

Міністерство освіти і науки України
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Факультет психології
Кафедра соціальної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
на тему:

“РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У СТАНОВЛЕННІ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКА”

Виконала:

Студентка IV курсу групи ДПс - 41
напряму підготовки “ 053 Психологія”
Гергелюк Віталія Романівна

Керівник:

кандидат психологічних наук, доцент
Когутяк Надія Михайлівна

Рецензент:

кандидат психологічних наук, доцент
Хабайлюк Валентина Василівна

м. Івано-Франківськ

2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. Метаналіз як засіб дослідження ролі емоційного інтелекту у становленні самооцінки підлітка	5
1.1 Сучасні підходи до визначення поняття самооцінки	5
1.2 Поняття емоційного інтелекту у психологічних дослідженнях	11
1.3 Особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та самооцінки у підлітків	20
1.4 Вибірка та основні результати досліджень ролі емоційного інтелекту у становленні самооцінки підлітка	22
Висновок до першого розділу	31
РОЗДІЛ II. Емпіричне дослідження ролі емоційного інтелекту у становленні самооцінки підлітка	32
2.1 Дизайн емпіричного дослідження	32
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	33
2.3 Дискусія	43
Висновок до другого розділу	45
Висновок.....	46
Список використаних джерел.....	48
Додатки	50
Додаток А.....	50
Додаток Б	52

Вступ

Актуальність теми : Таки суб'єктивно виняткове явище , як роль емоційного інтелекту у становленні самооцінки у психології є дуже затребуваним . Вивчення цієї ролі може допомогти розшири особистий обрій . Дослідження своєрідного відношення емоційного інтелекту та самооцінки, належить до вивчення різноманітних характерних ознак індивіда , що з'являються і виявляються у роботі людини та здійснюють вплив на їхню результативну працю.

Проблематика дослідження властивостей зв'язку емоційного інтелекту та самооцінки , аналізувалася таким дослідниками як : К. Роджерс , Д.Гоуман , Р.Бар-Он та інші в психологічній науці.

Об'єкт : емоційний інтелект

Предмет : роль емоційного інтелекту у становленні самооцінки підлітка

Мета : визначення ролі емоційного інтелекту у становленні самооцінки .

Завдання :

1. Здійснити теоретичний аналіз досліджень ролі емоційного інтелекту у становленні самооцінки підлітка ;
2. Визначити основні закономірності формування емоційного інтелекту та самооцінки ;
3. Дослідити роль емоційного інтелекту у становленні самооцінки підлітка .

В опрацюванні було застосовано такий засіб : метод теоретичного аналізу (розгляд та аналіз наукових статей за темою роль емоційного інтелекту у становленні самооцінки підлітка) , емпіричні методи (діагностика емоційного інтелекту Н. Холла та шкала самооцінки).

Структура та обсяг роботи . Дипломна робота складається зі вступу , двох розділів , висновків списку використаних джерел та додатків .

Розділ № 1 Метаналіз як засіб дослідження ролі емоційного інтелекту у становленні самооцінки підлітка

1.1 Сучасні підходи до визначення поняття самооцінки

В атмосфері нинішнього зростання спільноти підвищується зацікавленість до особливостей індивіда , тому що , вони є фактором зростання . Одним із найважливіших компонентів є розуміння особистості самої себе , присутність адекватної самооцінки , самоповаги та рівня домагань,

Самооцінка непросте безпосереднє утворення яке має відношення до основних властивостей індивіда . Вона бере участь в керуванні поведінкою у діях людини , як незалежна оцінка особи. Основна деталь самооцінки складається при активній діяльності самої особистості і віддзеркалює особливість внутрішнього світу .

Самооцінка – це деталь усвідомлення яка визначається емоційно насиченою оцінкою самої себе. Вона визначається критичністю та вимогливістю , взаєминами між людьми і своїм відношенням до успіхів та невдач . Таким чином вона діє на продуктивність функціональності людини та її розвиток . Самооцінка має зв'язок з однією з центральних вимог людини – в самоствердженні, яке вирізняється ставленням її дійсних досягнень до того , на що людина здатна та які цілі ставить перед собою . Також вона є однією з ланок процесу саморегуляції діяльності та представляє саме той синтез в структурі особистості яки піддається діям зовні .

В більшості досліджень самооцінка репрезентована як виняткова область психічного та як центральна область «Я» з якою ідентифікує себе особистість.

Вона асоціюється з рівнем домагання і містить структуру потреб людини . Це саморегуляція , що формулює напрям та рівень активності людини , її відношення до світу , людей та самої себе.

Людськи «Я» - феномен історичний . Поняття та слова , якими індивід себе описує та критерії його самооцінки відповідають певній культурі . Термін «самооцінка» є варіантом відображення про людину , яке властиве даній культурі (І . Кон) .

Трактування поняття «самооцінки» зароджується далеко в минулому . Багато філософів і істориків стверджували , що у Греції людина вперше почала відкривати для себе внутрішній світ .

У Декарта самооцінка - загальний тип осягнення . Локк вважав самооцінку внутрішнім почуттям . Юм розглядав самооцінку , як сполучення . змінює один одного самовідчуттів . Фіхте стверджував , що самооцінка - загальний суб'єкт діяльності . Кант її пов'язував із моральним ідеалом .

В роботах різних дослідників (Л . Божович , І . Кона , К . Роджерса та ін) самооцінка була продемонстрована як особистісна освіта . На явно декілька напрямків які пояснюють природу самооцінки: самооцінка – як ознака рівня задоволення собою (Р . Мейлі) , самооцінка – як відтворення результату розпізнання себе .

Здійснивши аналіз наукової літератури , можна виділити декілька функцій самооцінки : мотиваційну , орієнтаційну , регулятивну і рефлексивну .

- Мотиваційна функція проявляється у вигляді мотивів , цілей та ідеалів , що виявляють причини операцій особистості .
- Орієнтаційна функція прогнозує орієнтацію в різних обставинах оцінюючи себе , свої можливості, та свою роботу в групі .

- Регулятивна функція постачає свідому саморегуляцію своєї поведінки в умовах які вимагають навмисних зусиль щоб рухатися до певної мети та не відступаючи від покладеної задачі .
- Рефлексивна функція визначається умінням людини відчувати те, що вона робить і аргументувати свої дії.

Самооцінка є багатозначною характеристикою особистості у формуванні її поведінки . Щоб зрозуміти людину психологічно , необхідно зрозуміти її ступінь та природу самооцінки та критерії , за якими вона себе оцінює.

Самооцінка – це готовність до змоги досягти цілей . Вона є суб'єктивною та підкоряється власному схваленню . Також віддзеркалює як індивід бачить та оцінює себе.

Куперсміт визначав самооцінку як « оцінку , яку індивід створює та зазвичай практикує відносно самого себе ». Хелс трактував самооцінку як оцінну діяльність концепції «Я». Таким чином самооцінка - емоційне оцінювання себе в рамках особистої цінності . Психологи визначали самооцінку як афективний компонент особистості якому притаманний як позитивні так і негативні оцінки людиною самої себе. Також самооцінку визначали як порівняльну ідею для особи , яка ставить оцінку своїм діям відносно дій оточуючих , або може порівняти себе з іншими .

Осборн вважав , що самооцінка відносно стійке позитивне або негативне відчуття себе , яке має здатність покращитись чи погіршитись , при зіткненні із проблемами .

Самооцінка є невід'ємна та всеохоплююча частина людського досвіду. Вона є основною думкою для інтерпретації « іманентних секретів» людської діяльності як ліків від соціальних і особистих проблем .

Еріксон окреслював самооцінку як діяльність рівня тотожності , який є результатом вдалого рішення завдань які пов'язані з кожним із етапів розвитку життя . Згодом відчуття зростає та протистоїть життєвим завданням також вселяє відчуття значущості .

Б.Скіннер говорив про навички взаємодіяння особистості з навколишнім середовищем . В наслідок чого при позитивного досвіді поведінка може повторюватися про те коли досвід негативного характеру вона не повторюється . З даного досвіду особа бере уявлення про себе .

А.Адлер спостерігав за формуванням самооцінки через переживання неповноцінності та безпорадності . Для нього це було « початком тривалої боротьби за успіх пріоритета над оточенням , а також бажанням до досконалості та бездоганності ».

К. Роджерс досліджував самооцінку через « Я – концепцію » особи, що створюється в процесі соціалізації особистості . Перебіг створення в основному відбувається у дитячому та підлітковому періоді . Через призму « Я – концепції » індивід бачить світ , проте він не регулює дії , і символізує головну частину досвіду особи , щодо поведінки цієї особи то вона тільки узгоджується з нею.

У теперішній психології проблему самооцінки визнають однією з особливо важливих . Вивчення самооцінки в підлітковому віці є досить потрібним явищем , адже саме в цьому віці формування самооцінки підлягає істотним змінам , і , в деяких ситуаціях , потребує корекції . Самооцінка в підлітковому віці проходить через кілька стадій : від абсолютного незнання про ставлення до себе і до своїх здібностей також відбувається формування адекватної самооцінки та об'єктивного відношення до здібностей і можливостей.

Підлітковий період – це час інтенсивного формування самооцінки, швидкого росту самосвідомості, вміння направляти особисту свідомість на психічний процес, містити власний світ переживань також сюди входять потреби пізнання себе як особистості. Під час переходу від молодшого шкільного віку до підліткового відбувається криза вона є різькою зміною самооцінки. Впродовж цього періоду присутнє незадоволення учнем собою. Також учні починають формулювати вміння оцінювати себе не тільки через вимоги, які ставлять дорослі, а й через розбудову власних вимог.

Молодші підлітки утримують орієнтація на різні якості які демонструються в навчальній діяльності у підході оцінки самого себе в основному складають морально – психологічні елементи взаємовідносин особистості.

Виокремлюють декілька стадій розвитку самооцінки підлітка :

- 1) Стадія 10 – 11 років (підлітки розпочинають робити акцентуацію над недоліками, хвилюються через невміння оцінити себе, із критичністю ставляться до себе);
- 2) Стадія 12 – 13 років (з'являються загальні потреби здебільшого у позитивному ставленні до себе та в самоповазі);
- 3) Стадія 14 – 15 років (виникає «оперативна самооцінка», яка означає ставлення підлітка до теперішнього часу).

У підлітка самооцінка є переважно нестабільна та недиференційована. Цей вік описується як суперечний та конфліктний перехід розвитку самооцінки. Під час різних вікових етапів підлітка припадає різноманітне оцінювання самого себе. Самооцінка молодших підлітків є недостатньо цілісною та інколи суперечливою, тому через їхню поведінку з'являються невмотивовані учинки.

Адекватне відношення до себе виникає завдяки оцінці підлітка оточуючими . Особливий вплив на це має , педагог . Його адекватна , справедлива оцінка заставляє підлітка працювати над собою , при цьому , підліток не застосовує жодного опору . Влучні поради педагога допомагають дітям зрозуміти усі позитивні та негативні аспекти їхньої поведінки . Самооцінка багато в чому залежить від розуміння батьків достойності своїх дітей . Коли батьки висловлюють свою підтримку дитині , уважно та добре до неї ставляться , виражають своє схвалення до позитивних результатів дій своїх дітей . Тоді підліток робить висновок , що він багато значить для них та відповідно, для себе . Самооцінка зростає з проявом власного успіху та похвали батьків .

Підвищена самооцінка в цілому створюється під час надмірного обожнювання , завалення дітей , коли будь – яка дія підлітка всилає у батьків неймовірне задоволення . Проте коли настає сувора реальність , дитина ображається та не розуміє , чому оточуючі незадоволені нею і її чудовими вміннями , які насправді є у всіх .

Низька самооцінка має багато форм і ознак . Ці ознаки можуть бути продемонстровані як засоби та звички , які виробляються для того , щоб уникнути умов повсякденного життя . Це як певне виправдання , яке нам дає дозвіл на тимчасове уникнення зустрічі з реальністю . Фатальна сила пристрастей пов'язана з відчуттями неповноцінності та страхом перед самим собою . Ми захищаємось своїм алібі , приховуючи низьку самооцінку, яку не хочеться демонструвати оточуючим.

Є такі особливості поведінки учнів із різною самооцінкою :

- Адекватна самооцінка - учні при такій оцінці себе активні , товариські , оптимістичні ;

- Висока самооцінка – присутнє прагнення до успіху різних видах діяльності , впевненість в своїх діях ;
- Зависока самооцінка – зарозумілі , безтактні , преоцінюють свої можливості , недооцінюють чужих ;
- Низька самооцінка - невпевнені у собі , сором'язливі , присутня підвищена тривожність ;
- Занизька самооцінка - пасивні , замкнуті , постійно недооцінюють свої здібності та переоцінюють інших .

1.2 Поняття емоційного інтелекту у психологічних дослідженнях

Емоційний інтелект – група ментальних здібностей , що приймають участь в усвідомленні та розумінні емоцій як власних так і оточуючих людей. Індивіди в яких наявний високий рівень емоційного інтелекту добре розуміють свої емоції та можуть дієво керувати своєю емоційною сферою. Тому в соціумі їхня поведінка може бути більш адаптивна і вони можуть легше досягають своїх певних цілей у взаємодії з їхнім оточенням .

Згідно теорії Р.Бар-Она , емоційний інтелект характеризується сукупністю найрізноманітніших здібностей , що забезпечують можливість успішної діяльності в різних ситуаціях. Вчений виділяв п'ять компонентів, що характеризують структуру емоційного інтелекту :

- Саморозуміння (трактування власних емоцій , присутня впевненість у собі , самоповага та самоактуалізація) ;
- Комунікативний потенціал (до цього компоненту відноситься емпатія та соціальна відповідальність) ;
- Власне адаптаційні здібності (знадність вирішувати проблеми та емоційна лабільність) ;

- Антистресовий потенціал (сюди відноситься стресостійкість і самоконтроль);
- Загальний настрій (оптимістичність) .

До типології емоційної компетентності відноситься :

❖ Психологічна компетентність

- Самосвідомість : вміння розпізнавати свої емоційні стани , присутність конкретних знань про свої власні почуття , цінності, переваги та можливості ;
- Самооцінка : компонент містить самоповагу , впевненість у собі, усвідомлення своїх здібностей , навичок та їх обмежень , змога випробувати себе , незважаючи на судження інших людей ;
- Самоконтроль і саморегуляція : змога свідомо реагувати на зовнішні подразники та регулювати свої емоційні стани ,та здатність боротися зі стресом .

❖ Соціальна компетентність

- Емпатія : хист відчувати емоційні стани інших людей , розуміти їхні почуття ,потреби та цінності , присутність чутливості до їхніх почуттів, стосунків які спрямовані на надання допомоги і підтримки іншим людям ;
- Впевненість у собі : висловлювання власної думку та пряме, відкрите вираження емоцій . Також важливим є вміння виражати емоції так , щоб не порушувати права оточуючих людей та не зачіпати їх честь та гордість ;
- Переконання : присутня здатність бачити в інших бажану поведінку і реакції та впливати на інших людей;

- Лідерство : створення бачення людської мотивації , можливість стимулювання їхньої реалізації та здобуття прихильності у групі;
- Співпраця : змога утворювати відносини і взаємодіяти з іншими людьми також працювати з ними заради досягнення спільної
- мети , вміння виконувати спільні завдання та вирішувати проблеми.

❖ Практиологічна компетентність

- Мотивація : присутність самомотивації , емоційної тенденції , яка сприяє до нових цілей та мети їх досягнення.;
- Гнучкість : змога регулювати свої внутрішні стани та справлятися зі змінами у соціальному середовищі ;
- Сумлінність : вміння брати на себе відповідальність за завдання та і їх виконання , змога отримувати задоволення від виконаних обов'язків.

Емоційний інтелект має такі групи здібностей :

- Когнітивні здібності ;
- Емоційні здібності ;
- Адаптаційні здібності ;
- Соціальні здібності .

Також в ньому містяться такі структурні компоненти :

- Сприйняття емоцій (ідентифікація емоцій) ;
- Розуміння емоцій (вивчення та аналіз емоцій, встановлення зв'язків між ними) ;
- Управління емоціями (здатність підтримки позитивного модуса емоцій);
- Управління емоціями в стресових ситуаціях (вправність до самоконтролю та вибору стратегій поведінки) ;

- Самомотивація (здібність викликати та підтримувати емоції , що спонукають до діяльності) ;
 - Соціальна емпатія (присутність здібностей до співпереживання емоційного стану інших осіб) ;
 - Управління чужими емоціями (вплив на емоційний стан інших осіб).
- Емоційному інтелекту притаманні такі функції :
- ✚ Інтерпретативна функція – право особи продуктивно здійснювати розшифровування емоційної інформації , яка допомагатиме певному накопиченню та систематизації знань .
 - ✚ Регулятивна функція – сприяння емоційної комфортності та забезпечення адекватності зовнішнього вираження емоційності людини .
 - ✚ Адаптивна та стресозахисна функції – полягання в актуалізації та стимулювання психічних резервів людини в різних ускладнених життєвих ситуаціях .
 - ✚ Активізуюча функція – захищає гнучку спроможність до рівності у спілкуванні .

Питання вивчення емоційного інтелекту залишається однією з особливо актуально у психології . Дослідження розі емоційного інтелекту на особистість – вагомий вивчення як психологічної науки , так і людства загалом . Визначення чинників емоційного інтелекту на вплив життєдіяльності індивіда дасть відповідь на досить багато запитань.

Можна стверджувати , що емоційний інтелект з'явився в психологічній науці давно , але досі привертає увагу багатьох. Дослідження цього психологічного терміну з'явилося в 1983 році. Дослідник Говард Гарднер охарактеризовував перші особливості емоційного інтелекту у своїй популярній монографії « Frames of mind ». Говард робив припущення ,

що не існує загального поняття « інтелект » , а є підтипи інтелекту , що впливають загально на життєдіяльність особистості .

На тлоні власних досліджень Говард Гарднер виділяв сім підтипів інтелекту : вербальний , логіко – математичний , просторовий , кінестетичний, музичний та емоційний . Емоційний тип він поділив на внутрішньоособистісний і міжособистісний . Міжособистісний інтелект спочатку описували в психологічній літературі ,тому що, це поняття мало назву соціальний інтелект, або соціальна компетентність . Важливою особливістю було те , що соціальний інтелект характеризувався , як вміння людини взаємодіяти з іншими особами . Внутрішньоособистісний інтелект відзначається вмінням людини знайти себе , інакше кажучи самоактуалізуватися в житті та мотивувати себе на досягнення успіху .

Вчений Дж. Майєр , вивчав концепцію емоційного інтелекту , що започаткував Гарднер . Він запевняв , що людина, яка вміє володіти своїм емоційним інтелектом , має п'ять основних здібностей . Найголовніша перша здібність полягала в розумінні людиною власних емоцій . Адже, саме ця властивість є провідною в емоційному інтелекті , тому що змога контролювати , керувати та виявляти власні емоції починається тоді, коли особистість розуміє детермінанти виникнення її переживань . Можливість усвідомити своє переживання та зрозуміти причини його виникнення може дати індивіду змогу краще впоратися з ним та зрозуміти природу його виникнення .

Наступною властивістю емоційного інтелекту є свідоме управління власними емоціями . Змога контролювати власні емоції виявляється у прагненні заспокоїти самого себе , знизити свою тривожність та роздратованість чи злість . Особи , яким не притаманна така характеристика, можуть перебувати у стані дистресу та прагнути подолати власні негативні емоції . Особистості , в яких присутні здібності до контролю і регулювання

власних емоцій , можуть набагато краще , ефективніше та швидше долати свій емоційні стани .

Третім компонентом емоційного інтелекту є змога мотивувати себе до різної діяльності. Цей компонент реалізовується в прагненні особистості спрямовувати власні емоції на досягнення певної мети діяльності ,та на творчу діяльність . Самоконтроль вважається компонентом прагнення до мотивації досягнення мети . Реалізовується у вмінні відкладати миттєве задоволення заради здійснення більш значущої , проте віддаленої мети . Дж. Майєр визначав , що бажання особи та можливість відкладати задоволення миттєвих імпульсів дуже важлива підстава у подальшій успішній діяльності .

Четвертим компонентом емоційного інтелекту є розпізнання та розуміння емоцій інших людей . Цю здібність пов'язують із виникненням емпатії . Бо люди , які виявляють її , можуть бути більш чутливими до слабких соціальних ознак , що потрібно враховувати при спілкуванні із ними. Наступний компонент емоційного інтелекту включає в себе вміння будувати доброзичливі відносини із соціумом . Саме цей компонент аналізується автором як особливе мистецтво позитивного ставлення до інших осіб . Ця соціальна навичка реалізується у можливості особистості впоратися з емоціями , що виникають в процесі взаємодії з соціумом . Такий підтип емоційного інтелекту зветься соціальним . Він визначається не тільки лідерськими здібностями , ай результативністю у міжособистісному спілкуванні , так як люди , в яких притаманний високий рівень розвиненого соціального інтелекту , можуть впоратися з емоціями , які при спілкуванні з ними виявляють інші люди .

Дж . Маєйр узагальнив поняття емоційного інтелекту , сформулювавши його як здібність особистості, що може адекватно сприймати , оцінювати та виражати емоції ; здатність особи породжувати почуття , коли вони допомагають мисленню , усвідомлювати емоції та знання , які стосуються

емоцій та здібність індивіда регулювати свої емоції, при цьому сприяти власному емоційному та інтелектуальному зростанню .

Н. Холл , досліджуючи емоційний інтелект, визначав його як змогу розуміти відмінності між позитивними та негативними емоціями.

Він відніс до складу емоційного інтелекту емоційну обізнаність , управління своїми емоціями , самомотивацію , емпатію та здатність до розпізнання емоцій інших людей .

Про те дослідник Р. Бар- Он запевняв , що емоційний інтелект є сполученням емоційних , особистих та соціальних здібностей , які мають вплив на загальну здатність ефективно справлятися з вимогами та тиском навколишнього середовища . Він виокремлював п'ять складників емоційного інтелекту :

- 1) усвідомлення власних емоцій , пізнання себе та упевненість у собі , самоповага , самоактуалізація;
- 2) наявність навичок міжособистісного спілкування на основі емпатії та соціальної відповідальності ;
- 3) хист до адаптації , гнучкість реагування та конструктивне розв'язання проблем ;
- 4) керування різними стресовими ситуаціями та контроль за імпульсивністю;
- 5) домінуючий позитивний настрій , щастя , оптимізм .

Психолог Б . Лембарг наголошував на тому , що « емоційний інтелект – це здібність ідентифікувати , використовувати , розуміти емоції і керувати ними також це здатність , яка дозволяє знизити стрес , навчитися ефективному спілкуванню, подоланню перешкод та розв'язанню конфліктів».

Емоційний інтелект посилено досліджували такі українські науковці , як Е. Носенко , Н.Коврига , С.Дерев'янка , М. Шпак , О.Лящ , І. Матійків та ін.

Психолог О. Лящ звертав увагу на те , що « емоційний інтелект розуміється як інтелектуальна вміння , пов'язане з розумінням і управлінням емоційними виявами особистості ».

Під час досліджень Н. Ковриги та Е. Носенка , було створено висновок про те , що емоційний інтелект виявляється опосередковано внутрішніми особливостями особистості та було визначено п'ять факторів емоційного інтелекту . До цих факторів відносились показники рівня ситуативної та особистісної тривожності , показники рівня самооцінки, толерантності до невизначеності , рівня академічної успішності та характеристики переваг . Ці рівні досліджувані віднесли до різних стратегій поведінки.

Про аналізувавши психолого – педагогічної літератури було виокремлено декілька основних тенденцій , які спостерігаються в емоційному розвитку підлітків :

- Підвищена емоційна збудливість , що зумовлюється статевим дозріванням і неврівноваженістю . Також вони відрізняються своєю запальністю , бурхливим виявом емоцій. Вони можуть пристрасно братися за виконання цікавого для них завдання та палко відстоюють свої погляди та інтереси ;
- Притаманна більша стійкість емоційних переживань порівняно з молодшими школярами ;
- Більша особистісна тривожність , що пов'язується з уявленнями про себе та критичним ставленням до себе ;
- Неоднозначність почуттів : часто можуть пристрасно захищати свого товариша , при чому розуміючи , що той вчинив неправильно та вартий осуду ;
- Причина негативних емоцій пов'язана з пізнанням самого себе , тобто не тільки з оцінюванням особи іншими , а й із самооцінкою;

- Набагато більше розвинене почуття належності до певної соціальної групи , тому особи гостріше й хворобливіше переживають критику друзів , ніж осуд батьків чи вчителів ;
- Посилене формування моральних почуттів які виявляються у взаєминах з іншими ;
- Перебірливий та більш інтимно – особистісний характер ставлення до дружби . В основу якої є не спільна гра чи виконання навчальних завдань , а спільність інтересів і захоплень .

В підлітковому віці емоційний інтелект містить складну структуру , що виділяє два фактори : зовнішній аспект , або « розуміння емоцій» , та внутрішній аспект , або « емоційна саморегуляція » . Основними функціями емоційного інтелекту в забезпеченні успішності діяльності та гармонізації процесів є внутрішньоособистісні та міжособистісні взаємодії . Було визначено , що існують статево - рольові відмінності емоційного інтелекту, вони пов'язуються із соціальними ролями , груповими очікуваннями , соціальними нормами та гендерними установками. Різні дослідження доводять , що загальний показник емоційного інтелекту в дівчат вищий , ніж у хлопців . при цьому ця відмінність спостерігається протягом усього підліткового віку . Пов'язується цей феномен з тим , що в дівчат краще розвитий фактор « розуміння емоцій » та в цілому вони краще емоційно обізнані , емпатійніші та краще розпізнають емоції інших людей .

В молодших підлітків провідною емоційною здібністю є здатність до системної ідентифікації емоційної експресії людини. Вона пов'язується з індивідуальною соціальною активністю , яка набуває здатності до соціальної адаптивної поведінки в емоційно напружених ситуаціях . Під кінець підліткового віку розвиток цієї емоційно – когнітивної здібності досягає середніх нормативних показників як у дорослої людини.

В старших підлітків було визначено становлення окремих механізмів емоційного самоусвідомлення . Найбільшими результати розвитку було знайдено в показниках розпізнання й диференціації емоцій . Також було зазначено , що дівчата активніше за хлопців виражають свої емоції та краще уподібнюють їх за виразом обличчя проте натомість хлопці краще управляють емоціями та беручи за них відповідальність .

Такий феномен , як емоційна зрілість пов'язується з генезисом емоційної сфери особистості та виражається в адекватності емоційного реагування в певних соціокультурних умовах . В побудові емоційної зрілості виокремлюють такі компоненти як : емоційна експресивність , емоційна саморегуляція та емпатія . Результати емпіричного дослідження науковців , виявило , що у віці від 13 до 14 років може суттєво покращитись здатність керування підлітками власними емоціями . Також під час періоду від 14 до 15 років - може підвищуватися рівень довільності вираження емоцій у спілкуванні . Разом із тим , було визначено статеві відмінності у вияві ознак емоційної зрілості , а саме : у дівчат найбільш активно формуються співчуття і співпереживання , розуміння емоційного стану та мотивів поведінки партнера в процесі спілкування ; у хлопців – регуляція власними емоціями .

Отже , зіставивши й порівнявши результати психологічних досліджень особливостей розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці, можна узагальнити , що в цей період відбувається подальше становлення зазначеного феномена , спостерігаються кількісні та якісні зміни , статеві відмінності в його розвитку , що мають як позитивний , так і негативний характер .

1.3 Особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та самооцінки у підлітків.

Емоційний інтелект та самооцінка – це психологічні феномени , зв'язок яких викликає інтерес багатьох дослідників . Щоб виявити взаємозв'язок

даних психологічних феноменів , потрібно чітко та теоретичне обґрунтоване значення самих понять « емоційного інтелекту » та « самооцінки».

У наукових роботах зазначалося , що розвиток емоційного інтелекту в особистості може бути основою для передбачення її самооцінки . Емоційний інтелект має зв'язок із різними психологічними факторами такими як : рівень самоактуалізації , компоненти самовідносин , рівень тривожності , рівень самооцінки. Також він взаємопов'язаний із п'ятьма факторами особистісного опитувальника , а саме із : нейротизмом , екстраверсією , відкритістю досвіду , співробітництво та доброчесністю .

Індивід- динамічна система . Хід його розвитку та зміни детермінуються багатьма причинами та чинниками як зовнішнього , так і внутрішнього походження .

Фактором покращення адаптаційних можливостей людини є емоційний інтелект . Він характеризується та визначає якісну своєрідність індивідуально – психологічних особливостей особи . До цих особливостей можна віднести : самоактуалізацію , тривожність (ситуативну ,або особистісна) , сумлінність , відкритість до нового досвіду , емоційну стійкість , позитивне ставлення до оточуючих , самоповагу , самоцікавість та багато іншого .

Під час зростання рівня емоційного інтелекту можна спостерігати також і зростання рівня самоактуалізації особистості . Якщо підвищується чи знижується рівень емоційної самосвідомості та вираз емоцій , емпатичність чи вміння керувати власними емоціями , відбувається відповідне підвищення чи зниження рівня самоактуалізації особистості . Це може свідчити , що якщо підвищується рівень розпізнавання власного емоційного світу людини то вона наближається до більш повного виявлення та розвитку

власних можливостей та здатна більш ефективно сприймати навколишню реальність .

При зростанні емоційного інтелекту здійснюється зростання рівня самооцінки особистості . Отже якщо підвищується чи знижується рівень усвідомлення емоцій та його висловлювання то відповідно підвищується або знижується рівень самооцінки . Це означає те , що якщо зростає уміння людини усвідомлювати , розпізнавати та висловлювати свої емоції то відбувається зрушення в рівні її самооцінки . Також може збільшуватись віра в себе , в свої сили , з'являється впевненість у собі , та почуття власної гідності , збільшується рівень оптимізму , особа виявляє зрілість щодо цінності життя .

Ото ж , якщо поступово підвищується рівень впевненості в собі , самооцінки , самоповаги , відкритості до нового досвіду , самоконтролю та довіри до власних почуттів також якщо зменшується рівень тривожності тоді визначають підвищення рівня емоційного інтелекту.

Отже , емоційний інтелект та самооцінка є психологічними феноменами , взаємозв'язок яких інтересує велику кількість дослідників . Її взаємозв'язок полягає в тому , що якщо відбувається зростання емоційного інтелекту то відповідно і рівень самооцінки теж зростає . Тобто , якщо підвищується чи знижується рівень усвідомлення емоцій та його висловлювання тоді відповідно відбувається підвищення або зниження рівня самооцінки . Так відбувається глибоке розуміння емоційної здатності підвищувати самооцінку .

1.4 Вибірка та основні результати досліджень ролі емоційного інтелекту у становленні емоційного інтелекту.

Вибірка створювалася за темою дипломної роботи « Роль емоційного інтелекту у становленні самооцінки підлітка » . Статті які відносяться до

вибірки були знайдені та опрацьовані за допомогою додатка « Google Academy» . На дану тему в додатку було знайдено 500 статей . Із цих статей було вибрано 10 які підходили для вибірки . А саме було віднесено такі статті:

- Є.В . Дядюкіна « Самооцінка як міждисциплінарне поняття »;
- П.Дячук « Самооцінка , її структура і функції в особистісному розвитку»;
- В. Смітанка « Психологічний аналіз самооцінки у наукових дослідженнях зарубіжних та вітчизняних вчених »;
- О.О. Ратушний « Особливості самооцінки в підлітковому віці » ;
- І.В. Мостова , К.О. Кушніренко « Дослідження самооцінки особистості серед підлітків ;
- Вікіпедія « Емоційний інтелект » ;
- Л. Рякітянська « Сутність та зміст поняття емоційний інтелект »;
- С.В . Марчук « Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології» ;
- М.М. Шпак « Особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці » ;
- А. Г . Крупій «Взаємозв'язок самооцінки і емоційного інтелекту».

В одній із статей які були вибрані для вибірки було описано емпіричне дослідження самооцінки особистості підлітка . В цьому дослідженні брали участь 52 учні (5-7 класів) . Дослідження проводилось за допомогою таких методик «Методика діагностики міжособистісних відносин та уявлень людини про себе » створена Т. Лірі , « Шкала виміру самооцінки » Т. Дамбо, « Впевненість в собі » С. Рейтуса .

Результати за діагностикою міжособистісних відносин Т.Лірі вказували, що кількість осіб , які схильні підкорятися іншим , є всього 29 %,

схильних до -17 % , ті , які є домінантами у взаємодії – 21 % та ті які часто проявляють дружелюбність ляють дружелюбність – 33 % .

За проведеною методикою шкали самооцінки Дембо – Рубінштейна було отримано результати , що 50% підлітків мають дуже високий рівень домагань . Це свідчить про те , що діти нереалістично та не критично ставляться до власних можливостей . У 43 % підлітків присутній високий рівень домагань , тобто у них наявне оптимальне уявлення про свої можливості, це є досить важливим фактором особистісного розвитку . Також в 7 % дітей наявний середній рівень домагань , тобто вони схильні реально оцінити свої можливості .

Щодо самооцінки то 7 % підлітків мають дуже високу самооцінку . Це свідчить про особистісну незрілість ,та невміння правильно оцінити результати своєї діяльності . У 43% підлітків присутня висока самооцінка , 18 % мають середню самооцінку . Ця самооцінка є досить адекватною . При такій самооцінці діти можуть реально оцінити свої можливості та здібності. Також дослідження показало , що у 32 % дітей є занижена самооцінка .

Також в цьому дослідженні була проведена діагностика « Впевненості у собі » С. Рейтуса . Це дослідження показало , що у досліджуваних учнів домінує високий та середній показник впевненості в собі . Серед учнів 5 – 7 класів було представлено 41 % впевнених у собі та 28 % досліджуваних які вважали себе більше впевненими у собі ніж неупевненими . Прете були і ті які вважали себе більш неупевненими , ніж впевненими 16 % .

За аналізом та результатами дослідження можна стверджувати , що самооцінка є однією із найважливіших психологічних утворень . Вона впливає на рівень розвитку самосвідомості та бере участь у регулюванні поведінки . Здійснюючи регулятивні функції вона виступає як необхідна

внутрішня умова організації індивіда своєї поведінки, яка спрямовується на вирішення проблем. Тобто, у самооцінці є важлива роль це регуляція використання тих чи інших стратегій подолання життєвих труднощів.

Також було проаналізоване та взяте із однієї наукових. В якій висвічувалось дослідження емоційного інтелекту. В цьому дослідженні брало участь 148 учнів (5 – 6 класів). Та було отримано такі результати у більшості дітей (48 %) молодшого підліткового віку емоційний інтелект сформований на низькому рівні. Це відображає недостатньо розвинену здатність розуміти власні емоції та емоції інших людей, а також керувати їх проявом. Це є проблемою в соціальній взаємодії з оточуючими. Тому, що через низький емоційний інтелект діти не можуть успішно спілкуватися зі своїми ровесниками та вчителями. Це часто призводить до того, що між дітьми відбуваються міжособистісні конфлікти та прояви агресії.

У дослідженні також було продемонстровано, що третина підлітків (31,7 %) має середній рівень емоційного інтелекту. Отже досліджуванні можуть мати здатні розпізнавати за ознаками власні емоції та емоції інших людей хоча інколи можуть допускати помилки. Із середнім рівнем є ймовірність, що підлітки у процесі спілкування не завжди стримують власні емоції, та не можуть ефективно управляти емоціями інших.

За результатами тільки у 20,3 % емоційний інтелект знаходиться на високому рівні розвитку у підлітків. Це свідчить про добру розвинену здатність розуміти емоції, як власні, так й інших людей, та управляти ними. Вони можуть займати лідерські позиції серед своїх ровесників та користуватися авторитетом.

Також у дослідженні було проаналізовано окремі показники емоційного інтелекту підлітків. Було визначено, що у підлітків виникає покращення

здатності розуміти власні емоції . Порівнюючи з молодшим шкільним віком то зменшується кількість дітей які погано розуміють свої емоції та відбувається зростання учнів із середнім рівнем (50 %). Це свідчить про становлення самосвідомості , розвитку особистісної рефлексії та сприянню кращого емоційного самоусвідомлення .

Проте відбувається істотне погіршення здатності володіти собою , керувати своїм емоційним станом . Зокрема у половини підлітків , що взяли участь в дослідженні досить низький рівень управління своїми емоціями . Це спричиняється , татевим дозріванням і гормональними змінами , що відбуваються в організмі підлітка . Вони виражаються в підвищеній емоційній збудливості , невірноваженості та схильності до афектів. Але у підлітків покращується здатність керувати емоціями інших людей . Проте якщо у них не високий рівень емоційного інтелекту , але вони прагнуть бути лідерами то вдаються до маніпулятивних тактик які негативно впливають на соціальну взаємодію .

То ж вікові особливості підлітків або створюють сприятливі передумови для розвитку внутрішньоособистісного емоційного інтелекту або ж їхню соціальну ситуацію зумовлює потреба у розвитку міжособистісного емоційного інтелекту . Емоційний інтелекту в підлітковому віці потребує цілеспрямованого психолога – педагогічного впливу метою якого буде збалансування поєднаних когнітивних та емоційних процесів .

Також у Буенос – Айресі (Аргентина) було проведено дослідження взаємодії емоційного інтелекту та самооцінки із підлітками . Вибірка складалася з 399 підлітків (263 дівчини – 69.9 % , і 136 хлопців – 34,1 %) із середнім віком 15-16 років .

Для проведення кореляційного аналізу дослідження між сприйнятим емоційним інтелектом, і рівнем Я – концепції та самооцінки використовувався Спірмена. Щоб оцінити прогностичну силу емоційного інтелекту (увага до почуттів, ясність почуттів, відновлення настрою) на самооцінку, була проведена множинна лінійна регресія за методом найменших квадратів.

Спочатку було проведено кореляційний аналіз між компонентами емоційного інтелекту та самосприйняттям. Потім було проведено лінійний регресивний аналіз, щоб проаналізувати прогностичну силу факторів емоційного інтелекту на самооцінку.

Аналіз кореляції між компонентами емоційного інтелекту та профілем само сприйняття для доменів підлітків дав значні позитивні кореляції між увагою до почуттів і близькою дружбою ($Rho = 0,16, p < 0,01$). Подібним чином спостерігався значний позитивний зв'язок між ясністю почуттів і самооцінкою ($Rho = 0,28, p < 0,01$), зовнішністю ($Rho = 0,17, p < 0,01$), романтичною привабливістю ($Rho = 0,17, p < 0,01$), соціальною компетентністю ($Rho = 0,20, p < 0,01$) і спортивною компетентністю. Значні позитивні кореляції були виявлені між відновленням настрою та самооцінкою ($Rho = 0,29, p < 0,01$), близькою дружбою ($Rho = 0,16, p < 0,01$), соціальною компетентністю ($Rho = 0,24, p < 0,01$) та поведінковою компетентністю ($Rho = 0,19, p < 0,01$).

При повторенні аналізу у випадку жінок було виявлено значні кореляції між ясністю почуттів і самооцінкою ($Rho = 0,29, p < 0,001$) і соціальною компетентністю ($Rho = 0,18, p < 0,01$). Між відновленням настрою за допомогою самооцінки ($Rho = 0,28, p < 0,01$) і соціальної компетентності ($Rho = 0,21, p = 0,001$). У випадку з чоловіками було виявлено значний зв'язок між увагою до почуттів і близькою дружбою ($Rho = 0,28, p < 0,01$), відновленням

настрою з самооцінкою ($Rho = 0,30, p < 0,01$), близькою дружбою ($Rho = 0,31, p < 0,01$), соціальною компетентністю ($Rho = 0,31, p < 0,01$) і поведінкою ($Rho = 0,28, p < 0,01$). У всіх випадках кореляції були від низької до помірної інтенсивності .

Регресійний аналіз проведений для вивчення прогностичної сили факторів емоційного інтелекту на самооцінку , показав , що протестована модель була значущою [$F(3, 394) = 25,94, p < 0,01, R^2 = 0,16$]. Аналізуючи вплив кожної з прогностичних змінних , ясність почуттів ($\beta = 0,20$) , і емоційний настрій ($\beta = 0,21$) показали значний вплив на самооцінку . Знову ж таки , той самий аналіз проводився окремо для чоловіків та жінок . Регресійний аналіз у жінок показав , що протестована модель також була значущою [$F(3, 259) = 16,98, p < 0,01, R^2 = 0,15$]. При аналізі впливу кожної з прогностичних змінних було виявлено , що ясність почуттів ($\beta = 0,20$) і відновлення настрою ($\beta = 0,21$) мали значний вплив на самооцінку . Нарешті , регресійний аналіз у групі чоловіків так само показав, що протестована модель була значущою [$F(3, 132) = 16,98, p < 0,01, R^2 = 0,13$] . Аналізуючи вплив кожної з прогностичних змінних , ясність почуттів ($\beta = 0,13$) і відновлення настрою ($\beta = 0,20$) продемонстрували значний вплив на самооцінку .

Метою цієї роботи було вивчити взаємозв'язок між сприйманим емоційним інтелектом та самооцінкою підлітків . Крім того , враховуючи супрамодалний рівень самооцінки , дослідники вивчали , чи має будь – який із факторів емоційного інтелекту прогностичний вплив на самооцінку .

Висновки показали , що ясність почуттів і відновлення настрою пов'язані з самооцінкою і різними сферами самооцінки , тоді як увага до почуттів асоціюється лише з близькою дружбою . Позитивний зв'язок , виявлений у цьому дослідженні між увагою до почуттів і сферою близької дружби в

самооцінці , може бути тому , що підлітки , які більш уважні до своїх емоцій, також звертають увагу на емоції іншого . Це дозволяє посилити уявлення про інтимність стосунків , що може призвести до позитивної оцінки у сфері близької дружби . Дотримуючись цієї лінії , дослідники виявили , що увага до почуттів позитивно корелює з більшою емпатією .

Крім того , люди з емоційним інтелектом також більш здатні екстраполювати своє сприйняття , розуміння та навички керування на емоції інших , що призведе до більш задовільних міжособистісних стосунків . Сприйняття підлітками вищого рівня відновлення настрою та ясності почуттів дозволяє їм мати гарне самосприйняття в сферах соціальної природи . Завдяки перенесенню цих навичок відбувається вплив на їх ефективність в соціальних відносинах .

Щодо спостережуваних зв'язків між відновленням настрою та поведінкою взагалі в вибірці та в групі чоловіків , було припущено , що підлітки , як сприймали себе з більшою здатністю регулювати свій душевний стан, можуть краще адаптуватися до образу врівноваженого підлітка , який не дозволяє захоплюватися своїм негативним настроєм . Тобто , якщо вони відповідають стереотипу емоційно стабільнішого підлітка , то й у них присутнє самосприйняття щодо власної поведінки . Можливо завдяки гендерній диференціації ці стосунки з'являються в групі жінок , оскільки вони мають більший соціальний дозвіл виявляти негативні почуття.

У групі хлопців було виявлено , що ті хто , відчував себе з кращим відновленням настрою , також мали кращу самооцінку в області навчальних компетенцій . Можливо , це результат , того факту , що їхній негативний настрій не заважає їхній продуктивності .

Також у цьому дослідженні виявили зв'язок між ясністю почуттів та спортивною компетентністю, що вказує на те, що підлітки, які сприймали себе з більшою здатністю каталогізувати свої емоції, повідомили про кращу спортивну самооцінку. Таким чином, наявність кращої здатності визначити емоції на самому собі може дозволити їм приділяти більшу частку уваги спортивній діяльності, не зосереджуючись на руйнуванні своїх емоцій, що відображається на кращому самосприйнятті в цій сфері.

Той факт, що підлітки, які мають більш чітке самосприйняття у визначенні емоцій і більшу здатність виправляти негативний настрій, повідомляють про вищу самооцінку, можливо, тому, що позитивна самооцінка ясності та регуляції емоцій дозволяє їм мінімізувати вплив негативного досвіду. За даними дослідників, люди з вищим емоційним інтелектом зможуть більш адаптивно протистояти негативним подіям, які провокують негативні почуття, які можуть вплинути як цінність їх особистості.

Щодо відмінностей, виявлених між статтю, було зроблено висновок, що для жінок ясність у сприйнятті своїх емоцій настільки ж важлива, як і їхня здатність відновити свою глобальну цінність як особистості, тоді як для чоловіків важливо лише сприйняття, щоб відновитися від негативного настрою. У випадку дівчат емоційні інструкції, отриманні від родинного ядра, більш проникливі для емоційного досвіду, що може відображати більшу оцінку їхньої здатності розрізняти та маркувати емоції. З іншого боку, у хлопців соціалізація змушує їх уникати вираження емоцій, підвищуючи оцінку регуляції негативного настрою. Таким чином, якщо у дівчат рієнь самооцінки прогнозує лише уявлення про емоційну ясність, то у хлопців поряд з емоційною ясністю діє уявлення про власну здатність відновлюватися від негативних настроїв.

І здатність яку підлітки сприймають як необхідну для каталогізації своїх емоцій , і здатність виправляти свій настрій пов'язані з центральними конструктами цього життєвого циклу для позитивного розвитку . Позитивні зв'язки підтверджують важливість емоційної освіти , розуміння того , що вона відповідатиме соціально – емоційним потребам .

Висновок до I розділу

Отже , самооцінка - це досвід людини, що включає в себе самостійний спосіб оцінювати себе як об'єкта . Вона містить когнітивні аспекти які пов'язуються з механізмами « вимірювання » , оцінки та порівнення виразності прояву тих чи інших якостей і диференціювання уявлень про ті якості , які людина вирізняє в процесі оцінювання себе .

Емоційний інтелект опрацьовує всі види інформації , які об'єднані з емоціями . Також він використовує емоції для полегшення різних когнітивних процесів та вирішення проблем чи завдань. Якщо емоційний інтелект добре розвинений то він допомагає людині бути уважнішою до найменших внутрішніх та зовнішніх змін . Тож , розвиток емоційного інтелекту покращує самооцінку . А підвищена самооцінка сприяє кращому розвитку емоційного інтелекту .

РОЗДІЛ II. Емпіричне дослідження ролі емоційного інтелекту у становленні самооцінки підлітка

2.1 Дизайн емпіричного дослідження

У дослідженні брало участь 24 осіб підліткового віку (12-15 років). З них 12 хлопців та 12 дівчат. Дослідження проводилось в Грушківській гімназії із учнями 6 та 9 класів .

На підставі теоретичного аналізу , для вивчення ролі емоційного інтелекту у становленні самооцінки підлітка, було обрано методика емоційного інтелекту Холла та методика « Шкала самооцінки ».

Методика емоційного інтелекту Холла , яка призначена для виявлення здібностей особистості розуміти відносини , що представляється в емоціях також для керування своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень . Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал :

Шкала 1 « Емоційна обізнаність » - спроможність свідомо управляти емоціями , розуміти детермінанти прояву цих відчуттів їх особливості та інтенсивність .

Шкала 2 « Управління своїми емоціями » - здатність приборкувати , пробуджувати та спрямовувати свої емоції й емоції інших людей для досягнення поставлених цілей .

Шкала 3 « Самомотивація » - це усвідомлення і прийняття людиною поточних завдань , з відповідальністю за результат і контролем за їх виконанням . Тобто щоб викладатися на всі 100 , потрібно відчутти необхідність майбутньої роботи , або навіть її неминучість в рамках досягнення мети .

Шкала 4 « Емпатія » - містить здатність до розуміння стосунків , почуттів та психічних станів іншої особи в формі співпереживання .

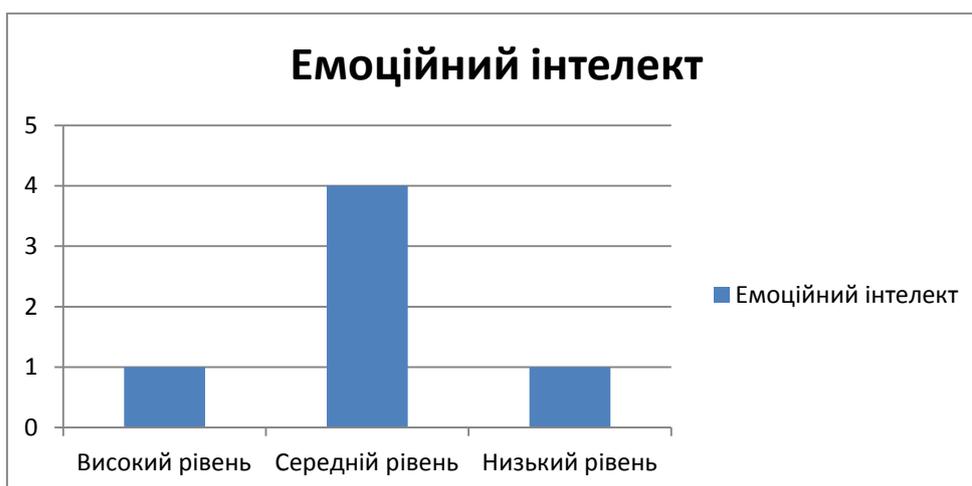
Шкала 5 Розпізнавання емоцій інших людей – вміння враховувати почуття інших людей при прийнятті рішень , навик слухати і чути , та бачити різні емоційні стани людей.

У вибрані методиці для визначення самооцінки « Шкала самооцінки » метою є виявити рівень самооцінки особистості . За трактуванням цієї методики розуміння самого себе , як правило , здається переконливим не залежно від того , чи базуються воно на об'єктивному знанні чи на суб'єктивній думці. Якості , які особа приписує собі , далеко не завжди адекватні .

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Спочатку для визначення емоційного інтелекту було проведено методику Холла із учнями 6 класу в якій брало участь 6 осіб (4 дівчат та 2 хлопців)

Діаграма 1



Підрахувавши результати за п'ятьма шкала та проінтерпретувавши і узагальнивши було отримано такі результати : високий рівень емоційного

інтелекту наявний тільки в одного учня . Що свідчить про його емоційну обізнаність , емпатію та контроль власних емоцій. Четверо учнів виявились із середнім рівне емоційного інтелекту . Як виявилось три учениці та один учень можуть бути непогано емоційно обізнаними , самотивуючими та розпізнавати як свої емоції так емоції інших . Також одна учениця мала низький рівень емоційного інтелекту у якої були проблеми із емпатією та розпізнаванням своїх емоцій та інших.

Також із цими ж досліджуваними проводилась методика « Шкала самооцінки ».

Діаграма 2



У запропонованій методиці рівні розцінювались навпаки (чим менший бал тим вищий рівень самооцінка) . Отож за інтерпретацією було отримано такі результати : із високим рівнем самооцінки виявились дві учениці та один учень . Тобто , у них « комплекс неповноцінності відсутній » . Вони адекватно реагують на зауваження інших і рідко сумніваються у своїх діях . Інші ж

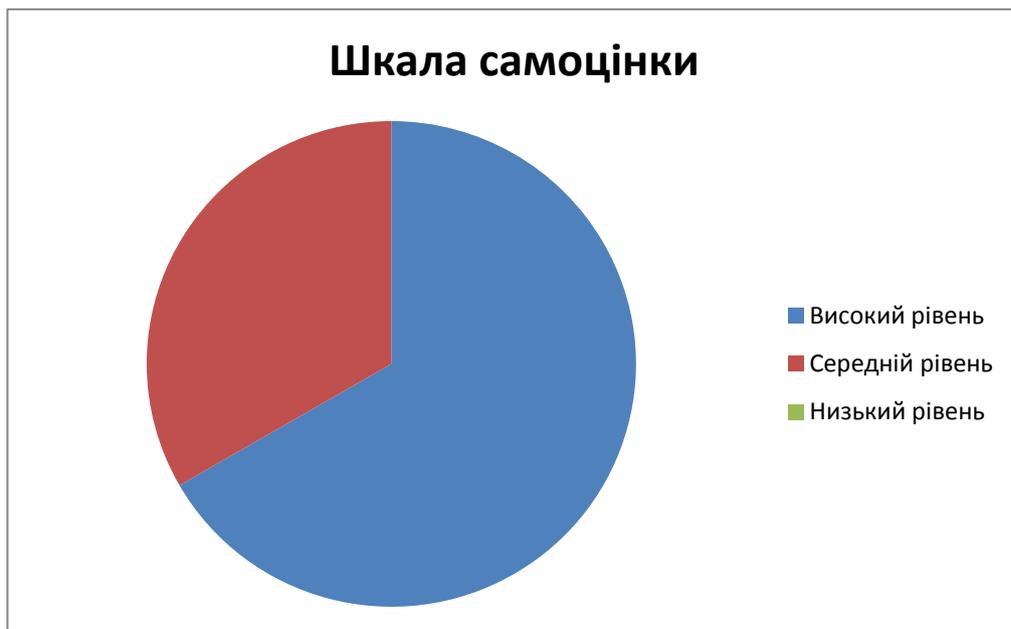
досліджувані як виявилось мають середній рівень самооцінки. При середньому рівні люди рідко страждають на « комплекс неповноцінності » проте час від час можуть пристосовуватись до думки інших .

Наступними досліджуваними були учні 7 класу . П'ять хлопців та одна дівчина . З ними теж були проведені дві методики емоційного інтелекту Холла та Шкала самооцінки . Аналіз результатів виконувався так само як із попереднім дослідженням .

Таблиця 1 « Емоційний інтелект »

Високий рівень	2 учнів
Середній рівень	3 учнів
Низький рівень	1 учень

Отже за проведеною інтерпретацією було визначено такі рівні емоційного інтелекту . В учня та учениці присутній високий рівень . Це означає . що вони добре емоційно обізнані , емпатійні , самомотивовані управляють своїми емоціями та розпізнають емоції інших . В інших трьох учні в наявний середній рівень емоційного інтелекту , що свідчить про їхню непогану здатність бути емоційно обізнаними , самомотивувати та розрізняти інших людей емоції . Тільки один учень був із низьким рівнем емоційного інтелекту це означає , що йому досить важко вдається контролювати та розпізнавати свої емоції .

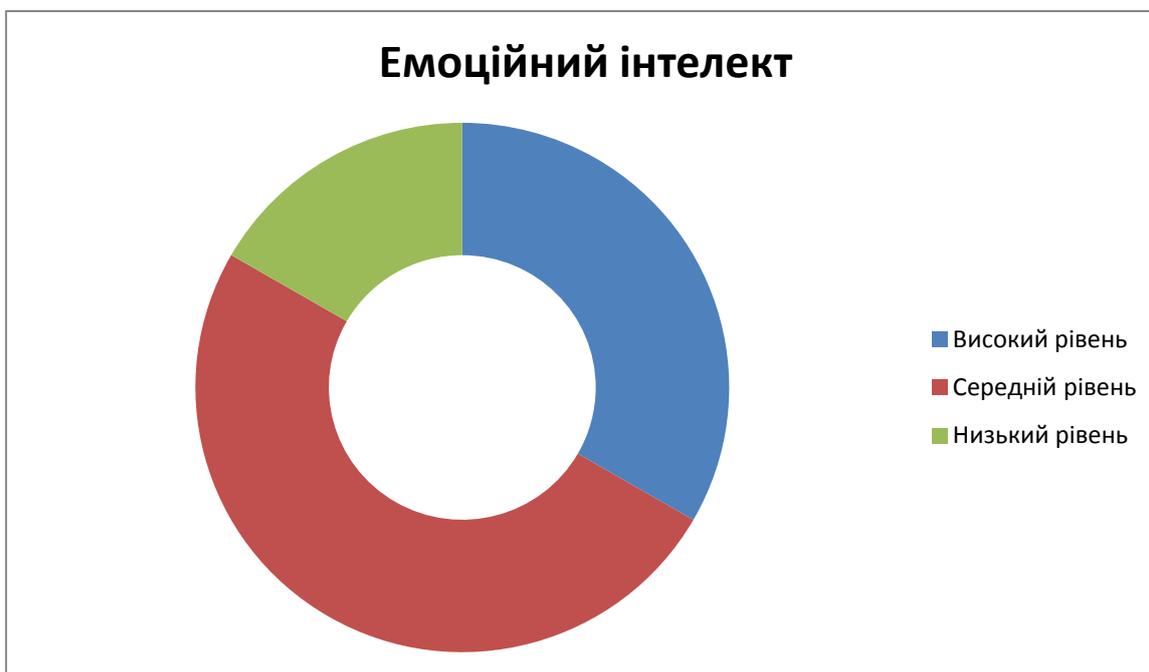


Діаграма 3

Так само як методику емоційного інтелекту було проведено шкалу самооінки . Згідно аналізу отримано такий результат . Високий рівень отримали троє учнів та одна учениця. Цей рівень свідчить про адекватну самооінку . Середній рівень отримали всі інші (2 учні). Низький рівень не отримав ніхто . Тобто , у них всіх досить непогана самооінка .

Із восьмим класом теж як і з іншими проводились методика емоційного інтелекту Холла та шкала самооінки . Проте досліджувані та їхні результати були різними . Цього разу брало участь 3 дівчини та 3 хлопці .

Діаграма 4



Проінтерпретувавши результати було отримано таку відповідь . Із низьким рівнем був тільки один учень . В якого за аналізом виявились проблеми із емоційною обізнаністю , емпатією та розпізнанням емоцій . У інших декількох досліджуваних був середній рівень емоційного інтелекту . Та у двох учениць був високий рівень , що свідчить про відсутність проблем із емоційною обізнаністю , само мотивацією , емпатійністю , та розпізнаванням емоцій як своїх так і інших .

Щодо методики « Шкала самооцінки » то отримано такі результати .

Таблиця 2

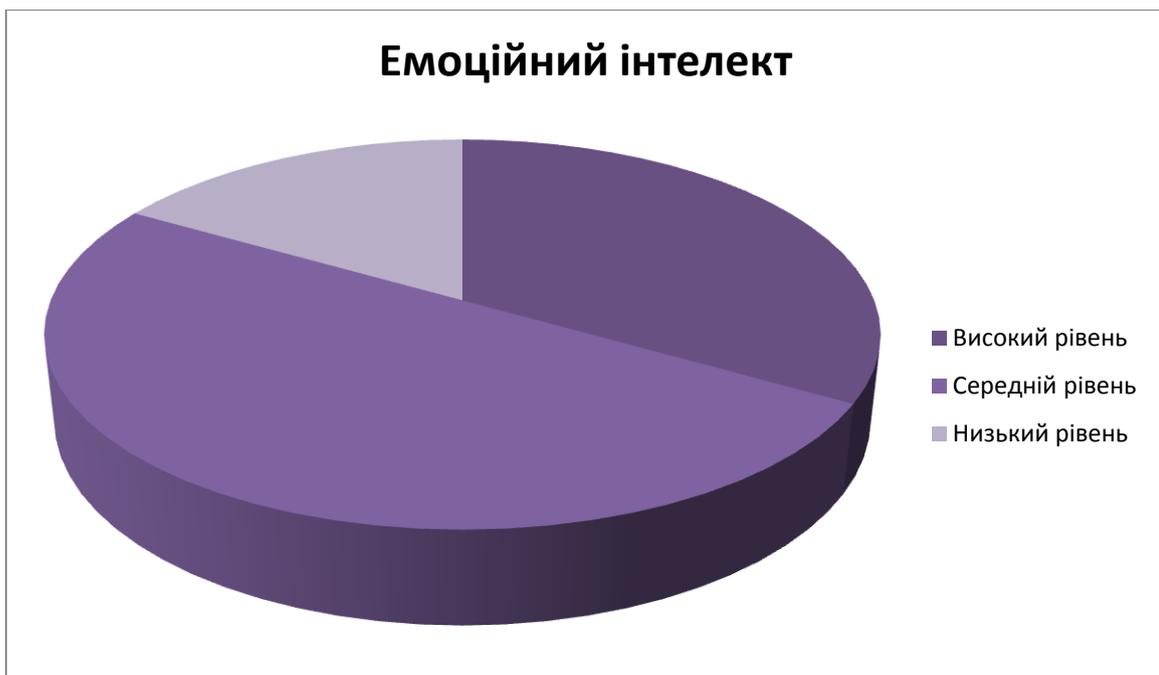
Учні	Учень 1	Учень 2	Учениця1	Учениця2	Учень 3	Учениця 3
Рівень самооцін	Високий рівень	Високий рівень	Високий рівень	Середній рівень	Середній рівень	Середній

ки						рівень
----	--	--	--	--	--	--------

У жодного із досліджуваних не було низького рівня . В трое учнів (у 2 хлопців та 1 дівчини) був високий рівень самооцінки . В трьох виявився середній рівень . Проте із результатів проведеного дослідження можна стверджувати , що в жодного не має серйозних проблем із самооцінкою

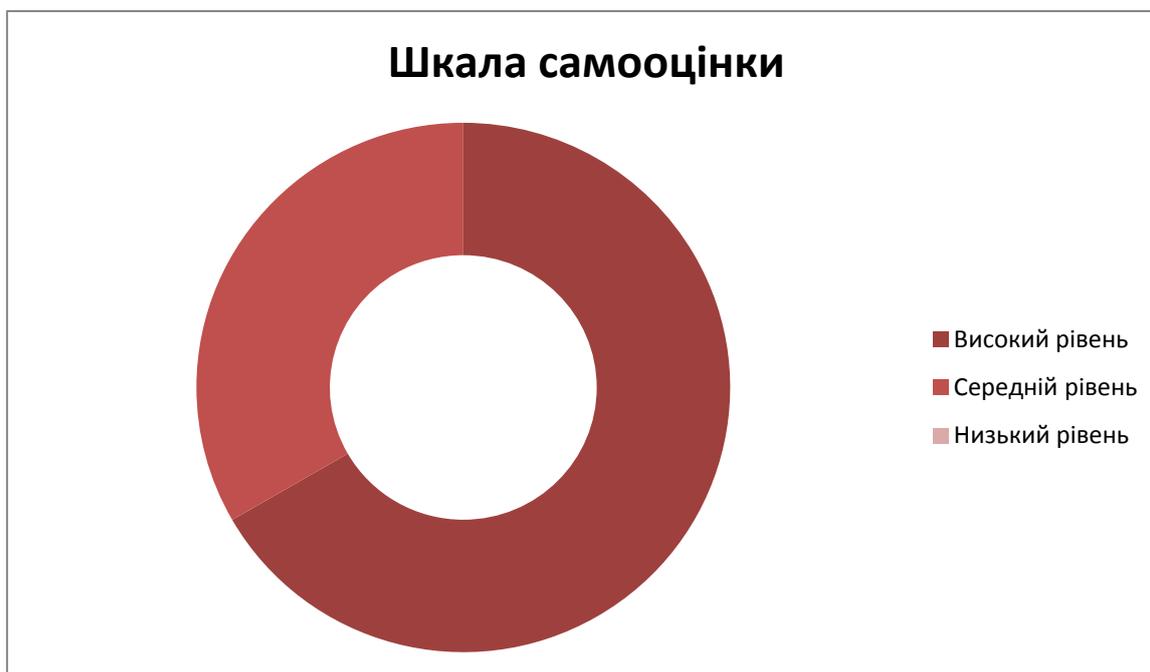
Із учнями 9 класу також було проведено методику « емоційного інтелекту Холла » та « Шкалу самооцінки ». Участь брало 4 дівчини та 2 хлопці .

Діаграма 5



Зробивши інтерпретацію було отримано такі результати . Учень та учениця отримали високий рівень , що свідчить про їхнє вміння розрізняти як свої емоції так і інших оточуючих також вони можуть бути емпатійними та емоційно обізнаними . Середній рівень присутній у трьох учениць . Та тільки один учень був із низьким рівнем емоційного інтелекту . Що демонструє проблеми із обізнаністю емоцій також їхнім розпізнаванням та емпатією .

Діаграма 6



Зробивши аналіз було отримано такі результати . Жодного досліджуваного із низьким рівнем самооцінки не було . Середній рівень отримали дві учениці. Також виявилось ,що двоє учнів та учениць мають високий рівень самооцінки .

Провівши детальний аналіз можна узагальнити результати досліджуваних за двома методиками .

Таблиця 3

« Емоційний інтелект »

Клас	Стать	Рівень ,бали
6 клас	Дівчина	С.р
	Дівчина	С.р
	Хлопець	С.р
	Дівчина	Н.р
	Дівчина	С.р

	Хлопець	В.р
7 клас	Хлопець	С.р
	Хлопець	В.р
	Дівчина	В.р
	Хлопець	С.р
	Хлопець	Н.р
	Хлопець	С.р
8 клас	Хлопець	Н.р
	Дівчина	С.р
	Дівчина	В .р
	Хлопець	С.р
	Хлопець	С.р
	Дівчина	В .р

Клас	Стать	Рівень , бали
9 клас	Дівчина	С.р
	Дівчина	С.р
	Хлопець	В.р
	Хлопець	Н.р
	Дівчина	С.р
	Дівчина	В.р

Отже із 24 досліджуваних високий рівень отримали 7 осіб . Цей результат свідчить про їх досить добру емоційну обізнаність , емпатію , самомотивацію та добрим управлінням своїх емоцій . При цьому дослідження показало , що більшість із тих хто отримав цей рівень були дівчата . Також в кожному класі були учні з високим рівне емоційного інтелекту . Щодо середнього рівня то , як виявилось 13 осіб має його . Також дослідження показало , що більшість

дівчат на відміно від хлопців із різних класів мають середній рівень емоційного інтелекту . Низький рівень отримало 4 досліджуваних це 3 хлопці та 1 дівчина . Це є показником того, ,що ці учні мають проблеми із обізнаністю емоцій , розуміння їх та управлінням ними .

Таблиця 4 « Шкала самооцінки»

Клас	Стать	Рівень , бали
6 клас	Дівчина	В.р
	Хлопець	С.р
	Хлопець	В.р
	Дівчина	С.Р
	Дівчина	С.р
	Дівчина	В.р
7 клас	Хлопець	В.р
	Хлопець	В.р
	Дівчина	В.р
	Хлопець	С.р
	Хлопець	В.р
	Хлопець	С.р
8 клас	Хлопець	В.р
	Хлопець	В.р
	Дівчина	В.р
	Дівчина	С.р
	Хлопець	С.р
	Дівчина	С.р

9 клас	Дівчина	В.р
	Хлопець	В.р
	Дівчина	С.р
	Дівчина	С.р
	Хлопець	В.р
	Дівчина	В.р

Зробивши аналіз було отримано такі результати . Із низьким рівнем немає жодного досліджуваного . З середнім рівнем є 11 учнів. Із них більше дівчат отримали цей рівень ніж хлопці . Високий рівень мають 13 досліджуваних . При цьому вони із різних класів і за результатами у хлопців переважає високий рівень самооцінки на відміно від дівчат.

2.3 Дискусія

Відповідно результатів проведеного дослідження , можна припустити , що на його процес та отриманий результат вплинули деякі можливі фактори . Це можна пояснити за допомогою артефактів психологічного дослідження .

Наприклад беручи до уваги ефект Барнума (який означає сприймання як цілковито достовірні описи оцінки загального характеру своєї особистості). Цей ефект можна поєднати із дослідженням , адже є вірогідність , що питання які були представленні досліджуваним , могли подумати , що саме ця характеристика стосується їх і тому обрати саме такі відповіді.

Ефект Хоторна полягає втому , що інтерес та підвищена увага до самого дослідження може призводити до надто позитивних результатів , що спотворює від реального стану речей . Тобто можна припустити , що учні були занадто схвильовані своєю участю та діяли надто сумлінно ніж зазвичай .

Зважаючи на ефект аудиторії можна припустити, якщо під час дослідження була присутня особа яку діти вважають авторитетом то відповіді на запитання могли б бути не до кінця правдивими або взагалі хибними. Адже вони могли хотіти показати себе з кращої сторони і не такими якими є насправді. Тому якби перед проведенням дослідження із дітьми не була проведена ознайомча бесіда, в якій запевняли, що їхні відповіді ніхто не побачить окрім експериментатора. то результати які були отримані могли бути недостовірними.

Також можна припустити, що на дані результати вплинули умови проведення дослідження. Адже воно проводилось в час коли діти були ще активними та не втомленими. Це підвищило надійність результатів. Якби ж його проводили після всіх їхніх уроків то діти мали низьку мотивацію та не були б зацікавлені у виконанні. Так був залучений контроль ефекту константності умов.

Висновок до розділу II

Проведене дослідження дало підтвердження наявності значущого зв'язку між емоційним інтелектом та самооцінкою осіб . Результати продемонстрували , що більшість осіб досліджуваної групи мають середній та високий рівень емоційного інтелекту . Також було визначено самооцінки із загальним рівнем емоційного інтелекту .

Отриманні результати свідчать про те , що особи з високим рівнем емоційного інтелекту , маючи здатність встановлювати доброзичливі міжособистісні взаємини , можуть отримати соціальну підтримку та схвалення від оточуючих , які в свою чергу підтримують високий рівень самооцінки .

Висновок

1. Самооцінка – це оцінка людини самої себе, своїх здібностей, якостей та місця серед інших людей. Так як самооцінка є ядром особистості то виступає особливим регулятором поведінки. Також істотно впливає на продуктивність діяльності індивіда та дальший розвиток його особистості.

У підлітковому віці формується вже більш стійка й самооцінка. Є декілька факторів які мають вплив на стійкість самооцінки, а саме: взаємини з батьками; займане становище серед однолітків і друзів; успіхи в навчанні та ставлення вчителів; фізіологічні данні; особливості в характері.

2. Емоційний інтелект - здатність людини до усвідомлення, прийняття та керування своїми емоційними станами, почуттями як власними, так і інших людей.

До структури емоційного інтелекту відносяться два аспекти: внутрішньоособистісний та міжособистісний. Внутрішньоособистісний характеризується компонентом самооцінки, усвідомлення власних почуттів, впевненості у собі, терпимості, самоконтролю та з інших компонентів. Міжособистісний аспект включає в себе емпатію, толерантність, комунікативність, відкритість та інші аспекти.

В розвитку емоційного інтелекту у підлітковому віці наявне уміння диференціювати емоції свої та інших людей. Також в цьому віці розвиток демонструє потребу в емоційному благополуччі та здатність до емпатії.

3. Якщо буде кращий розвиток емоційного інтелекту відповідно буде і краща самооцінка. А якщо буде адекватно підвищена самооцінка то відповідно сприятиме успішності розвитку емоційного інтелекту.

4. Отриманні результати дослідження свідчать про те, що особи в яких наявний високий рівень емоційного інтелекту мають здатність встановлювати доброзичливі міжособистісні взаємини. Також у них є можливість отримувати схвалення їхніх дій та соціальну підтримку оточуючих, що в свою чергу підтримує високий рівень самооцінки.

Отже, високий рівень емоційного інтелекту і позитивна самооцінка взаємопов'язані та мають вплив один на одного. Розвиток емоційного інтелекту може впливати на покращення самооцінки, а підвищена самооцінка може сприяти більш успішному розвитку емоційного інтелекту.

Список використаних джерел

Rosenberg, M. Society and the Adolescent Self-Image. Princeton, NJ: Princeton University Press. ,P. 34-120.

Вероніка Смітанка . Журнал Наука . Освіта . Молодь . « Психологічний аналіз самооцінки у наукових дослідженнях зарубіжних та вітчизняних вчених » ст. 168-170

Самооцінка в підлітковому віці//Психологія підлітка ст 94

Ратушний О.О « Особливості самооцінки в підлітковому віці» ст. 74-79

СавчинМ.В.,ВасиленкоЛ.П. Вікова психологія: Навчальний посібник./ М.В.Савчин, Л.П.Василенко–К.Академвидав, 2005.–360с.

Bar-On R., Parker J. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. Handbook of emotional intelligence. San Francisco: Jossey-Bass P. 363– 388.

Л. Ракітянська « Сутність та зміст поняття емоційний інтелект » THE PEDAGOGICAL PROCESS: THEORY AND PRACTICE (SERIES: PEDAGOGY) № 4 (63), 2018 ст 35 – 40

Wikipedia

<https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%95%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>

Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ, 159 с.

Опанасюк І.В. Психологічна сутність феномену «емоційний інтелект». Збірник наук. праць : філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ : ДВНЗ «Прикарпат. нац. ун-т ім. Василя Стефаника», 2013. Вип. 18. Ч. 1. 213 с

С.В Марчук « Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології» . Журнал ПСИХОЛОГІЯ Випуск 3 ст 20-23.

Шпак М.М «Особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці» Журнал Психологічні науки Випуск 5 2015 р ст 80 -84

Pabmed <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30263075>

Діагностика « емоційного інтелекту» (Н . Холл)
<https://www.pdau.edu.ua/content/diagnostyka-emociynogo-intelektu-n-holl>

Методика « Шкала самооцінки » <https://studfile.net/preview/5263788/page:77/>

Додаток А

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе відчуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.

16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

Додаток Б

Я думаю про це:					
Речення-судження	Дуже часто	Часто	Інколи	Зрідка	Ніколи
1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене					
2. Постійно відчуваю свою відповідальність за роботу					
3. Я хвилююсь за своє майбутнє					
4. Багато з моїх знайомих мене ненавидять					
5. Я меншою мірою ініціативний, ніж інші					
6. Я переживаю за свій психічний стан					
7. Я побоююсь видаватися нерозумним					
8. Зовнішній вигляд інших куди кращий за мій					
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми					
10. Я часто припускаюсь помилок					
11. Шкода, що я не вмію говорити належним чином з людьми					
12. Шкода, що мені не вистачає впевненості у собі					

13. Мені хотілося б, щоб мої дії схвалювались іншими частіше					
14. Я надто сором'язливий					
15. Я проживаю життя марно, моє життя некорисне					
16. Багато з моїх знайомих невірної думки про мене					
17. Мені немає з ким поділитися своїми думками					
18. Люди очікують від мене надто багато					
19. Оточуючі не особливо цікавляться моїми досягненнями					
20. Я легко збентежуюся					

21. Я відчуваю, що багато людей мене не розуміють					
22. Я не почуваю себе в безпеці					
23. Я часто без підстав хвилююся					
24. Я почуваю себе ніяково, коли входжу в кімнату, де вже сидять люди					
25. Я почуваю себе скутим					

26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за моєю спиною					
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я					
28. Мені здається, що зі мною повинна статися якась неприємність					
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене					
30. Шкода, що я не такий комунікабельний, товариський					
31. У суперечках я висловлююсь тільки тоді, коли впевнений у своїй правоті					
32. Я думаю про те, чого чекає від мене громадськість					