця 2.4. – Результати дослідження за методикою «Діагностика "емоційного інтелекту" (Н. Холл)» учнів 9 класу

Учасник	Стать	Бали	Рівень EI
1.	Ч	42	Середній
2.	Ч	49	Середній
3.	Ч	77	Високий
4.	Ж	70	Високий
5.	Ч	81	Високий
6.	Ч	77	Високий
7.	Ч	53	Середній
8.	Ч	44	Середній
9.	Ч	51	Середній
10.	Ж	85	Високий
11.	Ч	34	Низький
12.	Ч	82	Високий
13.	Ч	73	Високий
14.	Ч	79	Високий

Візуальний показ результатів дослідження серед учнів 9 класу відображено у вигляді діаграми Рис 2.3.

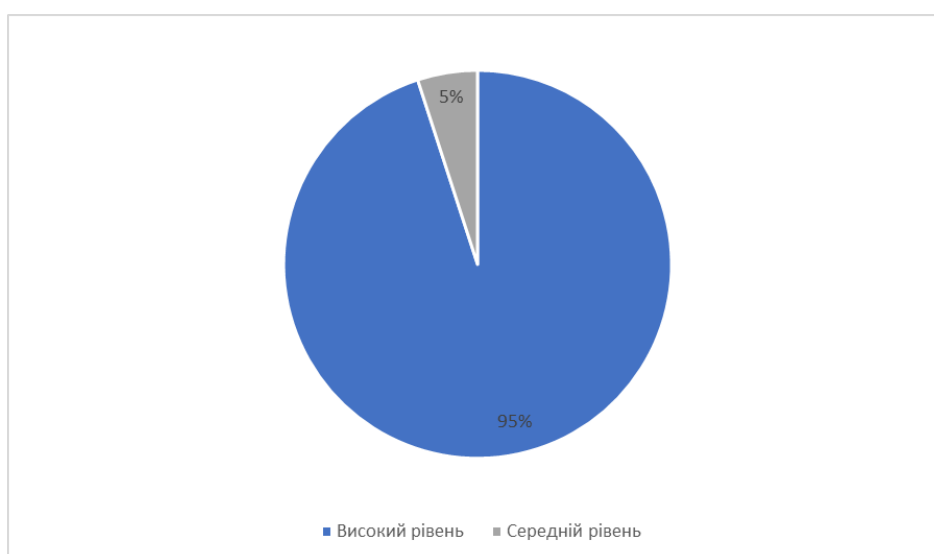


Рис 2.3. Графічне зображення результатів учнів 9 класу

Таблиця 2.5. – Результати дослідження за методикою «Діагностика "емоційного інтелекту" (Н. Холл) учнів 10 класу

Учасник	Стать	Бали	Рівень ЕІ
1.	Ч	56	Середній
2.	Ч	35	Низький
3.	Ж	57	Середній
4.	Ж	79	Високий
5.	Ч	58	Середній
6.	Ж	57	Середній
7.	Ж	50	Середній
8.	Ч	25	Низький
9.	Ж	72	Високий
10.	Ч	49	Середній
11.	Ж	63	Середній
12.	Ч	58	Середній
13.	Ж	71	Високий
14.	Ч	61	Середній
15.	Ж	54	Середній
16.	Ж	56	Середній
17.	Ч	37	Низький
18.	Ж	56	Середній
19.	Ч	48	Середній
20.	Ч	50	Середній

Візуальний показ результатів дослідження серед учнів 10 класу відображено у вигляді діаграми Рис 2.4.

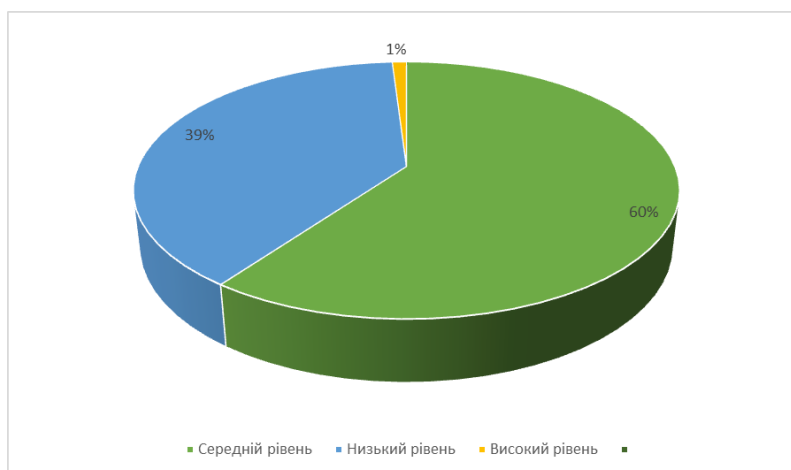


Рис 2.4. Графічне зображення результатів учнів 10 класу

Таблиця 2.6. – Порівняльний аналіз учнів 9 та 10 класу

Рівень ЕІ	Кількість по учасникам	9 клас	10 клас
Високий	11	8	3
Середній	19	5	14
Низький	4	1	3

Отже, як бачимо, за даними таблиці 2.6, рівень ЕІ учнів 9 класу є Високим. Проте ми маємо припущення, що отримані результати не збігаються з реальністю, оскільки учні проходили дане тестування через гугл форму і були нарікання, що, по-перше, не всі 9-класники правильно оволоділи роботою системи тестування, а по-друге, порівняння результатів тестування з реальною поведінкою школярів свідчило про певне неспівпадіння їх між собою.. При подальшій очній зустрічі на основі спостережень за роботою 9-го класу було виражене припущення у наявності проблеми здатності учнів управляти своїми емоціями. Тому за отриманими результатами та згодою класного керівника нами було проведено тренінг «Вчимося управляти власними емоціями».

Щодо учнів 10 класу, то рівень їх емоційного інтелекту є середнім, що є хорошою ознакою того, що учні можуть дати раду як своїм емоціям, впоратися з ними . так і поспівпереживати іншим, що є хорошою ознакою для щасливого дорослого життя розуміти свої емоції і давати їм раду.

Загалом у групі старшого шкільного віку (9 та 10 класи) із загальної групи досліджених учнів в 34 особи у 11,8% (4 осіб) виявлено низький рівень, у 55,9% (19 осіб) - середній рівень, у 32,3% (11 осіб) - високий рівень емоційного інтелекту.

Таким чином, аналіз загальних результатів тестування за методикою «Діагностика "емоційного інтелекту" (Н. Холл) свідчить про те, що в групі учнів старшого шкільного віку (9 та 10 класи) порівняно з групою учнів середнього шкільного віку (6 та 7 класи) фіксується загальна тенденція підвищення рівня емоційного інтелекту: низький рівень суттєво зменшується у 3,9 рази (11,8% (9

та 10 класи) і 46,9% (6 та 7 класи), середній рівень помірно, в 1,27 рази, зростає (55,9% (9 та 10 класи) і 43,7% (6 та 7 класи), високий рівень також суттєво, в 3,4 рази зростає (32,3% (9 та 10 класи) і 9,4% (6 та 7 класи).

Візуальний показ порівняльного аналізу отриманих результатів дослідження відображено на Рис 2.5.

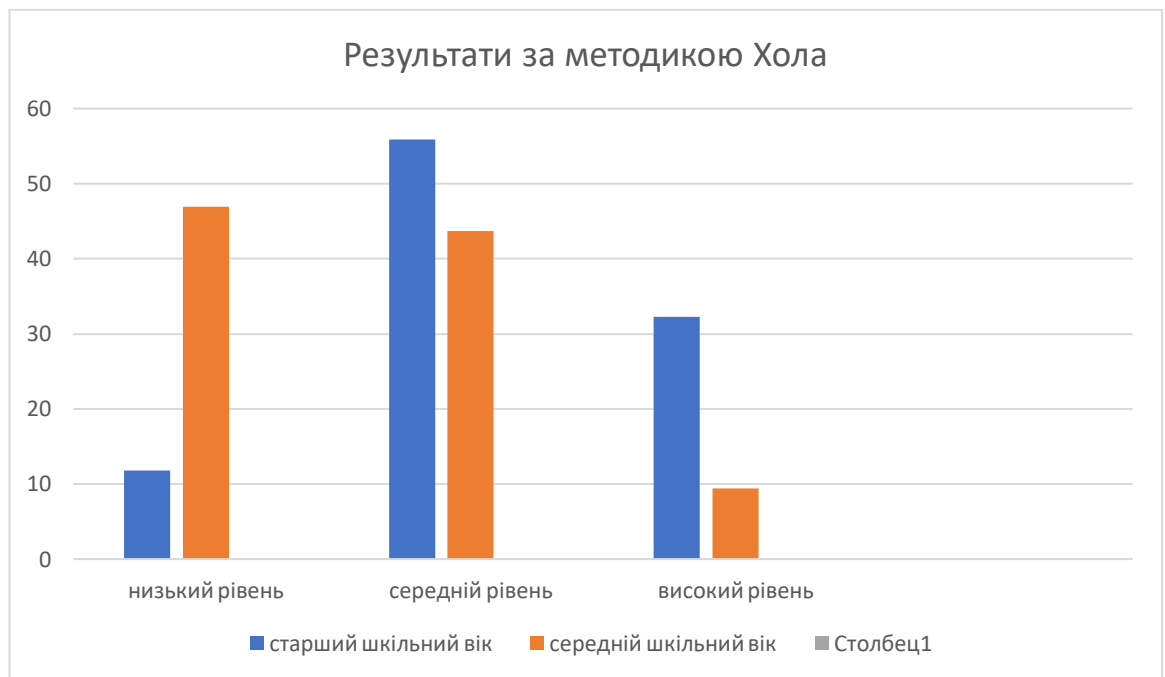


Рис 2.5. Графічне зображення динаміки результатів діагностики рівня емоційного інтелекту школярів середнього та старшого шкільного віку за методикою «Діагностика "емоційного інтелекту" (Н. Холл)

Другий тест емпіричного дослідження : Тест емоційного інтелекту "Емоційний інтелект для лідерства" (автор Карлос Зуніги Монталво). Тест адаптований для дослідження осіб до 18 років та дозволяє дослідити певною мірою здатність бути лідером в команді для її розвитку та досягнення успіху в житті.

Результати дослідження за тестом "Емоційний інтелект для лідерства" (автор К.З. Монталво) учнів 7 класу наводимо в Таблиці 2.7.

Таблиця 2.7 – Результати дослідження за тестом "Емоційний інтелект для лідерства" (автор К.З. Монталво) учнів 7 класу

Учасник	Стать	Бали	Рівень ЕІ
1.	Ч	71	Середньо-високий
2.	Ж	82	Дуже високий
3.	Ч	62	Середньо-високий
4.	Ч	55	Середньо-високий
5.	Ж	34	Низький
6.	Ж	57	Середньо-високий
7.	Ж	72	Середньо-високий
8.	Ж	54	Середньо-високий
9.	Ч	23	Низький
10.	Ч	31	Низький
11.	Ж	62	Середньо-високий
12.	Ж	40	Середньо-низький
13.	Ч	35	Низький
14.	Ж	49	Середньо-високий
15.	Ж	53	Середньо-високий
16.	Ч	28	Низький
17.	Ч	72	Середньо-високий
18.	Ж	84	Дуже високий
19.	Ч	73	Середньо високий

За даними табл. 2.7 , серед 19 учнів середнього шкільного віку (7 клас) діагностовано 26,4% (5 осіб) з низьким рівнем, 5,3% (1 особа) з середньо-низьким, 57,8% (11 осіб) з середньо-високим рівнем та 10,5% (2 особи) з дуже високим рівнем емоційного інтелекту.

Візуальний показ результатів дослідження серед учнів 7 класу відображено у вигляді діаграми Рис 2.6.

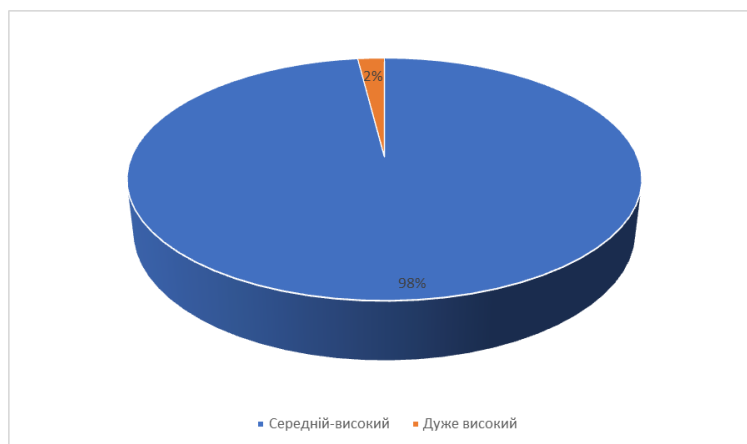


Рис. 2.6. Графічне зображення результатів учнів 7 класу

Таблиця 2.8. – Результати дослідження за тестом "Емоційний інтелект для лідерства" (автор К.З. Монталво) учнів 9 класу

Учасник	Стать	Бали	Рівень ЕІ
1.	Ж	45	Середньо-високий
2.	Ч	37	Середньо-низький
3.	Ж	49	Середньо-високий
4.	Ч	41	Середньо-низький
5.	Ж	53	Середньо-високий
6.	Ч	42	Середньо-низький
7.	Ж	39	Середньо-низький
8.	Ч	54	Середньо високий
9.	Ж	65	Середньо-високий
10.	Ч	38	Середньо-низький
11.	Ж	55	Середньо високий
12.	Ч	40	Середньо низький
13.	Ж		Середньо високий

За даними табл.2.8 , серед 13 учнів старшого шкільного віку (9 клас) діагностовано 6 осіб з низьким рівнем та 7 осіб з середньо-високим рівнем емоційного інтелекту.

Візуальний показ результатів дослідження серед учнів 9 класу відображено у вигляді діаграми Рис 2.7.

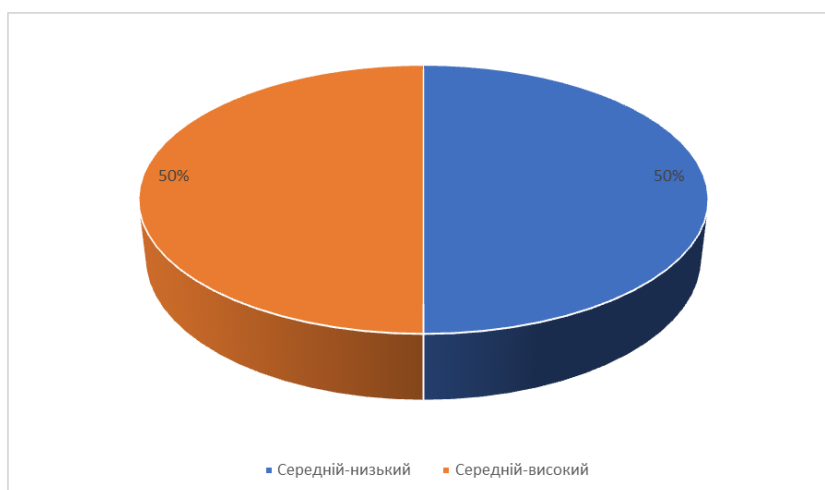


Рис.2.7. Графічне зображення результатів учнів 9 класу

Таблиця 2.9. – Порівняльний аналіз учнів 7 та 9 класу

Рівень	7 клас	9 клас	Разом
Дуже високий	2	0	2
Середньо високий	11	7	18
Середньо низький	1	6	7
Низький	5	0	5

Отже, як бачимо за результатами таблиці 2.10, в учнів 7 класу рівень емоційного інтелекту представлений у всьому діапазоні значень із значною частиною низького рівня, то щодо учнів 9 класу можна відзначити, що концентрація значень відбувається навколо середнього рівня при повній відсутності низького рівня розвитку емоційного інтелекту..

Таблиця 2.10. – Результати дослідження за тестом "Емоційний інтелект для лідерства" (автор К.З. Монталво) серед учнів 10 класу.

Рівень ЕІ	Кількість по учасниках
Середньо високий	11
Середньо низький	1
Дуже високий	2

За даними табл.2.10, серед 14 учнів старшого шкільного віку (10 клас) діагностовано 1 особа з низьким рівнем, 11 осіб з середньо-високим рівнем та 2 особи з дуже високим рівнем емоційного інтелекту.

Візуальний показ результатів дослідження серед учнів 10 класу відображено у вигляді діаграми Рис 2.8.

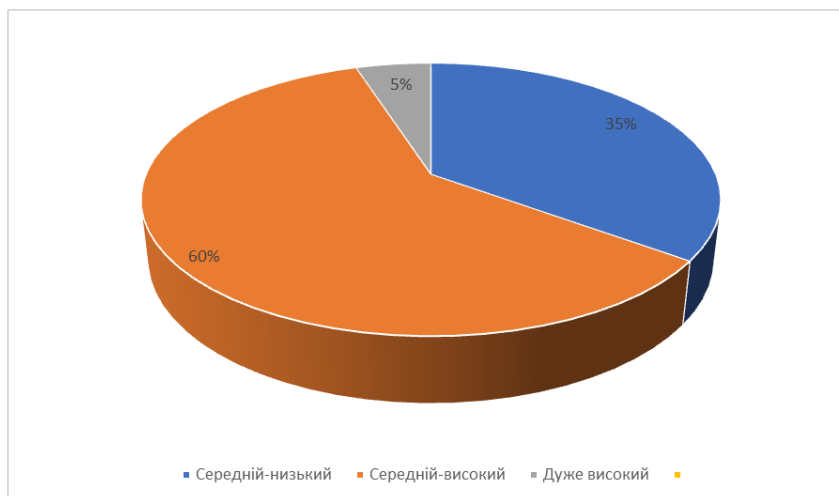


Рис.2.8. Графічне зображення результатів учнів 10 класу

Отже, як бачимо на рис 2.7, в учнів 10 класу переважає середньо-високий рівень емоційного інтелекту.

Загалом у групі старшого шкільного віку (9 та 10 класи) із загальної групи досліджених учнів в 27 осіб у 25,9% (7 осіб) виявлено низький рівень, у 66,7% (18 осіб) – середньо-високий рівень, у 7,4% (2 особи) – дуже високий рівень емоційного інтелекту.

Таким чином, аналіз загальних результатів тестування за методикою «Тест "Емоційний інтелект для лідерства"» (автор К.З. Монталво) свідчить про те, що в групі учнів старшого шкільного віку (9 та 10 класи) порівняно з групою учнів середнього шкільного віку (7 клас) фіксується загальна тенденція підвищення рівня емоційного інтелекту: низький рівень залишається практично на одному рівні (25,9% (9 та 10 класи) і 26,4% (7 клас), середньо-низький рівень зменшується (0% (9 та 10 класи) та 5,5% (7 клас), середньо-високий рівень помірно зростає (66,7% (9 та 10 класи) і 57,8% (7 клас), хоча дуже високий рівень дещо зменшується (7,4% (9 та 10 класи) і 10,5% (7 клас).

Візуальний показ порівняльного аналізу отриманих результатів дослідження відображено на Рис 2.9.

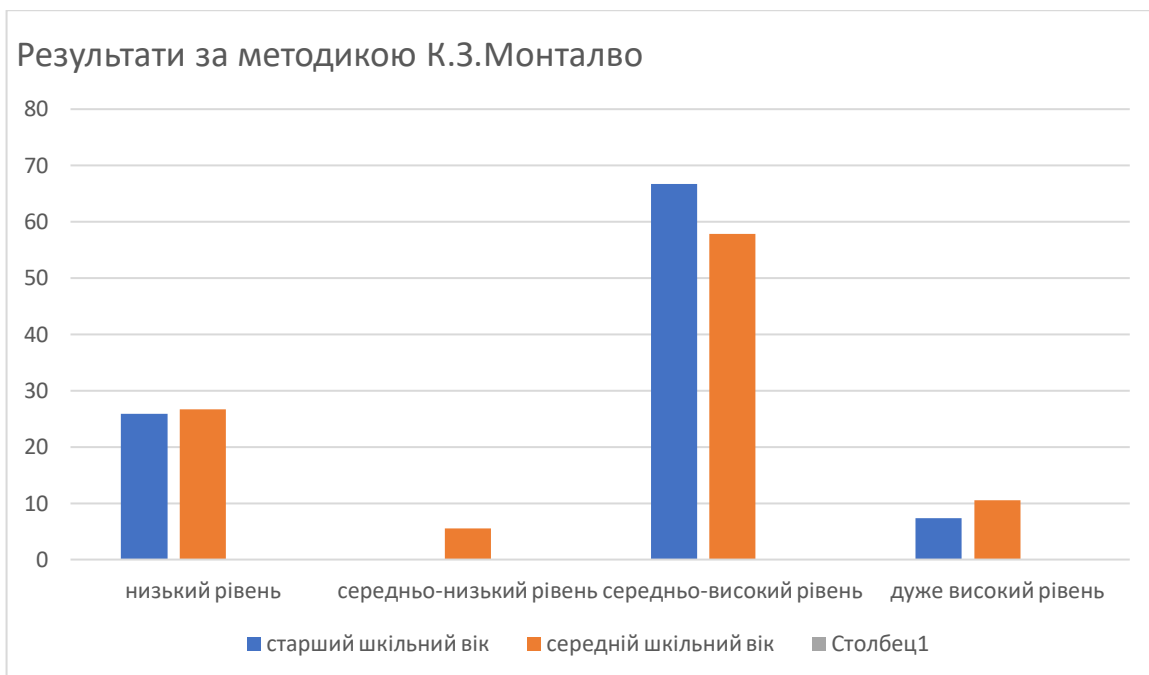


Рис 2.9. Графічне зображення динаміки результатів діагностики рівня емоційного інтелекту школярів середнього та старшого шкільного віку за методикою "Емоційний інтелект для лідерства" (автор К.З. Монталво)

Третій тест емпіричного дослідження (Тест Емоційного Інтелекту (автор Люсін)) – це психодіагностична методика, заснована на самозвіті, призначена для вимірювання емоційного інтелекту (EQ) відповідно до теоретичних уявлень досліджуваного .

Дана методика дозволяє визначити ЗЕІ (інтегральний показник загального рівня емоційного інтелекту).

Таблиця 2.11. – Результати дослідження за тестом Тест Емоційного Інтелекту (автор Люсін) учнів 7 класу

Рівень ЕІ	Отримані результати (у %)	Осіб
Дуже низький	0%	--
Низький	25%	5
Середній	65%	13
Високий	10%	2
Дуже високий	0%	--

Кількість досліджених осіб – 20.

Графічно результати дослідження представлено на Рис 2.10.

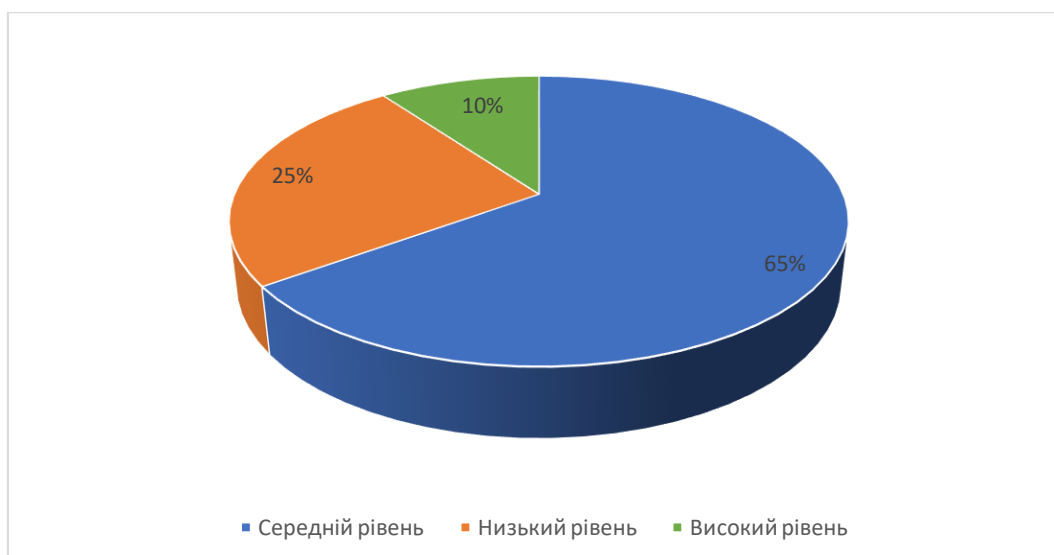


Рис 2.10 . Загальний рівень емоційного інтелекту учнів 7 класу

Таблиця 2.12. – Результати дослідження за методикою «Тест Емоційного Інтелекту» (автор Люсін) учнів 9 класу

Рівень ЕІ	Отримані результати (у %)	Осіб
Дуже низький	0%	--
Низький	15,4%	2
Середній	84,6%	11
Високий	0%	--
Дуже високий	0%	--

Кількість досліджених осіб – 13.

Графічно результати дослідження представлено на Рис 2.11.

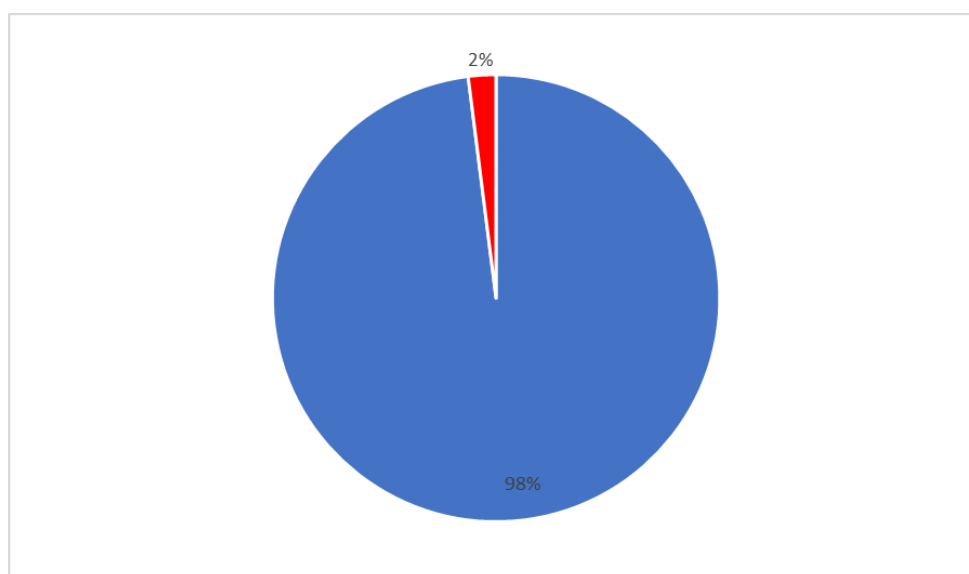


Рис 2.11. Загальний рівень емоційного інтелекту учнів 9 класу

Таблиця 2.13. – Результати дослідження за методикою «Тест Емоційного Інтелекту» (автор Люсін) учнів 10 класу

Рівень ЕІ	Отримані результати (у %)	Осіб
Дуже низький	0%	--
Низький	15%	3
Середній	65%	13
Високий	20%	4
Дуже високий	0%	--

Кількість досліджених осіб – 13.

Графічно результати дослідження представлено на Рис 2.12.

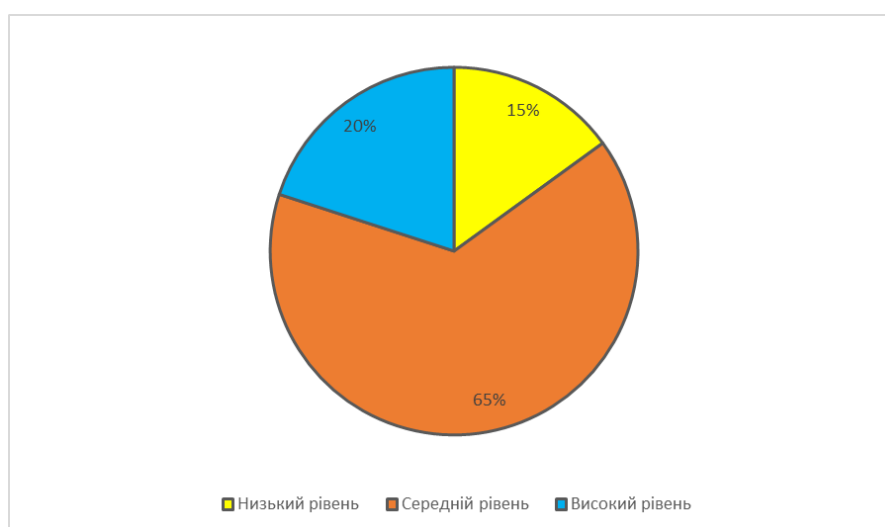


Рис 2.12. Загальний рівень емоційного інтелекту учнів 10 класу
рівень емоційного інтелекту.

Загалом у групі старшого шкільного віку (9 та 10 класи) із загальної групи досліджених учнів в 33 особи у 15,1% (5 осіб) виявлено низький рівень, у 72,8% (24 особи) – середній рівень, у 12,1% (4 особи) – високий рівень емоційного інтелекту.

Таким чином, аналіз загальних результатів тестування за методикою «Тест Емоційного Інтелекту» (автор Люсін) свідчить про те, що в групі учнів старшого шкільного віку (9 та 10 класи) порівняно з групою учнів середнього шкільного віку (7 клас) фіксується загальна тенденція підвищення рівня емоційного інтелекту: низький рівень зменшується в 1,65 рази (15,1% (9 та 10 класи) і 25,0% (7 клас)), середній рівень помірно зростає в 1,15 рази (72,5% (9 та 10 класи) і

65,0% (7 клас), високий рівень також помірно зростає в 1,21 рази (12,1% (9 та 10 класи) і 10,0% (7 клас).

Візуальний показ порівняльного аналізу отриманих результатів дослідження відображено на Рис 2.13.

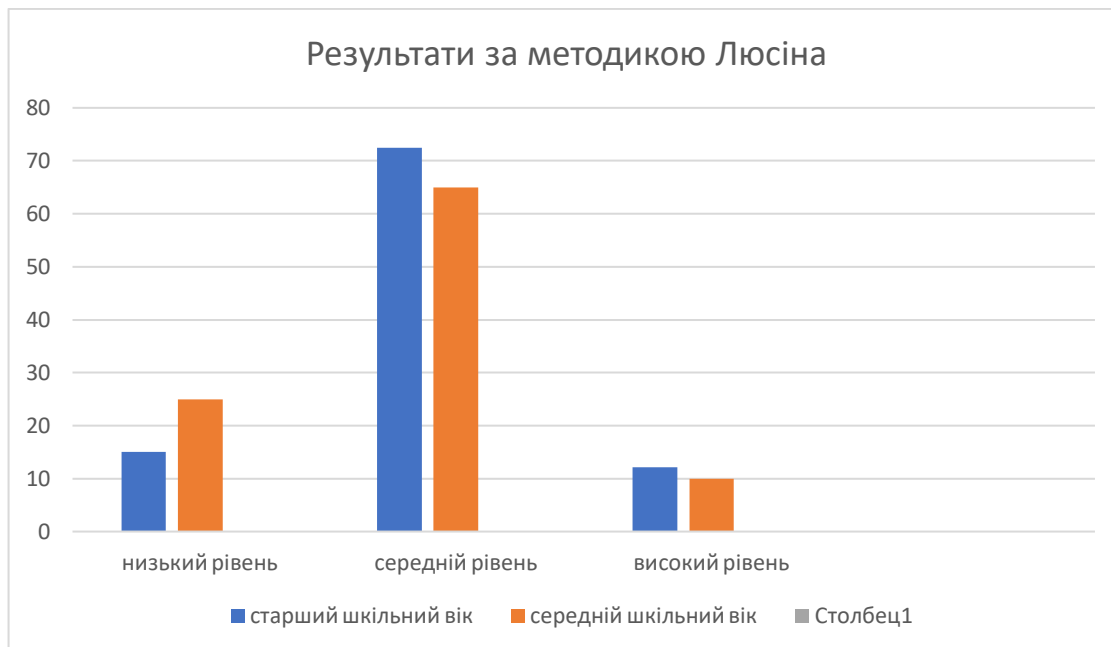


Рис 2.13. Графічне зображення динаміки результатів діагностики рівня емоційного інтелекту школярів середнього та старшого шкільного віку за методикою «Тест Емоційного Інтелекту» (автор Люсін)

Таблиця 2.14. – Результати підсумкових досліджень за авторськими анкетами («Анкета на визначення рівня емоційного інтелекту» та «Анкета для уточнення власного рівня Емоційного Інтелекту» Є. Цебень) учнів 11 класу.

Учасник	Стать	Бали	Рівень ЕІ
1.	Ж	А	Високий
2.	Ж	С	Низький
3.	Ж	А	Високий
4.	Ж	В	Середній
5.	Ж	А	Високий
6.	Ж	А	Високий
7.	Ж	А	Високий
8.	Ж	В	Середній
9.	Ж	В	Високий
10.	Ж	А	Високий
11.	Ж	А	Високий

Отже, аналіз результатів дослідження за авторськими анкетами (Таблиця 2.14) вказує на те, що у досліджених учнів старших класів (11 клас) переважає високий рівень розвитку складових емоційного інтелекту у 72,7% (8 осіб), також фіксується середній рівень у 18,2% (2 осіб) і низький рівень емоційного інтелекту – 9,1% (1 особа). Такі дані нашого дослідження за авторськими анкетами є ще одним підтвердженням того, що досліджуванні учні старшого шкільного віку переважно (на рівні 72,8%) володіють розвиненими навичками емоційного інтелекту, що дозволяє їм краще розуміти власні емоції і при потребі давати собі раду з негативними емоціями, а також розуміти емоційні стани інших людей.

Загальний порівняльний аналіз результатів дослідження за гендерною ознакою по всіх діагностичних методиках свідчить про те, що в учнів середнього шкільного віку переважно фіксується знижений рівень емоційного інтелекту, що ніяк не скажеш про дівчат, тому що їх рівень емоційного інтелекту є високим. У групі старшого шкільного віку висновок щодо більш високого рівня емоційного інтелекту в дівчат, порівняно з хлопцями, зберігається, при цьому фіксується загалом тенденція підвищення рівня емоційного інтелекту в хлопців до середнього та загальне зменшення розриву результатів між хлопцями та дівчатами.

2.3 Рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту школярів середніх і старших класів

Цікавість до емоційного інтелекту (EQ) зараз зростає у всьому світі. Саме динаміка сьогодення викликає гостру потребу у розвитку емоційного інтелекту задля ефективної соціалізації та успішної самореалізації. Коефіцієнт IQ характеризує можливості людини оперувати інформацією, логічними правилами, схемами. І це важливо для особистості, але недостатньо для того, щоб бути успішним. Потрібно мати розвинений емоційний інтелект EQ, який дозволяє зрозуміти власні переживання та стани інших людей, налагоджувати

взаємодію із оточуючими, легко адаптуватися до нового середовища та управляти своєю емоційною сферою. події Різноманітні події викликають в людини певний емоційний стан, яким потрібно вчитися управляти. Емоційний інтелект (EQ) характеризують як сукупність здібностей, що дають можливість особистості усвідомлювати й розуміти як власні емоції, так і емоції інших людей. Розвиток людини супроводжується розвитком її емоційного інтелекту, особливо цей процес важливий у шкільний період, зокрема серед школярів середнього та старшого шкільного віку.

Роботу з розвитку емоційного інтелекту треба розпочинати з тренінгу, який допоможе ознайомити дітей з тим, що таке емоційний інтелект, а також навчить їх працювати з власними емоціями, краще взаємодіяти з іншими, що також впливає на наше життя.

Не менш важливим є навчитися спостерігати за власними емоціями, намагатися цілеспрямовано звертати увагу на них – як на свої, так і оточуючих вас людей. Обдумайте, які слова або дії спричиняють їх? Як ви відчуваєте себе після тих чи інших подій? Фокусування на емоціях допомагає краще їх розуміти.

Ефективною складовою роботи з учнями по розвитку емоційного інтелекту є організація фідбеку однокласників, що добре допомагає розібратися з емоціями. Фідбек однокласників – це коли твої друзі побачать ті твої емоції, які ти сам не помічаєш в собі. Також ефективним методом розповісти про свої емоції є арттерапія – саме вона допоможе відобразити школярам на малюнку їх справжні емоції та почуття, а також допоможе змінити їх з негативних на позитивні, змінивши похмурий малюнок на позитивний (або вивільнившись від негативу шляхом знищення негативного малюнку).

Не менш важливу роль у емоційному плані для дітей будь якого віку відіграє доросла людина. Тому дорослому обов'язково, потрібно говорити з дітьми, цікавитися їх настроєм та почуттями, і не обов'язково, щось радити чи говорити, варто лише вислухати [38].

Неодмінно гарною ідеєю буде ведення власного щоденника емоцій, по перше, у школяра сформується звичка звертати увагу на свої емоції протягом

дня, а по друге, у щоденнику ви кожного дня можете ділитися реальними емоціями, які вас супроводжують, якщо не має бажання ділитися з ними з рідними і близькими.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження психологічних особливостей розвитку емоційного інтелекту школярів середніх і старших класів.

1. Шляхом теоретичного аналізу поняття емоційного інтелекту з'ясовано, що за своїми характеристиками емоційний інтелект є складним утворенням, яке включає у власній структурі поведінкові, когнітивні та емоційні компоненти, які забезпечують повноцінне розуміння, усвідомлення та регулювання особистих емоцій та емоцій оточуючих осіб. Розвиненість емоційного інтелекту людини впливає на якість та успішність її міжособистісних взаємовідносин в усіх сферах життєдіяльності, на якість життя в родинному колі, а також одночасно і на сам саморозвиток особистості взагалі. Основними компонентами емоційного інтелекту виступають такі складові як: самопізнання, саморегуляція, емпатія, мотивація, соціальні навички та взаємодія в колективі, адаптованість до певних ситуацій, навички вираження емоцій та вирішення виникаючих проблем, саморегуляція, міжособистісні стосунки, стресостійкість, власна відповідальність, оптимізм тощо.

2. На підставі теоретичного аналізу наукових публікацій визначено, що емоційний інтелект, це багатогранна складова, яка має великий комплекс характеристик, ознак та особливостей, і основне - не має межі розвитку. Саме емоційний інтелект є тим інструментом, що дозволяє покращити якість життя, особливо дітей та школярів, що є важливим для майбутнього. Розвиток знань, вмінь та навичок емоційного інтелекту відбувається в процесі розвитку людини, тому важливою задачею є своєчасний розвиток емоційного інтелекту в школярів для підвищення успішності їх соціалізації в майбутньому дорослому житті, в сфері сімейних відносин та подальшої професійної діяльності.

3. Аналіз результатів емпіричного дослідження за 3-ма застосованими в ньому психодіагностичними методиками та авторськими анкетами дозволяє нам підтвердити гіпотезу нашого дослідження – психологічні особливості емоційного інтелекту школярів середніх і старших класів полягають у тенденції

збільшення рівня емоційного інтелекту в учнів старших класів порівняно з учнями середніх класів. Зокрема:

-За методикою «Діагностика "емоційного інтелекту" (Н. Холл) результати емпіричного дослідження свідчать про те, що в групі учнів старшого шкільного віку порівняно з групою учнів середнього шкільного віку фіксується загальна тенденція підвищення рівня емоційного інтелекту: низький рівень суттєво зменшується у 3,9 рази (11,8% (9 та 10 класи) і 46,9% (6 та 7 класи), середній рівень помірно, в 1,27 рази, зростає (55,9% (9 та 10 класи) і 43,7% (6 та 7 класи), високий рівень також суттєво, в 3,4 рази зростає (32,3% (9 та 10 класи) і 9,4% (6 та 7 класи).

-За методикою «Тест "Емоційний інтелект для лідерства"» (автор Карлос З. Монталво) результати емпіричного дослідження свідчать про те, що в групі учнів старшого шкільного віку порівняно з групою учнів середнього шкільного віку фіксується загальна тенденція підвищення рівня емоційного інтелекту: низький рівень залишається практично на одному рівні (25,9% (9 та 10 класи) і 26,4% (7 клас), середньо-низький рівень зменшується (0% (9 та 10 класи) та 5,5% (7 клас), середньо-високий рівень помірно зростає (66,7% (9 та 10 класи) і 57,8% (7 клас), хоча дуже високий рівень дещо зменшується (7,4% (9 та 10 класи) і 10,5% (7 клас).

-За методикою «Тест Емоційного Інтелекту» (автор Люсін) результати емпіричного дослідження свідчать про те, що в групі учнів старшого шкільного віку порівняно з групою учнів середнього шкільного віку фіксується загальна тенденція підвищення рівня емоційного інтелекту: низький рівень зменшується в 1,65 рази (15,1% (9 та 10 класи) і 25,0% (7 клас), середній рівень помірно зростає в 1,15 рази (72,5% (9 та 10 класи) і 65,0% (7 клас), високий рівень також помірно зростає в 1,21 рази (12,1% (9 та 10 класи) і 10,0% (7 клас).

-Аналіз результатів дослідження за авторськими анкетами вказує на те, що у досліджених учнів старших класів (11 клас) переважає високий рівень розвитку складових емоційного інтелекту у 72,7% (8 осіб), також фіксується середній рівень у 18,2% (2 осіб) і низький рівень емоційного інтелекту – 9,1% (1 особа).

Такі дані нашого дослідження за авторськими анкетами є ще одним підтвердженням того, що досліджуванні учні старшого шкільного віку переважно (на рівні 72,8%) володіють розвиненими навичками емоційного інтелекту, що дозволяє їм краще розуміти власні емоції і при потребі давати собі раду з негативними емоціями, а також розуміти емоційні стани інших людей.

4. Результати емпіричного експерименту засвідчили, що роботі практичних психологів з учнями середнього шкільного віку (6, 7 класів) треба приділяти підвищену увагу в контексті розвитку емоційного інтелекту даної вікової групи школярів. Порівняльний аналіз за гендерною ознакою, свідчить про те, що в учнів середнього шкільного віку, зокрема в хлопців, переважно фіксується знижений рівень емоційного інтелекту, що ніяк не скажеш про дівчат, тому що їх рівень емоційного інтелекту є високим.

Результати досліджень учнів старшого шкільного віку показали, що рівень емоційного інтелекту є вище середнього, проте з чітко вираженою проблемою стосовно управління власними емоціями. Тому практичним психологам слід звернути на це увагу та опрацювати дані проблеми для гармонійної взаємодії учнів як один з одним, так і для внутрішнього психоемоційного балансу кожної дитини.

5. На базі проведених емпіричних досліджень нами були розроблені рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту школярів середніх і старших класів. В їх основі лежить положення про те, що будь які емоції важливі та є основою в процесі становлення людини як особистості, розвитку її внутрішньої гармонії, створення нових емоційних та практичних взаємовідносин з іншими людьми, надання та отримання підтримки. А головне, з акцентом на опрацювання власних емоцій на основі розвитку емоційного інтелекту кожної особистості, тому що це є основою для успішних взаємодій між людьми як в сфері міжособистісних, так і соціально-професійних відносин.

