

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

Навчально-науковий інститут соціально-педагогічної та мистецької освіти

Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА (ДИПЛОМНА) РОБОТА

на здобуття рівня вищої освіти «магістр»

на тему «**Розвиток емоційного інтелекту у підлітковому віці засобами
практичної психології**»

Виконала: здобувач вищої освіти
групи пс22м заочного відділення
спеціальність 053 Психологія
ОП Психологія. Практична психологія
Новиченко Світлана Анатоліївна

Керівник: к.психол.н., доцент
Прокоф'єва О.О.

Рецензент: к.психол.н., доцент
Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя
Кошова І.В.

Запоріжжя – 2023 року

Новиченко Світлана Анатоліївна

Розвиток емоційного інтелекту у підлітковому віці засобами практичної психології

Анотація. Один з самих складних періодів становлення людини як дорослої, як особистості, як майбутнього партнера – це період підліткового віку. Емоції сильно впливають на процес соціальної взаємодії, дозволяючи більш ефективно сприймати особливості міжособистісного середовища, у якому розвивається підліток, дозволяючи йому досягти більш високого рівня інтелектуального і емоційно-психологічного зростання.

Метою роботи є дослідження можливостей практичної психології у розвитку емоційного інтелекту у підлітковому віці.

Робота складається з трьох розділів. У першому розділі розглядаються теоретичні засади дослідження емоційного інтелекту у підлітковому віці, зокрема особливості розвитку емоційного компоненту психіки у підлітковому віці та детермінанти його формування. У другому розділі наводяться методика і методи експериментального дослідження емоційного інтелекту у підлітковому віці, наводиться аналіз та інтерпретація результатів. У третьому розділі проаналізовано особливості розвитку емоційного інтелекту у підлітковому віці засобами практичної психології, а саме: наведено теоретико-методологічне обґрунтування можливостей застосування засобів практичної психології для розвитку емоційного інтелекту у підлітковому віці, опис програми розвитку емоційного інтелекту у підлітковому віці «Go to EQ», аналіз та інтерпретація результатів формульованого експерименту.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в удосконаленні напрямів застосування засобів практичної психології задля розвитку емоційного інтелекту підлітків.

Практична значущість роботи полягає у тому, що результати дослідження можуть бути використані у роботі практичних психологів психологічної служби системи освіти; педагогами, соціальними працівниками при психологічному супроводі підлітків.

Ключові слова: емоції, емоційний інтелект, EQ, підлітковий вік, підлітки, емоційне зростання, міжособистісна взаємодія.

Novuchenko Svitlana Anatoliivna

Development of emotional intelligence in adolescence by means of practical psychology

Abstract. One of the most difficult periods of formation of the person as the adult, as the personality, as the future partner is the teenage period. Emotions have a strong influence on the process of social interaction, allowing to more effectively perceive features of the interpersonal environment in which the teenager is developing, allowing him to reach a higher level of intellectual and emotional-and-psychological growth.

The aim of the work is to investigate the possibilities of practical psychology in the development of emotional intelligence in adolescence.

The work consists of three chapters. The first chapter considers the theoretical foundations of the study of emotional intelligence in adolescence, in particular the features of the emotional component of the psyche in adolescence and the determinants of its formation. The second chapter presents the methods of the experimental study of emotional intelligence in adolescence, the analysis and interpretation of the results. The third section analyzes the features of the development of emotional intelligence in adolescence by means of applied psychology, namely, the theoretical and methodological substantiation of the application of the means of practical psychology for the development of emotional intelligence in adolescence, the description of the program of the development of emotional intelligence in adolescence «Go to EQ» analysis and interpretation of the results of the formative experiment.

The scientific novelty of the obtained results is based on the improvement of the areas of application of the means of practical psychology for the development of emotional intelligence of adolescents.

The practical significance of the work lies in the fact that the results of the study can be used in the work of practical psychologists of the psychological service of the educational system by teachers, social workers in the psychological support of adolescents.

Key words: emotions, emotional intelligence, EQ, adolescence, teenagers, emotional growth, interpersonal interaction.

РЕФЕРАТ

Актуальність теми. Будуючи здогади про те, чому еволюція відвела емоціям настільки важливу роль в роботі людської психіки, фахівці вказують, що в критичні моменти серце панує над розумом. Вважається, що емоції керують нами, коли ми опиняємося в скрутному становищі і стикаємося з дуже важливими завданнями, щоб їх рішення можна було надати одному тільки інтелекту (при небезпеці або втрати, при наполегливому просуванні до мети, незважаючи на розчарування, при виникненні відносин з партнером і створенні сім'ї). Кожна емоція передбачає готовність до дії, кожна вказує найкращий напрямок для вирішення повторюваних складних завдань, поставлених життям перед людиною. В ході еволюції у людства раз у раз повторюються «вічні» ситуації. Це доводить цінність нашого емоційного репертуару. Він закріпився в нервовій системі у вигляді вроджених прагнень людського серця.

Розглядати людську природу, не враховуючи силу емоцій, значить проявляти короткозорість, у світлі нового розуміння і бачення місця емоцій в нашому житті, запропонованого нині наукою. Всім нам відомо з власного досвіду: коли справа доходить до прийняття рішень та визначення лінії поведінки, почуття приймають до уваги кожен дрібниці не менш, а часто і більш, ніж мислення.

Один з самих складних періодів становлення людини як дорослої, як особистості, як майбутнього партнера – це період підліткового віку. Для того щоб вміти користуватися тими фундаментальними функціями нашого емоційного інтелекту, які дозволять підліткам більш розумно адаптуватися до середовища, в якому вони взаємодіють потрібно правильно вміти користуватися своїм емоційним інтелектом. Їм вкрай необхідне розуміння, що емоції спочатку представляють комунікативну функцію, з якою можна дати іншим зрозуміти, як ти себе відчуваєш, та вміти розрізняти психологічні потреби, які можуть бути в іншій людини. Емоції регулюють власну поведінку і поведінку інших, тому що існує дуже тісний зв'язок між індивідуальним

емоційним станом і типом емоційної відповіді. Емоції сильно впливають на процес соціальної взаємодії, дозволяючи більш ефективно сприймати особливості міжособистісного середовища, у якому розвивається підліток, дозволяючи йому досягти більш високого рівня інтелектуального і емоційно-психологічного зростання. Таким чином, підліткам вкрай необхідно не тільки розуміти свої емоції, а й вміти користуватися й використовувати їх в повсякденні.

Проблема розвитку емоційного інтелекту зводиться до недостатньої вивченості структури емоційного інтелекту в підлітковому віці, а також ролі соціальних факторів в прояві його особливостей. В підлітковому віці спостерігаються істотні зміни в інтелектуальній, емоційній і мотиваційній сферах особистості, які вимагають адекватного психологічного супроводу, корекції і цілеспрямованого розвитку. Гносеологічна сторона проблеми бачиться в комплексному дослідженні емоційного інтелекту і його складових. Предметна сторона проблеми – в розкритті сутності явища з урахуванням внутрішніх і зовнішніх факторів, що впливають на особливості розвитку та прояви емоційного інтелекту в підлітковому віці.

Одна з вагомих причин, чому підлітки не вміють володіти емоційним умінням жити, полягає в тому, що ми, як суспільство, повинні потурбуватися та забезпечити навчання кожної дитини, підлітка необхідним навичкам опанування гніву, конструктивного вирішення конфліктів, навчити їх проявляти співчуття, контролювати бажання й ознайомити з основними принципами емоційної компетентності. Надаючи емоційне виховання волі випадку, ми сильно ризикуємо даремно втратити час і не використати «вікно можливостей», надане природою, щоб допомогти наступному підростаючому поколінню сформувати здоровий емоційний репертуар.

За останні кілька років умови для міжособистісного спілкування зазнають великих змін. З появою і поширенням смартфонів, планшетів та інших технічних засобів, молодь все частіше спілкується за допомогою соціальних мереж, не спостерігаючи обличчя співрозмовника і не чуючи його

інтонації. Втрачається контакт «віч-на-віч». Ми бачимо, як змінюється спосіб міжособистісного спілкування, емоційна складова. Спілкування стає все більш опосередковано знаками і символами. Каналом передачі в даному випадку виступають технічні пристрої. Це спотворює зміст промови, а також глибину переживань, які ми намагаємося передати при діалозі. У підсумку – ми отримуємо новий вид емоційної сфери. Саме тому наразі вивчення особливостей розвитку емоційного інтелекту засобами практичної психології у підлітковому віці є вкрай важливим.

Метою роботи є: дослідження можливостей практичної психології у розвитку емоційного інтелекту у підлітковому віці.

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект підлітків.

Предмет дослідження: психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту у підлітковому віці засобами практичної психології.

Для досягнення зазначеної мети поставлені такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз сутності психологічних особливостей розвитку емоційного інтелекту у підлітковому віці.
2. Розглянути внутрішні передумови і зовнішні чинники становлення та розвитку емоційного інтелекту у осіб підліткового віку.
3. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційного інтелекту у підлітковому віці.
4. Обґрунтувати теоретико-методологічні можливості застосування засобів практичної психології для розвитку емоційного інтелекту у підлітковому віці, розробити її впровадити програму розвитку емоційного інтелекту у підлітковому віці.

Для вирішення поставлених завдань було використано комплекс **методів**: теоретичні - аналіз наукової літератури, щодо психологічних особливостей розвитку емоційного інтелекту у підлітковому віці; методи логіко-психологічного аналізу (класифікація, систематизація, узагальнення, порівняння); емпіричні - опитування, яке реалізувалося за допомогою таких психодіагностичних методик: методика ЕмІн (автор Д. Люсін), методика

MSCEIT v. 2.0. (автори Дж. Мейер та П. Селовей), методика SREIT (Н. Шуте, адаптована А. Садоковою і П. Воронковою), методика EQ (в авторській розробці Н. Холл), MEI (М. Манойлової), формувальний експеримент, методи кількісної і якісної обробки даних.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять концептуальні положення щодо емоційного інтелекту та виявлення певних закономірностей становлення емоційної сфери (Г. Бреслав, О. Запорожець, Я. Неверович, О. Кульчицької, Є. Носенко, І. Аршава, Е. Носенко, А. Ольшаннікової, Е. Хомської, О. Яковлевої та інших), роботи О. Асмолова, Л. Виготського, Г. Крайг, І. Кона, О. Леонтьєва, Д. Ельконіна та інших, які пов'язані з визначенням факторів розвитку особистості, актуалізують проблему поглибленого пізнання емоційної сфери; О. Чебикіна, А. Маурера, Дж. Мюррея та інших, в роботах яких викладені загальні уявлення щодо формування емоційного інтелекту.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в узагальненні наукових уявлень щодо психологічних особливостей розвитку емоційного інтелекту у підлітковому віці засобами практичної психології; удосконаленні напрямів застосування засобів практичної психології задля розвитку емоційного інтелекту підлітків.

Практична значущість роботи полягає у тому, що результати дослідження можуть бути використані у роботі практичних психологів психологічної служби системи освіти; педагогами, соціальними працівниками при психологічному супроводі підлітків.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел що налічує 108 джерел, та 1 додаток. Робота викладена на 106 сторінках, вміщує 12 таблиць.

Висновки. Відповідно до першого завдання нашого дослідження, нами здійснено теоретичний аналіз сутності психологічних особливостей розвитку емоційного інтелекту у підлітковому віці. Більшість авторів погоджуються у тому, що емоційний інтелект є інтегративною особистісною властивістю, яка

зумовлюється динамічною єдністю афекту та інтелекту через взаємодію емоційних, когнітивних, поведінкових та мотиваційних особливостей і спрямована на розуміння власних емоцій та емоційних переживань інших, забезпечує управління емоційним станом, підпорядкування емоцій розуму, сприяє самопізнанню та самореалізації через збагачення емоційного та соціального досвіду.

Емоційна сфера підлітків характеризується різноманіттям пережитих реакцій, утрудненням в розходженні емоцій і почуттів, збільшенням палітри власних станів, високим показником прийняття власних переживань та емоцій інших людей. Розуміння особистих чуттєвих можливостей і їх безмежності, формування чуттєвої емпатії, усвідомлення емоційних реакцій через формування духовних поглядів, естетичних, альтруїстичних, морально-культурних та інших, чуттєва стабільність, навик контролю і регулювання особистих переживань – все це робить підлітків сензитивними для формування емоційного інтелекту. Розвиток емоційного інтелекту є важливим фактором адаптації, оптимізації міжособистісної взаємодії, просоціальної і іншої позитивної поведінки. З підвищенням емоційного інтелекту пов'язано зниження деструктивних тенденцій в поведінці людей.

Відповідно до другого завдання нами розглянуто внутрішні передумови і зовнішні чинники становлення та розвитку емоційного інтелекту у осіб підліткового віку. Аналіз результатів досліджень показує, що в основі біологічних передумов для розвитку здібностей ЕІ лежать вроджені відмінності, що стосуються функціональної асиметрії мозку і властивостей темпераменту. Соціальні передумови ЕІ складаються насамперед у найближчому сімейному оточенні. Вони визначаються характером відносин між подружжям, їх увагою до внутрішнього життя дитини і такою стратегією виховання, яка передбачає формування адекватної самооцінки і позитивного образу Я, розвиток самоконтролю і здатності до зваженого аналізу емоційної інформації, відсутність жорсткої установки на відповідність поведінки дитини вимогам його гендерної ролі.

Відповідно до третього завдання, нами розроблено і проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційного інтелекту у підлітковому віці. Для експериментального дослідження ми обрали методику EmIn, методика MSCEIT, методика SREIT, методика EQ, MEI.

За результатами діагностики методикою EmIn: за шкалою OEI (загальний показник емоційного інтелекту) 20,0 % осіб підліткового віку мають рівень EI вище за середній, середній рівень розвитку EI мають 63,3 % респондентів, рівень розвитку EI нижче за середній мають 16,6 % опитуваних. Враховуючи описані можливості розвитку EI, саме ці особи є суб'єктами для психологічної роботи з розвитку EI.

Згідно даних тесту MSCEIT переважна більшість досліджуваних демонструє результати, що відповідають середньому рівню розвитку емоційного інтелекту 46,7 %, низький – 40,0 %, високий – 13,3 %. Щодо окремих складових емоційного інтелекту, подібну до інтегрального показника тенденцію спостерігаємо за всіма іншими шкалами Особливу увагу заслуговує факт того, що за шкалами «використання емоцій», «управління емоціями» дуже великий відсоток має кількість осіб з низькими показниками.

За даними діагностики за методикою SREIT підлітки виявляються менш успішними у сфері регуляції власних та чужих емоцій та менш здатними розв'язувати проблемні ситуації, застосовуючи ті чи інші, відповідні змісту такої ситуації, емоції ніж в оцінюванні та вираженні емоцій. Аналізуючи інтегративний рівень розвитку емоційного інтелекту у підлітків, варто відзначити, що у 24,0 % низький рівень, у 60,0 % - середній рівень, у 20,0 % - високий рівень розвитку емоційного інтелекту. Це свідчить про те, що для підлітків в цілому, характерний середній рівень емоційного інтелекту, що може проявлятися недостатньою здатністю до розуміння власних переживань, почуттів і емоцій, а також емоцій інших людей, недостатнім контролем власних емоцій та їх проявів.

Згідно методики EQ Холла, інтегральний показник рівня емоційного інтелекту передбачає відсутність або незначну відмінність в єрархічній

залежності окремих компонентів, всі форми інтегративно виявляються на всіх рівнях. 20,0 % мають високий інтегративний показник. Емоційний інтелект вважається високорозвиненим за умови, що всі форми представлені якісними характеристиками і реалізуються у взаємодії, поведінці та діяльності. 63,3 % мають середній інтегративний показник емоційного інтелекту. Середній рівень розвитку емоційного інтелекту характеризується яскравою виразністю розвитку окремих аспектів емоційного інтелекту і низьким рівнем розвитку інших його компонентів. Середній рівень передбачає наявність здатності до розвитку окремих компонентів емоційного інтелекту. 6,7 % мають низький інтегральний показник. Низький рівень розвитку емоційного інтелекту представлений низькими кількісними результатами діагностики і характеризується відсутністю мотивації досягнення успіху в професійній діяльності, у взаємодії та спілкуванні.

Відповідно до четвертого завдання, нами обґрунтовані теоретико-методологічні можливості застосування засобів практичної психології для розвитку емоційного інтелекту у підлітковому віці, розроблено і апробовано тренінгову програму для розвитку емоційного інтелекту «Go to EQ».

Варто зазначити, що емоційний інтелект можна розвинути і підвищити його рівень. Це, в свою чергу, буде сприяти поліпшенню взаємин з оточуючими людьми, більш високому рівню задоволеності життям, кращою адаптацією до середовища, досягненню більш високих результатів. Саме тому нами була розроблена і впроваджена програма розвитку емоційного інтелекту «Go to EQ». Розробка програми була зосереджена саме на тих компонентах ЕІ, які знаходяться у підлітків на низькому рівні розвитку, згідно результатів діагностування: внутрішньоособистісний ЕІ (контроль експресії), ідентифікація, використання, розуміння, управління емоціями; оцінка і вираз емоцій, регулювання емоцій, використання емоцій при вирішенні проблем, емоційна обізнаність, управління власними емоціями, самомотивація; управління власними почуттями і емоціями, усвідомлення почуттів та емоцій інших людей. Дані компоненти були згруповані нами наступним чином:

ідентифікація емоцій і емоційна обізнаність; використання емоцій; контроль експресії, управління власними почуттями і емоціями; усвідомлення почуттів та емоцій інших людей, використання емоцій при вирішенні проблем; самомотивація.

Програму розвитку емоційного інтелекту у підлітковому віці ми розробляли на технологією соціально- психологічного тренінгу з елементами арт-терапії. Програма «Go to EQ» розрахована підлітків, вік учасників від 13 до 17 років. Тривалість реалізації програми 1 навчальний рік, 36 академічних годинників.

Структура та зміст програми: програма включає 4 розділи: «Ідентифікація емоцій та емоційна обізнаність», «Контроль експресії, управління власними почуттями та емоціями», «Усвідомлення почуттів та емоцій інших людей, використання емоцій при вирішенні проблем», «Соціальні навички, використання емоцій, самомотивація».

Емоційний інтелект можна розвинути і підвищити його рівень. Це, в свою чергу, буде сприяти поліпшенню взаємин з оточуючими людьми, більш високому рівню задоволеності життям, кращою адаптацією до середовища, досягненню більш високих результатів. Розроблена і впроваджена програма розвитку емоційного інтелекту «Go to EQ» показала свою ефективність у розвитку емоційного інтелекту у підлітків в цілому, включно з такими його компонентами: ідентифікація емоцій і емоційна обізнаність; використання емоцій; контроль експресії, управління власними почуттями і емоціями; усвідомлення почуттів та емоцій інших людей, використання емоцій при вирішенні проблем; самомотивація. Варто зазначити, що емоційні розумові здібності розуміються нами і як вміння правильно формулювати, здійснювати оцінку та приймати почуття, не тільки власні, а й оточуючих, відобразити емоції і усвідомлювати їх. У зв'язку з чим емоційний інтелект виступає як структуроутворюючий (емоційно-комунікативний) компонент психологічної культури особистості.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	7
1.1. Поняття емоційного інтелекту у роботах вітчизняних та зарубіжних науковців.....	7
1.2. Особливості розвитку емоційного компоненту психіки у підлітковому віці	14
1.3. Детермінанти формування емоційного інтелекту у підлітковому віці.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	39
2.1. Методика і методи емпіричного дослідження.....	39
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей емоційного інтелекту у підлітковому віці.....	47
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ЗАСОБАМИ ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ	62
3.1. Теоретико-методологічне обґрунтування можливостей застосування засобів практичної психології для розвитку емоційного інтелекту у підлітковому віці.....	62
3.2. Опис програми розвитку емоційного інтелекту у підлітковому віці «Go to EQ».....	66
3.3. Аналіз та інтерпретація результатів формувального експерименту.....	79
ВИСНОВКИ	90
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	95
ДОДАТКИ	107

Ім'я користувача:
Анастасія Сухомлінова

ID перевірки:
1015963853

Дата перевірки:
27.10.2023 20:02:59 EET

Тип перевірки:
Doc vs Internet + Library

Дата звіту:
27.10.2023 20:03:54 EET

ID користувача:
100012861

Назва документа: Новіченко

Кількість сторінок: 94 Кількість слів: 21472 Кількість символів: 164056 Розмір файлу: 124.51 KB ID файлу: 1015642144

25.5% Схожість

Найбільша схожість: 7.76% з Інтернет-джерелом (http://www.ndu.edu.ua/storage/styd_visnuk/visnuk_stud_tov_23_2020...)

24.6% Джерела з Інтернету 968Сторінка.96.....

0.9% Джерела з Бібліотеки 12Сторінка.106.....

0% Цитат

Вилучення цитат вимкнене

Вилучення списку бібліографічних посилань вимкнене

0% Вилучень

Немає вилучених джерел

Модифікації

Виявлено модифікації тексту. Детальна інформація доступна в онлайн-звіті.

Замінені символи 12