

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра теоретичної психології

**РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЛЮДЕЙ
З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти
освітнього ступеня «бакалавр»

Наталії БЕРЕКЕЛІ

4 курсу денної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»

Науковий керівник

кандидат психологічних наук, доцент

Віталій КАРПЕНКО

Рецензент

кандидат психологічних наук

Олександра КУЗЬО

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«05» травня 2022 р., протокол № 10

завідувач кафедри теоретичної психології

доктор психологічних наук, професор

_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів

2022

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1	6
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ	6
1.1. Поняття «емоційний інтелект» та його суть.....	6
1.2. Основні напрямки дослідження емоціонального інтелекту.....	10
РОЗДІЛ 218. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЛЮДЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ	18
2.1. Загальна характеристика бази проведення дослідження	18
2.2. Методологічна основа дослідження	20
2.3. Емпіричне дослідження емоційного інтелекту студентів з особливими потребами	22
2.3. Емпіричне дослідження емоційного інтелекту учнів з особливими потребами в середовищі інтегрованих класів	28
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ СТОСОВНО РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЛЮДЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ	38
ВИСНОВКИ	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	47
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність дослідження. Емоції відіграють величезну роль у житті кожної людини. Вони є важливою складовою рішення здійснити дію чи уникнути її, спонукають людину до певної діяльності. Від народження ми емоційно реагуємо на подразники зовнішнього світу, які надходять до нас.

Ці подразники обробляються та ідентифікуються компонентами людського мозку. Особливу роль у цьому процесі відіграють мигдалини і кора головного мозку. Дати чітке визначення цьому поняттю важко. Деякі люди сприймають емоції як певний стан, інші визначають його як процес. За Дж. Д. Майєром і П. Саловей, емоціями є: «Короткочасний емоційний стан, такий як щастя, гнів, страх, що є поєднанням — у різних пропорціях — задоволення й неприємності, збудження й охолодження». Еліот М. Бреннер стверджує, що емоції — це: реакції, які керують поведінкою індивіда, одночасно служачи інформацією, яка допомагає йому досягти своїх цілей». Психологи вважають, що емоційні процеси — це «Психічна діяльність, за допомогою якої індивід відображає своє ставлення до дійсності й оцінює її з точки зору своїх потреб». Підводячи підсумок, можна сказати, що емоції — це психічні процеси, які виражають ставлення людини до світу та до себе.

Дослідження розвитку емоційного інтелекту отримує все більше визнання з боку фахівців з різних галузей психології. Однак при такому великому обсязі досліджень у сфері емоційного інтелекту в сучасних дослідженнях досить мало підходів, які стосувалися б людей з особливими потребами.

Проблема емоційного інтелекту отримала великий розвиток в рамках зарубіжної психології. Дж. Майєр, П. Саловей, теорія емоційних та інтелектуальних здібностей Д. Карузо, теорія емоційних компетенцій Д. Гоумена

є цікавими рішеннями багатьох теоретичних і практичних проблем емоційного інтелекту.

Проблема дослідження зводиться до недостатнього розуміння структури емоційного інтелекту та його впливу на формування синдрому, а також ролі соціальних факторів у прояві його особливостей. В даний час велика частина робіт присвячена вивченню емоційного інтелекту дорослої людини або підлітка, саме тому варто розширити коло досліджуваних осіб до більш незахищених верств суспільства, зокрема людей з особливими потребами.

Питання вивчення розвитку емоційного інтелекту у людей з особливими потребами досліджувалася у працях вітчизняних та зарубіжних вчених, серед яких А. Чернявська, К. О. Санько, Е.Л. Носенко, Д. В. Люсин, О. О. Марютина, А. С. Степанова, Л.М. Лисенко, К.В. Костіна, Є.В. Карпенко, Д. Гоулман, Д. Майер та інші.

Мета дослідження: опанувати теоретичну базу та визначити методи покращення рівня емоційного інтелекту людей з особливими потребами.

Завдання дослідження:

1. Визначити поняття «емоційний інтелект» та його суть;
2. Дослідити погляди фахівців на теорії емоційного інтелекту;
3. Визначити моделі та основні методи дослідження емоційного інтелекту;
4. Провести емпіричне дослідження емоційного інтелекту людей з особливими потребами;
5. Розробити методичні рекомендації стосовно розвитку емоційного інтелекту людей з особливими потребами.

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект та його розвиток у людей з особливими потребами.

Предмет дослідження: особливості розвитку емоційного інтелекту в людей з особливими потребами в умовах різноманітного соціального середовища та умов.

Методики: опитувальник «Методика оцінки емоційного інтелекту Н. Холла», тест-опитувальник емоційного інтелекту Д. Люсіна.

Гіпотеза дослідження: формування емоційного інтелекту людей з особливими потребами буде ефективним за таких умов:

- врахування індивідуальних особливостей особистості;
- підбір методик для покращення рівня емоційного інтелекту людей з особливими потребами.

Теоретична новизна дослідження: сформовано новий погляд на емоційний інтелект людей з особливими потребами.

Практичне значення одержаних результатів. Надано практичні рекомендації щодо поліпшення рівня емоційного інтелекту людей з особливими потребами; запропоновано методика для підвищення рівня емоційного інтелекту людей з особливими потребами.

Методологія дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використано такі методи:

- *Теоретичні* – аналіз, порівняння, синтез, систематизація та узагальнення матеріалів наукових джерел з досліджуваної проблематики;
- *Емпіричні* – експертна оцінка педагогів;
- *Статистичні* – побудова таблиць і графіків абсолютного розподілу частот.

Структура роботи: 60 сторінок друкованого тексту, вступ, 3 розділи, висновки, список використаних джерел та додатки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

1.1. Поняття «емоційний інтелект» та його суть

Після багатьох років панування думки, що успіх у житті пов'язаний з інтелектом, запропоновано підходи, які об'єднують усі аспекти розуму: пізнання, емоції та мотивацію. Ця тенденція мислення ідеально відповідає концепції емоційного інтелекту (Emotional Quotient, скорочено EQ) [34].

Вищезазначена концепція з'явилася нещодавно в 1990 році, була розроблена Мейєром і швидко набула популярності, в основному тому, що вселяла надію на точне прогнозування життєвих досягнень, а також на запобігання емоційним і соціальним розладам. Завдяки цьому люди здатні краще вчитися, працювати та встановлювати міжособистісні контакти [30].

Поняття емоційного інтелекту ввів у психологію Деніел Гоулман. Проводячи дослідження долі випускників Гарварду, він помітив, що не завжди видатні шкільні результати та істотно високий рівень раціонального інтелекту (коефіцієнт інтелекту або скорочено IQ) відображають успіхи в роботі та житті. Це той фактор, який визначає здатність справлятися з практичним життям [15].

Гоулман виявив, що емоційно розумні люди щасливіші та успішніші, і що вони можуть навчитися розумно переживати свої емоції. Пропагандисти концепції припускають, що рушійною силою розвитку в 21 столітті буде емоційний інтелект і пов'язаний з ним практичний і творчий інтелект, тому емоційний інтелект викликав не менший розголос у світі бізнесу та великих корпорацій.

Емоційний інтелект – це сукупність особливостей, різного роду талантів, таких як здатність мотивувати та наполегливість у досягненні мети, незважаючи на невдачі, здатність контролювати потяги та відкладати їхнє задоволення, регулюючи настрій та не піддаватися турботам, які погіршують здатність думати і співчувати іншим людям і оптимістично дивитися на майбутнє.

Це здатність боротися зі стресом, здатність ефективно контролювати емоції та настрій, такі як страх, гнів, депресія, здатність мотивувати себе в мінливому емоційному оточенні та здатність мотивувати інших [33].

Успіх у житті та задоволеність життям визначаються більшою мірою емоційним інтелектом, ніж IQ. Люди з розвиненим емоційним інтелектом можуть бути дуже успішними в житті, навіть якщо вони не мають такого високого IQ. А ті, у кого високий рівень IQ, повинні водночас емоційно розвиватися, адже саме це дасть можливість конструктивно використовувати свої здібності. Іноді високий IQ ігнорує емоційну сферу і не розвиває емоційний інтелект, що є помилкою.

Емоційний інтелект включає три основні групи компетенцій:

- психологічні компетенції (відносини з самим собою) - самосвідомість, самооцінка, самоконтроль, саморегуляція;
- соціальні компетенції (відносини з іншими) - емпатія, наполегливість, переконання, співпраця;
- праксеологічні компетенції (або компетенції дії - наше ставлення до дій, викликів і завдань) - мотивація, адаптивність, сумлінність [8].

Емоційний інтелект за Деніелом Гоулманом - це здатність розпізнавати власні почуття та почуття інших, здатність мотивувати себе та керувати своїми емоціями, а також здатність людей, з якими ми пов'язані.

Мова йде також про здатність розвивати бажаний рівень мотивації і, водночас, керувати емоціями як своїми, так і тих, з ким у нас різні зв'язки.

За словами Деніела Гоулмана, емоційний інтелект складається з п'яти основних емоційних і соціальних компетенцій:

- самосвідомість - об'єктивна оцінка власної ситуації, знання своїх внутрішніх станів, уподобань, можливостей та інтуїтивних оцінок, правильна самооцінка, впевненість у собі, тобто сильна самооцінка та усвідомлення своїх здібностей і навичок;
- саморегуляція - контроль своїх внутрішніх станів, імпульсів і можливостей, тобто самоконтроль, вміння керувати емоціями, дотримання стандартів чесності та порядності, сумлінності, гнучкості в адаптації до змін;
- мотивація - емоційні тенденції, що ведуть до нових цілей або сприяють їх досягненню, тобто прагнення до нових вершин, відданість, ініціатива, оптимізм, мистецтво підпорядкування емоцій обраним цілям,
- емпатія - усвідомлення почуттів, потреб і тривог інших, тобто розуміння інших, політична обізнаність, здатність співчувати почуттям і потребам інших;
- соціальні навички - здатність викликати очікувану реакцію в інших, тобто впливати на них, розуміти, пом'якшувати конфлікти, створювати зв'язки, співпрацювати тощо [12].

Емоційний інтелект дозволяє контролювати власну поведінку, мати справу з іншими людьми та приймати рішення у своєму житті, які дають бажані результати.

П. Саловей стверджував, що емоційний інтелект являє собою здатність сприймати, оцінювати та висловлювати емоції точним і адаптивним способом; здатність розуміти та знати про емоції; здатність досягати та/або викликати емоції, які підтримують пізнавальну активність та адаптивні дії; і здатність до контролювати свої емоції та емоції інших людей [31].

Емоційний інтелект, за словами П. Саловея, охоплює такі сфери:

- Знання своїх емоцій – емоційний інтелект заснований на розпізнаванні почуттів у міру того, як вони ростуть над нами, а здатність щохвилини слідувати нашим почуттям відіграє ключову роль у самопізнанні та саморозумінні.

Нездатність розпізнати свої справжні почуття віддає нас на їхню милість і ганьбу. Люди, які правильно читають свої почуття, краще керують власним життям. Вони усвідомлюють, що відчувають, коли приймають важливі рішення, як особисті, так і професійні.

- Керування емоціями – керувати емоціями, щоб вони були доречними в кожній ситуації, це здатність, заснована на самосвідомості.

Люди, у яких ця здатність недорозвинена, повинні постійно боротися з неприємними відчуттями. Емоції зазвичай є результатом інтерпретації ситуації: вміння свідомо направляти їх допомагає заспокоїти тривогу та роздратування.

- Вміння самомотивувати - підпорядкування емоцій обраним цілям є необхідним для концентрації уваги, воно має величезний вплив на підвищення самомотивації та самоконтролю, а також на творчу роботу та відданість. Ті, хто обдарований цією здатністю, досягають чудових результатів у будь-якій справі.

- Розпізнавання емоцій в інших – емпатія, заснована на власному емоційному самосвідомості, є фундаментальною здатністю взаємодіяти з людьми. Емпатичні люди більш чутливі до тонких соціальних сигналів, які вказують на те, чого хочуть або потребують інші.

- Встановлення та підтримка стосунків з іншими – мистецтво встановлення контактів багато в чому покладається на вміння керувати емоціями інших людей. Це здібності, які забезпечують популярність, лідерство та ефективність у міжособистісних стосунках. Обдаровані цими здібностями чудово вміють у всьому, що стосується добрих стосунків з іншими, сяють у цих сферах [31].

Концепції Майєра чітко вказують на те, що риси на кордоні інтелекту та особистості пов'язані насамперед із ситуаціями інтелектуальних завдань. Люди по-різному переживають завдання, пов'язані з напруженими інтелектуальними зусиллями. Майєр розрізняв три виміри ознак. Виділяються такі фактори:

- поглиненість - характеризується суб'єктивним переживанням повного поглинання виконуваної діяльності та зосередженості на проблемі. Зазвичай це супроводжується відволіканням від зовнішніх подразників;
- інтелектуальне задоволення - це переживання позитивних емоцій у зв'язку з пізнавальним функціонуванням, відчуття радості від вирішення інтелектуальної проблеми;
- інтелектуальна апатія - це в свою чергу переживання безсилля перед когнітивними проблемами. Її супроводжують тривожність і депресивні думки, занижена самооцінка [35].

За Майєром, є три основні категорії людей, які відрізняються за тим, як вони сприймають емоції та реагують на них:

- усвідомлюючи свої почуття;
- які можуть бути переповнені емоціями;
- прийняття їхніх емоцій.

1.2. Основні напрямки дослідження емоціонального інтелекту

Досить велика кількість досліджень присвячена емоційному інтелекту. Як для теоретичних досліджень у психолого-педагогічній сфері, так і для прикладної психології проблема діагностики емоційного інтелекту має велике значення.

В даний час проблема емоційного інтелекту досліджується у зв'язку з великою кількістю інших питань, відбувається накопичення знань про емоційний інтелект та його взаємозв'язки з різними соціально-психологічними факторами.

Дослідження феномена «емоційний інтелект» привертає увагу вчених різних напрямів як фундаментальної науки, і прикладної галузі психології, педагогіки, менеджменту.

Вивчення нового поняття розраховане на аналіз специфіки розвитку у той чи інший віковий період, прояви у професійній діяльності та впливу на успішність та розвиток особистості [25].

Особлива популярність досліджень емоційного інтелекту починається з книги Гоулмана Д. "Емоційний інтелект". Створено методики для вимірювання емоційного інтелекту, який визначався як ключ до успіху у бізнесі та політиці [9].

Д. Гоулман блискуче показав, наскільки важливою для такої сфери, як бізнес, увага до емоційних процесів [8]. Емоції панували над бізнесом у середньовічній Європі, так як могли порушити будь-яку угоду під впливом настрою. Нормальним вважалось образа, обман, бійка. Лише згодом стали потрібні тривалі ділові відносини, без зайвого негативного впливу емоцій. Нормальним явищем стало приховувати свої емоції, бути сухим та логічним у бізнесі.

Поняття емоційного інтелекту бере початок із концепції соціального інтелекту Е. Торндайка (1920), Дж. Гілфорда (1967) та Г. Айзенка (1995). Початок розробки емоційного інтелекту пов'язують також з теорією множинного інтелекту Гарднера (1983).

У своїй теорії Гарднер поділяє поняття внутрішньоособистісного та міжособистісного інтелекту. Внутрішньоособистісний інтелект описується їм як

«доступ до власного емоційного життя, до своїх афектів та емоцій: здатність миттєво розрізняти почуття, називати їх, переводити їх у символічні коди та використовувати як засоби для розуміння та управління власною поведінкою».

Зараз зарубіжні дослідники виділяють три найбільш відомі підходи до вивчення емоційного інтелекту (емоційного інтелекту):

- ЕІ як модель здібностей Майєра і Саловея;
- емоційно-соціальний інтелект (ЕСІ) Р. Бар-Она
- ЕІ як модель емоційних компетенцій [32].

Три вищезгадані підходи є найбільшimi в даний час. Багато приватні дослідження та напрями в ЕІ ґрунтуються на одній із цих течій.

При діагностиці емоційного інтелекту слід використовувати тести, які оцінюють переробку емоційної інформації у часі. У дослідженнях в основному не поділяються емоції та інтелектуальні операції, але розглядаються окремі сторони їхньої взаємодії: необхідність усвідомлення свого емоційного стану, що мотивує роль у пізнанні.

Особливо цікавим у взаємодії емоцій та інтелектуальної діяльності є механізм спонукання до пізнання: емоції спонукають до діяльності, а інтелект здійснює контроль за емоцією [18].

Отже, емоційний інтелект пов'язує воедино емоції та інтелект, тобто. здатності розуміти свої емоції та емоції оточуючих, здатність керувати ними.

На основі проведеного аналізу джерел наукової літератури емоційний інтелект визначається як складний феномен, який необхідний для пояснення та передбачення реакції людини в емоційній ситуації та є ефективним засобом для аналізу емоційної сфери особистості.

Рівень розвитку емоційного інтелекту та його особливості залежать від таких факторів: когнітивні здібності, уявлення про емоції, особливості

емоційного реагування. Розуміння емоцій є ключовою складовою емоційного інтелекту, так як управління емоціями та вибудовування на його основі правильної реакції залежить від правильного розуміння своїх та чужих емоцій. Рівень розвитку емоційного інтелекту та його особливості залежать від когнітивних здібностей, уявлення про емоції та специфіку емоційного реагування [16].

Таким чином, можливо виділити суперечність, яка існує на сьогоднішній день, — це різні підходи до того, що є компонентами емоційного інтелекту, і, відповідно, різні підходи до вивчення емоційного інтелекту. Кожен із цих підходів має свої переваги та недоліки, які виділяються дослідниками.

М. Бракетт, С. Ріверс, С. Шифман, С. Лернер та П. Селовей (Йельський університет, Йель) підкреслюють, що результати, отримані в тестах самозвіту, не показують сильної кореляції з вимірними здібностями сприйняття, використання, розуміння та управління емоціями [18].

Дж. Мейєр, (Університет Нью-Гемпшира, НьюГемпшир) П. Селовей і Д. Карузо (Йельський університет, Йель) вказують, що змішані моделі включають риси особистості, багатьма дослідниками не відносяться до емоційного інтелекту.

Тим не менш, важливо відзначити, що, незважаючи на відмінності в методах та інструментах діагностики, є ті компоненти, які присутні у всіх моделях емоційного інтелекту та у всіх діагностичних інструментах, це здатність до розуміння своїх і чужих емоцій і здатність до управління ними. Це дає можливість виділення деяких принципів, які можна використовувати при створенні методик діагностики емоційного інтелекту [28].

Таким чином, існуючі розбіжності у визначеннях емоційного інтелекту, компонентів, з яких він складається, а також у підходах до його вивчення

призвели до того, що в даний час дослідники висувають певні критерії та вимоги до розробки методик діагностики емоційного інтелекту [7].

Так, Р. Робертс (Сіднейський університет, Сідней), М. Зайднер (Хайфський університет, Хайфа) та Дж. Меттьюс (Університет Центральної Флориди, Орlando) вважають, що для подальшого прогресу у вивченні емоційного інтелекту необхідно створити єдиний метод його вимірювання, який оцінював би емоційний інтелект як форму пізнавальної здатності та був би валідним, надійним та стандартизованим [20].

Р. Робертс, М. Зайднер та Дж. Меттьюс вказують, що відповіді необхідно оцінювати відповідно до певних об'єктивних критеріїв, що показують, наскільки результати відповідають вимогам [20].

Дж. Мейєр, П. Селовей і Д. Карузо підкреслюють, що тест, який вимірює емоційний інтелект, повинен фокусуватися на тих конструкціях, які безпосередньо відносяться до емоційного інтелекту, а не рис особистості. Відповідно, він повинен показувати кореляції з особистісними рисами, вимірюваними особистісними опитувальниками і описуваними п'ятифакторної моделлю особистісних рис «Велика п'ятірка» [15].

К. МакКенні Р. Робертс (Сіднейський університет, Сідней) у 2008 р. висунули кілька ключових принципів, яким повинна відповідати методика, що вимірює емоційний інтелект:

- по-перше, результати повинні корелювати з результатами тестів інтелекту (оскільки зазвичай всі тести інтелекту корелюють собою);
- по-друге, тести емоційного інтелекту мають показувати сильніші кореляції друг з одним, ніж із тестами інтелекту;
- по-третє, результати повинні прогнозувати поведінку людини у сферах, що належать до емоцій,

- по-четверте, результати мають показувати помірний зв'язок з особистістю [14].

К. Пекар, А. Баккер, Д. Ван дер Лінден та М. Борн (Університет Еразма Роттердамського, Роттердам) підкреслюють, що для створення надійного інструменту для вимірювання повинні бути використані два основні компоненти емоційного інтелекту, які теоретично обґрунтовані та фігурують у всіх моделях емоційного інтелекту: здатність розуміти емоції та здатність регулювати їх. Автори підкреслюють, що саме ці два компоненти є провідними в розумінні емоційного інтелекту [21].

Таким чином, відповідність тієї чи іншої методики виділеним компонентам емоційного інтелекту може бути головним принципом, який повинен бути використаний для розробки діагностичної методики або її оцінки.

К. Майнерс, С. Кот, Ф. Лівенс (Сінгапурський університет Управління, Сінгапур) пропонують такі принципи для створення більш точної методики діагностики емоційного інтелекту:

- встановити чітке, коротке та закінчене визначення конструкції емоційного інтелекту та всіх його компонентів для запобігання зайвим включенням або виключенням теоретичних процесів (наприклад, визначенням такої конструкції, як здатність до розпізнавання емоцій, може служити таке пояснення: здатність точно ідентифікувати емоції);
- описати процес функціонування того чи іншого компонента емоційного інтелекту (наприклад, описом функціонування здатності до розпізнавання емоцій може бути таке: звернення уваги на інформацію про емоції іншого (тон, вираз обличчя), порівняння цієї інформації з інформацією про перебіг тієї чи іншої емоції, інтерпретування даної емоції та її інтенсивності в конкретному контексті);

- описати процес вибору варіантів соціальної взаємодії або реакції на підставі інформації, яка була отримана в процесі роботи емоційного інтелекту.

Як зазначають автори, подібний підхід може допомогти дослідникам оцінити дієвість існуючих методик та створювати нові методики, що покращить якість досліджень [19].

Діагностичний інструментарій, що використовується в дослідженнях розвитку емоційного інтелекту, різноманітний і залежить від моделі емоційного інтелекту.

В рамках одного методичного підходу розрізняються діагностичні інструменти та ті компоненти емоційного інтелекту, які вони вимірюють. Незважаючи на збільшення досліджень, присвячених емоційному інтелекту в останні роки, не було створено єдиної моделі, єдиного підходу до емоційного інтелекту, а, отже, і єдиного підходу до діагностики. У зв'язку з цим багато дослідників висувують критерії, які мають бути реалізовані під час створення діагностичних методик.

Узагальнивши дані критерії, можемо виділити такі принципи створення тестів:

- опис конкретної ситуації у завданнях;
- формулювання завдань так, щоб вони розуміли однозначно;
- формулювання завдань, що дозволяє уникнути свідомого контролю та соціально бажаних відповідей, опора на автоматичні процеси, що лежать в основі емоційного інтелекту;
- виділення об'єктивних критеріїв оцінки відповідей;
- вимір не рис особистості, а здібностей; використання лише таких компонентів емоційного інтелекту, які фігурують у всіх моделях

емоційного інтелекту – здатність розуміти емоції та здатність регулювати їх;

- значуща кореляція тестів емоційного інтелекту друг з одним і з тестами інтелекту;
- формулювання короткого визначення кожного компонента, опис процесу його функціонування; можливість прогнозування поведінки людини у сферах, пов'язаних із емоційними проявами [6].

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЛЮДЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

2.1. Загальна характеристика бази проведення дослідження

Мета дослідження: в даному дослідженні було поставлено на меті вивчити рівень емоційного інтелекту людей з особливими потребами для подальшого впровадження тренінгів та методик задля покращення показників рівня емоційного інтелекту.

У першому дослідженні приймали участь молоді люди віком 17-25 років. Їх загальна кількість становила 40 осіб: 29 чоловіків та 11 жінок.

У другому дослідженні приймали участь діти з інтегрованих класів: школярі з особливими потребами та умовно здорові. Загальна кількість респондентів становила 38 працездатних учнів інтеграційних класів, у тому числі 26 учнів восьмого класу початкової школи та 12 учні третього класу молодшої середньої школи, які навчаються в інтеграційній школі середнього міста.

Середній вік респондентів був $M = 14,47$ ($SD = ,70$; віковий діапазон 13–16). У дослідній групі було 16 дівчат (42,65% усіх респондентів) та 22 хлопці (57,35% від усіх опитаних).

На етапі планування та реалізації другого дослідження метою було дати відповідь на такі дослідницькі запитання:

- Який загальний рівень емоційного інтелекту та його індивідуальні виміри у групі працездатних учнів інтегрованих класів?
- Чи диференціює стать рівень емоційного інтелекту в групі респондентів?

- Чи можна поділити сукупність респондентів на групи, що відрізняються за профілем показників емоційного інтелекту?

Виокремлення підгруп дозволяє глибше зрозуміти досліджувану сукупність, а отже, індивідуалізувати та пристосувати взаємодії до потреб учнів залежно від профілю їхньої діяльності з точки зору емоційного інтелекту.

Вибірки формувалася за попередньої згоди респондентів.

Дослідження включає в себе:

- проведення опитувальник «Методика оцінки емоційного інтелекту Н.Холла»;
- методика діагностики емоційного інтелекту Д. Люсіна;
- спостереження за досліджуваним безпосередньо для визначення рівня емоційного інтелекту в процесі дослідження.

Досліджуваним були видані бланки з питанням, була прочитана інструкція та почалось тестування, на відповіді пішло приблизно 90 хвилин. По закінченню тестування були зібрані бланки, проведено підрахунок та інтерпретація результатів.

Друге дослідження проводилось у груповій формі. Усім учням класного відділення, де проводилося дослідження, були розповсюджені анкети, а дані, отримані умовно здоровою молоддю, були кваліфіковані для подальшого аналізу.

Дослідження пройшло гладко. Студенти охоче розпочали дослідження, але мало цікавилися отриманими результатами. Усі анкети, заповнені респондентами, були заповненими.

2.2. Методологічна основа дослідження

Основою діагностичної процедури є вибір відповідних методик і засобів дослідження, які використовуються під час збору діагностичних даних. У діагностиці використовуються два методологічні підходи: кількісний та якісний (експериментально-клінічний).

Кількісні дослідження походять з природничих наук. Їх джерелом є переконання, що процеси і явища відбуваються за певними правилами. Тому їх можна представити кількісно – із застосуванням стандартизованих інструментів. Проведення кількісного дослідження, як правило, полягає в кількісному описі та аналізі фактів, явищ і процесів. Зібрані дані представлені у вигляді чисел, множин і піддані статистичному та математичному аналізу вони мають вигляд таблиць і діаграм [27].

Процедура застосування кількісних прийомів є механістичною дослідник захищає свої висновки від впливу власних цінностей і цінностей респондентів. Тому передбачається, що існує об'єктивна реальність, свідком якої є дослідник, але не втручається в явища, що в ній відбуваються. Така перспектива дозволяє визначити зв'язок між спостережуваними змінними та сформулювати загальні закономірності, щоб на цій основі прогнозувати майбутню поведінку індивідів.

Складовою ознакою кількісного дослідження є вимірювання, яке визначається як процедура присвоєння емпірично-змінних властивостей за певними принципами числових значень. У такому розумінні дослідження полягає в перекладі конкретних явищ на мову чисел з метою їх вимірювання [14].

У кількісному підході велике значення надається дослідницьким інструментам, які полягають у виключенні впливу зовнішніх факторів та суб'єктивній оцінці дослідника. До найбільш часто використовуваних методів вимірювання належать: анкети, тести, листки спостережень та шкали

вимірювань. Таким чином, дослідник, який кількісно інтерпретує явище, припускає існування об'єктивного світу, пізнання якого можливе завдяки стандартизованим інструментам. При цьому передбачається лінійне впорядкування процедури дослідження: дослідник на основі прийнятої теорії вибирає відповідні інструменти дослідження для отримання конкретного результату. Ця процедура має сприяти створенню об'єктивної оцінки явища, визначенню причинно-наслідкових зв'язків, а також прогнозу [13].

Для проведення дослідження було обрано опитувальник Н. Холла. Інструкція до вищезазначеної методики досить проста.

Респондентам були представлені твердження, які так чи інакше відображали різні сторони їхнього життя. Вони були зобов'язані позначити будь-якою позначкою праворуч від відповідної колонки оцінок, яка найбільш точно відображала їхній ступінь відповідності твердженням.

Розмітка точок виглядала наступним чином:

- «я повністю не згоден» (-3 бали);
- «я здебільшого не згоден» (-2 бали);
- «частково не згоден» (-1 бал);
- «частково згоден» (+1 бал);
- «в основному згоден» (+2 бали);
- «повністю згоден» (+3 бали).

Опитувальник зображений в Додатку А.

Часткові рівні емоційного інтелекту за ознаками результатів:

- 14 і більше - високий;
- 8-13 - середній;
- 7 або менше - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінантної ознаки визначається такими кількісними показниками:

- 70 і більше - високий;
- 40–69 - середній;
- 39 або менше - низький.

Ключ до техніки:

- Шкала «Емоційна свідомість» - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.
- Шкала «Управління емоціями» - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.
- Шкала самомотивації - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.
- Шкала емпатії - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.
- Шкала «Розпізнавання емоцій інших людей» - пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Підрахунок результатів: для кожної шкали сума балів розраховується з урахуванням знака відповіді (+ або -). Чим більша сума балів, тим виразнішим стає цей емоційний прояв.

Опитувальник емоційного інтелекту Холла дає змогу зрозуміти, як ви використовуєте емоції у своєму житті та роботі, а також допоможе побачити, як ви керуєте своїми емоціями в процесі прийняття рішень.

2.3. Емпіричне дослідження емоційного інтелекту студентів з особливими потребами

У таблицях 1 і 2 представлені результати описової статистики шкал емоційного інтелекту та особистісних рис студентів з особливими потребами, які приймають активну участь в житті університету. У всіх ознаках спостерігається нормальність розподілу.

Слід зазначити розкид середніх значень показників емоційного інтелекту на вибірці. На основі середніх значень показників емоційного інтелекту за вибіркою студентів можна відзначити середній рівень розвитку міжособистісного (44 бали) та загального (86 балів) емоційного інтелекту та низький (37 балів) рівень внутрішньоособистісного емоційного інтелекту.

При нормативних середніх значеннях міжособистісного (40-46 балів), внутрішньоособистісного (39-47 балів) і загального (79-92 бали) емоційного інтелекту кожен з показників емоційного інтелекту, що діагностуються, у різних учасників нашого дослідження варіює від низько до високого (табл. 2.1.1, 2.1.2, 2.1.3).

В результаті проведеного кореляційного аналізу виявлено загальні взаємозв'язки структурних компонентів емоційного інтелекту з різними показниками особистісних рис (рис. 1).

Таблиця 2.1.1.

Описові статистики шкал методики «ЕмІн» (Д. Люсіна) [5]

Міжособистісний емоційний інтелект			
	Розуміння емоцій	Управління емоціями	Міжособистісний емоційний інтелект
Мінімальне значення	14	4	26
Медіана	24	20	43
Середнє	25	19	44
Максимальне	36	29	65
SD	5	5	9

Таблиця 2.1.2.

Описові статистики шкал методики «ЕмІн» (Д. Люсіна) [5]

Заальний емоційний інтелект			
	Розуміння емоцій	Управління емоціями	Заальний емоційний інтелект
Мінімальне значення	23	17	52
Медіана	42	39	84
Середнє	43	40	86
Максимальне	62	57	121
SD	9	9	16

Таблиця 2.1.3.

Описові статистики шкал методики «ЕмІн» (Д. Люсіна) [5]

Внутрішньоособистісний емоційний інтелект			
	Розуміння емоцій	Управління емоціями	Внутрішньоособистісний емоційний інтелект
Мінімальне значення	10	4	0
Медіана	18	13	10
Середнє	19	13	11
Максимальне	30	21	20
SD	5	4	4

Виявлено достовірну позитивну кореляцію між показниками шкали «енергійність» (аспект фактора «екстраверсія») та шкал «управління чужими емоціями» ($r = 0,54$; $p < 0,01$), «загальний рівень міжособистісного емоційного

інтелекту» ($r = 0,50; p < 0,01$), «загальний рівень емоційного інтелекту» ($r = 0,51; p < 0,01$).

Також виявлено достовірну негативну кореляцію між шкалами: «управління своїми емоціями» та «депресивність» (аспект фактора «нейротизм») ($r = -0,51; p < 0,01$); "контроль експресії" та "нейротизм" ($r = -0,51; p < 0,01$); «загальний рівень емоційного інтелекту» та «нейротизм» ($r = -0,54; p < 0,01$); "загальний рівень емоційного інтелекту" та "тривожність" (аспект фактора "нейротизм") ($r = -0,50; p < 0,01$); "контроль експресії" та "емоційна мінливість" (аспект фактора "нейротизм") ($r = -0,54; p < 0,01$); "загальний рівень емоційного інтелекту" та "емоційна мінливість" (аспект фактора "нейротизм") ($r = -0,50; p < 0,01$).

Наведені вище статистичні дані вказують на те, що учасники дослідження з високим рівнем екстраверсії як особистісної риси мають високий рівень міжособистісного емоційного інтелекту, що є логічним і природним для стороннього спостерігача. І якщо людина отримує більше задоволення від спілкування з людьми і робить це частіше, то відповідно і навички взаємодії, розуміння чужих емоцій будуть розвинені в нього вище.

Друга частина даних вказує на те, що соціально активні студенти з особливими потребами, які взяли участь у дослідженні, з низькою виразністю аспектів фактора «нейротизм» і самого цього фактора володіють вищим рівнем внутрішньоособистісного емоційного інтелекту за всіма його шкалами. Це теж представляється дуже відповідним реальності та теоретичної логіки, оскільки вміння керувати своїми емоціями, розуміти їх і контролювати експресію позитивно позначатимуться на вмінні людини справлятися з негативними емоціями.

Виявлений у дослідженні взаємозв'язок між факторами «нейротизм» та «екстраверсія» може бути розглянутий як механізм психокорекційного впливу,

коли, наприклад, розвиток екстраверсії призводитиме до зміни рівня нейротизму [1].

З урахуванням того, що екстраверсія, в свою чергу, достовірно позитивно взаємопов'язана з рівнем міжособистісного емоційного інтелекту. Це означає, що, впливаючи на один із вищеописаних критеріїв, можливо отримати зміну всіх включених до цього кола параметрів.

Виявлена закономірність має високе прикладне значення в оптимізації освітнього процесу, в психолого-педагогічному супроводі тих, хто навчається з особливими освітніми потребами, наприклад, з обмеженими можливостями здоров'я, з різними аддикціями, з обдарованими учнями, у розвитку внутрішньоособистісного емоційного інтелекту.

«Допитливість» та «особова креативність» (складові інтегрального показника «відкритість новому») позитивно взаємопов'язані із «загальним емоційним інтелектом» ($r = 0,3$ при $p < 0,05$).

Отже, здатність викликати в інших людей ті чи інші емоції, знижувати інтенсивність небажаних емоцій, а також можливість маніпулювання людьми тісно взаємопов'язані з тим, наскільки в цілому людина товариська, відкрита, впевнена в собі, ініціативна, креативна, виявляє лідерські якості та сповнена ентузіазму, а також вміє справлятися зі стресом, бути розслабленим, не виявляти тривожності та напруження. Впевненість у собі, ентузіазм також високо взаємопов'язані з умінням соціально активних студентів з особливими потребами контролювати свої емоції.

Негативно позначаються здатності керувати своїми емоціями та його зовнішніми проявами тривожність, постійна напруженість і занепокоєння, схильність до депресивності, невміння зберігати оптимістичний настрій після невдачі, емоційна нестабільність, перепади настрою. Але між тривожністю, постійною напруженістю та занепокоєнням, з одного боку, та вмінням

розпізнавати свої емоції, з іншого, достовірних взаємозв'язків не виявлено. Однак вміння справлятися з емоціями та їх експресивними проявами в учасників дослідження виявилось взаємопов'язаним з відповідальністю, стабільністю, умінням доводити справи до їх завершення, наполегливістю, організованістю, схильністю дотримуватися порядку [23].

При цьому чим вище у студентів з особливими потребами розвинена здатність розпізнавати і коректним чином інтерпретувати свої емоції, тим менш виражені у них схильність до депресивності, невміння зберігати оптимістичний настрій після невдачі, емоційна нестабільність, перепади настрою.

На основі узагальнення результатів проведеного емпіричного дослідження зроблено такі висновки:

1. Показано, що у соціально активних студентів із особливими потребами виражені загальні, характерні для всіх компонентів, та специфічні, характерні для окремих компонентів емоційного інтелекту, його зв'язки з особистісними рисами.

До загальних віднесено взаємозв'язки інтегрального показника «нейротизм», а також його складової «тривожність» із усіма структурними компонентами емоційного інтелекту.

До специфічних віднесені позитивні взаємозв'язки показника «енергійність» (складовою інтегрального показника «екстраверсія») зі структурними компонентами емоційного інтелекту, що відповідають за управління емоціями, а також негативні взаємозв'язки показника «емоційна лабільність» інтелекту ($p \leq 0,05$).

2. Виявлено, що у виразність емоційного інтелекту у соціально активних студентів з особливими потребами впливають як окремі інтегральні особистісні риси, так і їх поєднання.

Поєднання нейротизму та доброзичливості впливає на вираженість загального та міжособистісного емоційного інтелекту, а поєднання екстраверсії та нейротизму – на вираженість внутрішньоособистісного емоційного інтелекту.

Отримані в дослідженні результати та зроблені на їх основі висновки підтверджують гіпотези дослідження та можуть отримати застосування при розробці рекомендацій з психолого-педагогічного супроводу студентів з особливими освітніми потребами. Виявлені закономірності можуть бути за основу розробки педагогічних технологій, тренінгових програм, індивідуальних освітніх траєкторій студентів.

2.3. Емпіричне дослідження емоційного інтелекту учнів з особливими потребами в середовищі інтегрованих класів

Аналіз результатів власних досліджень проводився в кілька етапів. Спочатку було порівняно вихідні та стандартизовані результати, отримані за шкалами популярної анкети емоційного інтелекту всією групою школярів (N = 38). Потім середні бали хлопчиків і дівчаток за індивідуальними шкалами інструменту порівнювали за допомогою t-критерію Стьюдента.

На наступному етапі були описані три групи, кожна з яких представляє різний профіль результатів. Групи були піддані кількісному та якісному аналізу, спрямованому на виявлення специфіки кожної з них. Розрахунки проведено за допомогою статистичного пакету STATISTICA 13.

У таблиці 2.2 наведено вихідні результати та результати, переведені на шкалу степенів інтегрованих школярів.

Таблиця 2.2

Середні результати (M), стандартні відхилення (SD), мінімальні (Min) і максимальні (Max) значення в шкалах Популярної анкети емоційного інтелекту, отримані респондентами (N = 38)

Виміри емоційного інтелекту	Необроблені результати				Результати за шкалою Стена			
	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
<i>AKC</i>	26	75	52,53	9,34	1	10	5,13	2,21
<i>EMP</i>	18	90	69,07	10,18	1	10	5,66	1,97
<i>KON</i>	16	51	33,31	8,28	1	10	6,06	2,30
<i>ROZ</i>	15	49	32,65	7,68	1	10	5,94	2,27
<i>WO</i>	26	423	335,93	36,25	1	10	5,96	2,28

Дані, наведені в таблиці вище, показують, що середні результати опитаних школярів (N = 38) слід інтерпретувати як середні, як у частковому, так і в глобальному розумінні емоційного інтелекту, вимірюваному за допомогою популярного опитувальника емоційного інтелекту.

Найвищий бал відноситься до шкали, що визначає здатність керувати власними емоціями, включаючи когнітивний контроль (KON), а найнижчий – здатність приймати, висловлювати та використовувати свої емоції в дії (AKC).

У наступній таблиці представлені вихідні результати (частковий і загальний бали), отримані групою респондентів, з розбивкою за статтю, а також результати тесту значущості відмінностей між середніми балами за окремими шкалами та загальним балом.

Таблиця 2.3

Необроблені результати для дівчат і хлопчиків із порівнянням середніх з t-критерієм

Виміри емоційного інтелекту	М для дівчат	М для хлопчиків	t	df	p
<i>AKC</i>	50,14	54,31	-1,85	66	.068
<i>EMP</i>	70,76	67,82	1,18	66	.242
<i>KON</i>	28,24	37,07	-5,10	66	.001
<i>ROZ</i>	29,24	35,18	-3,39	66	.001
<i>WO</i>	325,55	343,64	-2,09	66	.041

Дані, зібрані в таблиці 2.3, показують статистично значущі відмінності між хлопчиками і дівчатками за двома шкалами Популярного опитувальника емоційного інтелекту, а саме за шкалою, що досліджує здатність контролювати, свої емоції (*KON*) і шкалою, що діагностує здатність розуміти і усвідомити власні емоції (*ROZ*), а також у глобальному розумінні емоційного інтелекту (*WO*).

За всіма перерахованими показниками хлопчики отримали результати значно вищі, ніж дівчата. Стать не розмежовує результати за шкалою, що визначає здатність приймати, виражати та використовувати власні емоції в дії (*AKC*) - лише статистична тенденція і за шкалою емпатії (*EMP*).

На пізнішому етапі виконання програми дослідження було виділено три профілі результатів, що відрізняються інтенсивністю окремих компонентів емоційного інтелекту та загальноприйнятого емоційного інтелекту. Використовували стандартизовані результати, виражені за допомогою шкали Стена.

Результати аналізів узагальнені в таблиці 2.4 та проілюстровані на рисунку 2.5

**Порівняння груп за середніми результатами за шкалами Популярної
анкети емоційного інтелекту**

Виміри емоційного інтелекту	Група 1 N = 18	Група 2 N = 12	Група 3 N = 8	Відмінності	
				<i>F</i>	<i>p</i>
<i>AKC M</i>	4,82	3,65	7,65	31,22	.001
<i>SD</i>	1,61	1,70	1,46		
<i>EMP M</i>	4,75	5,35	7,59	16,89	.001
	1,82	1,61	1,23		
<i>KON M</i>	7,36	3,39	7,53	74,42	.001
<i>SD</i>	1,10	1,37	1,46		
<i>ROZ M</i>	6,43	3,83	8,00	35,95	.001
<i>SD</i>	1,53	1,67	1,58		
<i>WO M</i>	6,04	3,96	8,53	46,80	.001
<i>SD</i>	1,23	1,87	1,23		

Дані, представлені в таблиці 2.4 і представлені на рис. 2.5, показують виникнення статистично значущих відмінностей між трьома групами студентів за середніми балами за шкалами Опитувальника популярного емоційного інтелекту.

Результати підтверджують диференціацію груп за окремими сферами емоційного інтелекту ($p < .001$).

Нижче буде зроблено синтетичний опис відібраних груп.

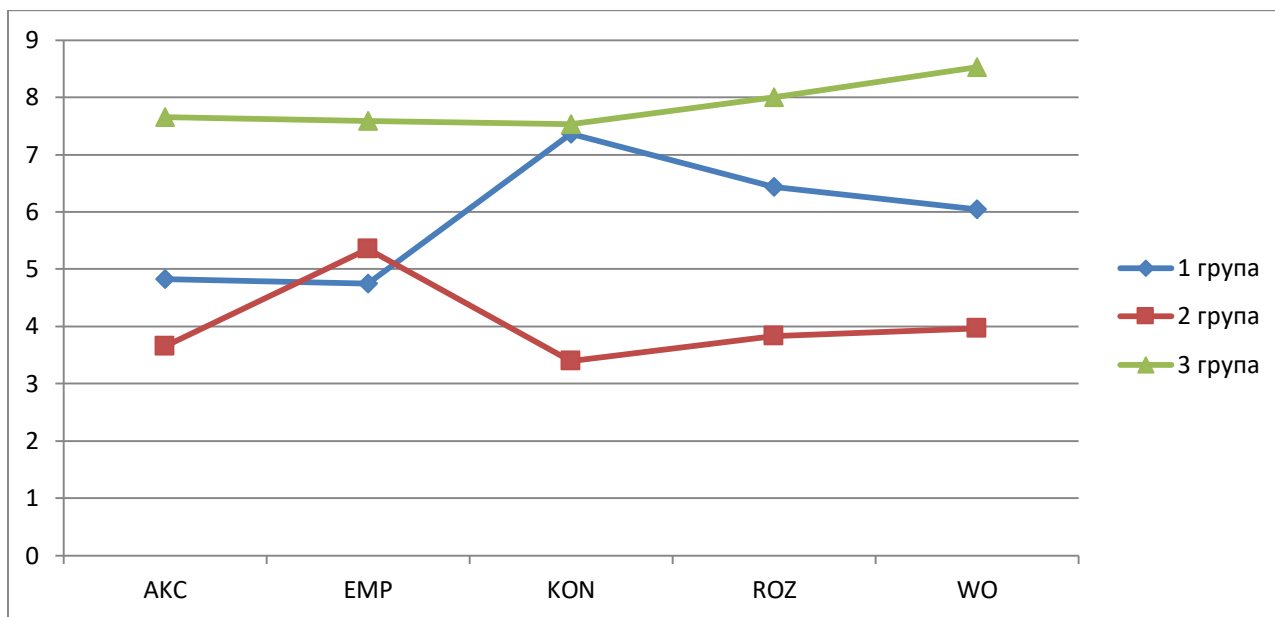


Рис. 2.5. Середні результати за шкалами Опитувальника народного емоційного інтелекту, отримані трьома групами опитаних учнів інтегрованої школи

1 група – учні із середнім загальним емоційним інтелектом, з розвиненими здібностями керувати емоціями та розуміти їх. Цю групу склали 18 респондентів.

Результати, отримані цією групою студентів, показують перевагу здатності правильно розуміти й контролювати емоційні переживання над їх прийняттям і здатністю до співпереживання. Група характеризується середнім рівнем глобального емоційного інтелекту.

2 група - учні зі зниженим загальним емоційним інтелектом, з хорошою емпатією. Цю групу склали 12 респондентів. Школярі цієї групи отримали знижений загальний бал, а також низькі бали за окремими шкалами Опитувальника популярного емоційного інтелекту, за винятком шкали, що діагностує емпатію, яка у цих студентів знаходиться на середньому рівні.

Учні, що представляють другу групу, характеризуються зниженим рівнем загального емоційного інтелекту. Вміння використовувати емоції для подолання проблем знаходиться на низькому рівні. Ці учні виявляють низьку обізнаність про емоції, які вони переживають, погано розуміють їх причини та можливі

наслідки, мають труднощі у вираженні емоцій та контролю над ними. З іншого боку, вони добре вміють розпізнавати й розуміти емоції, які переживають інші, і розуміти їхні емоційні потреби.

3 група – учні з високим загальним емоційним інтелектом Найменшу групу склали 8 школярів. Вони отримали високі бали за всіма шкалами анкети - всі на однаковому рівні та високий загальний бал.

Ці учні характеризуються високим емоційним інтелектом, вони усвідомлюють емоції, які вони переживають, розуміють їх причини та наслідки, вміють розкривати їх і водночас ефективно управляти процесами емоційного контролю, адекватно вимогам конкретної ситуації. Вони не відчують труднощів з розпізнаванням і розумінням емоцій, які переживають інші, або розумінням їхніх емоційних потреб.

Представлений дослідницький проект стосувався емоційного інтелекту працездатних учнів інтегрованих класів: умовно здорових та дітей з особливими потребами. Група з 38 школярів, яким було діагностовано опитувальник популярного емоційного інтелекту, була кваліфікована для дослідження.

Кількісний та якісний аналіз зібраного матеріалу дозволив отримати відповіді на питання дослідження. Середні результати для досліджуваної сукупності знаходяться в межах середніх результатів. З іншого боку, були виявлені статистично значущі відмінності між хлопчиками та дівчатками щодо здатності контролювати емоції та здатності їх розуміти [3].

Стать також розрізняє глобальну оцінку емоційного інтелекту. Тому хлопчики, безсумнівно, ефективніше контролюють власні емоції, керують їх перебігом або придушують небажані емоції. Вони значно краще, ніж дівчата, розуміють власні емоції, їм легше їх назвати чи розрізнити їх інтенсивність. Вони значно краще знають чинники, які спонукали їх до розвитку конкретних емоцій. У свою чергу, хлопчики і дівчатка мають схожий рівень здатності читати і

розуміти поведінку, емоційні переживання або наміри інших людей, а також здатність адекватно проявляти різні емоції.

У власному дослідженні брала участь група школярів, переважно хлопців, середній вік – 14,47 (у більш численній стандартизаційній вибірці були учні молодших і старших шкіл, середній вік – 16,58, переважала жіноча стать).

У проведеному власному дослідженні також була проведена дослідницька група з урахуванням результатів, отриманих в Опитувальнику народного емоційного інтелекту. Результати були розподілені на три групи: школярі із середнім емоційним інтелектом з розвиненими навичками емоційного контролю та розуміння, школярі зі зниженим емоційним інтелектом з хорошою емпатією та школярі з високим емоційним інтелектом.

Учні першої групи особливо добре, порівняно з іншими навичками, демонструють розвинену здатність контролювати, також у когнітивному аспекті, власні емоції. Вони здатні ефективно керувати перебігом емоцій, запобігати ситуаціям надмірного збудження, здатні ефективно придушувати небажані емоції. Вираз емоцій підлаштовується під вимоги ситуації. Усвідомлення респондентами вищезазначених здібностей сприяє більш ефективним діям.

Крім того, респонденти цієї групи добре розуміють і усвідомлюють власні емоції. Також добре розвинені вміння називати емоції, розрізняти рівень інтенсивності емоцій, усвідомлення їх причин.

На тлі описаних здібностей у цих учнів менше розвинена здатність розуміти поведінку, емоції чи наміри інших людей, а також здатність приймати, висловлювати й використовувати власні емоційні переживання в дії.

Обстежені дівчата та юнаки другої групи мають труднощі з сприйняттям пережитих емоцій та їх вираженням, вони можуть виявляти тенденцію їх придушувати або вдавати емоції, які в них не виявляються. Це може призвести до труднощів у читанні їх належного емоційного стану оточуючими.

Ці учні відчувають труднощі з навчанням на власному емоційному досвіді. Вони не дуже ефективно контролюють емоції, і у них можуть виникнути проблеми з приглушенням небажаних емоцій і пробудженням позитивних емоційних станів. Вони негнучкі в пристосуванні емоцій до конкретних ситуацій. Вони погано розуміють власні емоції, їм важко назвати їх і розрізнити їх інтенсивність. Вони мало знають про причини емоцій, які вони відчувають.

На тлі цих очевидних труднощів із прийняттям, вираженням, контролем або розумінням власного емоційного стану вони добре розуміють поведінку інших людей, їхні емоції та їхні наміри. Вони середньо усвідомлюють, які емоції можуть викликати в інших людей, і добре бачать важливі нюанси в поведінці інших людей.

Учні третьої групи вміють ефективно використовувати власні емоції під час розв'язування задач. Вони повністю сприймають емоції, які в них з'являються, виражаючи як позитивні, так і негативні, не пригнічуючи і не прикидаючись. Завдяки цьому інші люди можуть адекватно реагувати на їхні емоційні стани. Вони усвідомлюють, що завдяки емоціям вони більше дізнаються про себе та навколишню дійсність, роблять висновки з емоційних переживань, що перетворюється на ефективні дії. Крім того, учні з високим емоційним інтелектом добре розуміють поведінку та наміри інших людей. Вони можуть поставити себе на місце інших людей і знають, які емоції в інших можуть бути викликані їх поведінкою.

З іншого боку, високий бал за шкалою емоційного контролю свідчить про дуже хорошу здатність контролювати власні емоції, включаючи ефективне замовчування небажаних емоцій та генерування бажаних. Ці учні вміють підлаштовувати манеру і ступінь емоційного вираження до вимог конкретної ситуації. Усвідомлюючи важливість емоційних станів для ефективного здійснення діяльності, вони застосовують ці знання на практиці.

Не менш високий результат респонденти отримали в останній шкалі. Це свідчить про дуже добре розуміння поточних емоцій, високорозвинене вміння називати їх і розрізняти їх інтенсивність. Більше того, ці учні мають знання про джерело емоцій, які вони відчують.

У контексті подібності в обох дослідженнях було виділено групу школярів з високими балами за індивідуальними шкалами Опитувальника та групу, яка має «стратегічний» емоційний інтелект, тобто вищі бали за шкалами емоційного розуміння та контролю, з нижчими шкали прийняття, називання та вираження емоцій та емпатії.

Цікаво, що у власних дослідженнях авторів виділено профіль результатів, який не збігається з профілями з нормалізаційної вибірки. До цієї групи увійшли студенти з низькими показниками за шкалою індивідуального емоційного інтелекту, за винятком емпатії, яка була на середньому рівні.

Беручи до уваги результати оригінального дослідницького проекту та припущення ідеї інклюзивної освіти, можна було очікувати вищих результатів групи респондентів, які знаходяться на середньому рівні.

Ефективність інтеграції в освіті в контексті психосоціального функціонування студентів досі не була однозначно оцінена, а опубліковані дослідницькі проекти показують різні результати в цій сфері, як правило, позитивні чи нейтральні. Більше інформації про групу респондентів було отримано завдяки виділенню підгруп.

Фактично існує дві групи інтересів – утворені студенти з високими балами за окремими компонентами емоційного інтелекту та за загальним результатом, та група студентів із середньою емпатією зі зниженими балами за іншими шкалами та глобальним емоційним інтелектом. Питання полягає в тому, чи може така закономірність результатів бути пов'язана з навчанням в інтегрованій школі [10].

На тлі дефіцитних результатів у сфері емоційного інтелекту емпатія була б результатом інтеграційного процесу, який пов'язаний з функціонуванням у середовищі людей з високодиференційованими психофізичними здібностями. Однак робити такі висновки слід з великою обережністю, а перевірка цього спостереження потребує більш глибокого, ширшого та кількісного дослідження.

Отримані результати власних досліджень мають цінність і з точки зору психології розвитку та виховання. Групування респондентів демонструє велику диференціацію розвитку за рівнем емоційного інтелекту у досліджуваній контингент шкільної молоді, яка навчається в інтеграційному закладі.

Емоційний інтелект розглядається як сукупність здібностей, які можуть розвиватися протягом життя людини. При аналізі профілів отриманих результатів група, яка потребує інтенсивної підтримки у вигляді, наприклад, включення програми, що стимулює розвиток окремих сфер емоційного інтелекту, наприклад вміння сприймати переживані емоції, розуміти їх або контролювати їх, також виходить на тлі молодих людей з розвиненим емоційним інтелектом.

Варто також розробити навчальні курси для батьків, спрямовані на підвищення усвідомлення своєї ролі у формуванні емоційного інтелекту своїх дітей та показ практичних шляхів досягнення цієї мети.

РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ СТОСОВНО РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЛЮДЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

Можливо щодня розвивати емоційний інтелект, проводити прості вправи, які покращують соціальні компетенції. Нижче представлені 3 цікаві вправи.

1. «Щоденник емоцій». Слід почати зі створення свого емоційного щоденника. Нехай це буде звичайний блокнот (ні в якому разі не електронна версія, а саме паперова), куди можна будете записувати, що особа відчуває протягом дня і які події викликають ці відчуття.

Це дозволить людині з особливими потребами та низьким рівнем емоційного інтелекту асоціювати факт із певною емоцією, що сприятиме підвищенню її емоційної обізнаності та, надалі, інших людей. Ведення такого щоденника через деякий час стає приємною можливістю краще пізнати себе, зрозуміти свою реакцію на конкретні ситуації та краще контролювати свої емоції [17].

2. «Мій образ себе». Ця вправа спрямована на те, щоб усвідомити свою самооцінку і, якщо необхідно, підвищити її. Слід розділити аркуш паперу на дві частини. Надалі варто почати перераховувати свої сильні сторони з одного боку, свої недоліки з іншого, скласти їх та подивитися, що особа робить добре, а що ще потрібно покращити. Через два тижні слід подивитися на цей аркуш та задатися наступними питаннями:

— Які дефекти можна усунути?

— Чи можна до цього списку додати нові сильні сторони?

3. «У твоїй шкірі». Цікава вправа, яка дозволить краще зрозуміти емоції інших людей і тренувати емпатію. Для неї слід пригадати ситуації конфліктів з рідними, записати їх на аркуш паперу, намалювати, додати емоції, які особа відчувала до кожної людини, яка приймала в цьому участь.

Слід спробувати відчутти їх позицію та емоції, що вони пережили під час згаданого моменту. Можливо, особа краще зрозуміє слова людини та те, як вона діяла під час сварки [29].

4. «Індекс самооцінки». Мета вправи: стійка самооцінка є одним із атрибутів емоційного інтелекту.

Подумати про важливих людей у нашому житті. Позначити, наскільки особа впевнено почувається з кожним із цих людей.

Додаткові запитання до вправи:

- Ваш рівень впевненості відносно постійний чи навпаки – він залежить від зовнішніх факторів?
- З якими людьми ти почуваєшся впевнено, а з ким нічого не варті?
- Як на вас впливають успіхи та невдачі?
- Коли низька самооцінка спонукала вас, а коли відлякувала?
- І навпаки – коли висока самооцінка зробила вас лінивими, а коли – рушійною силою для ще більш важкої роботи?

5. «Точка зору іншої сторони» (вправа виконується в парах). Мета вправи: Емпатія – дуже популярне поняття.

Рекомендація: Викличте конфлікт, стороною якого ви є, який ви не можете вирішити протягом тривалого часу. Подумайте про особу свого опонента, про мотиви, які керують ним, про емоції, які ви відчуваєте. Потім, для цілей вправи, візьміть його характер. Розкажіть людині, з якою ви перебуваєте у стосунках, про те, що призвело вас до цього конфлікту, як ви до цього ставитесь, що, на вашу думку, могло б вирішити конфлікт [4].

Додаткові запитання до вправи:

- Що ви відчували під час цієї вправи? Наскільки це дозволило вам більше зрозуміти мотиви людини, з якою ви конфліктуєте?

- Як коментарі людини, яка була з вами, допомогли вам краще зрозуміти суть конфлікту, частиною якого ви є?
- Як ви зміните свій підхід до свого антагоніста в результаті висновків, зроблених після цієї справи?

6. «Практика уважності». Уважність робить практику більш чутливою до контекстів і перспектив. Уважність веде до повноти життя в його зовнішніх і внутрішніх проявах. У реальному застосуванні практика усвідомлення — це медитація, яка знайомить людину з можливостями її розуму та вчить її звертати увагу на теперішній момент. У цей момент людина вчиться стежити за реакціями організму, розпізнавати неконтрольовані потоки емоцій і думок, контролювати свою увагу. Навмисне привернення уваги до певного моменту відбувається без засудження. І в цей момент немає правильного чи неправильного способу думати про щось [24].

Тренуючи свою увагу та зосереджуючись на тут і зараз, особа стає більш емоційно усвідомленими. Усвідомлення власних емоційних станів дозволяє розвинути здатність контролювати, керувати і використовувати свої емоції та почуття. Уміння звертати увагу на себе і свій стан, а також уміння порівнювати й аналізувати дозволяє людині відкривати й розуміти емоції інших. Це проявляється у співчутливій турботі про інших і здатності бути емпатійним у стосунках. Зі співрозмовниками і партнерами легше встановлювати і підтримувати контакт.

Зі стану внутрішнього спокою, який розвивається завдяки тривалому використанню технік медитації та практики усвідомленості, людині легше судити про сприйняті події. Це значно підвищує креативність і критичне мислення, допомагає розпізнавати наявність різних точок зору на ситуацію і, зрештою, вирішувати конфлікти.

7. «Арт-терапія» – це особливий вид психотерапії, психокорекції та розвитку особистості, заснований на творчому самовираженні через різні види

мистецтва. Арт-терапія особливо корисна для людей, яким важко висловити свої емоції та почуття усно. Наприклад, люди, які пережили травматичні події. При цьому «цензуру» свідомості можна обійти. Мовою символів людина контактує з власною підсвідомістю і здатна виражати процеси, які для неї дійсно важливі.

Найважливішим механізмом терапевтичного впливу в арт-терапії є реакція на психотравмуючі ситуації, яка протікає в експресивній формі, а не рефлексивній. Такий підхід стимулює особу до досягнення катарсису – звільнення та видалення негативних переживань [2].

Взагалі, арт-терапія – це інсайт-орієнтований метод, що використовує атмосферу довіри, високої толерантності та турботи про внутрішній світ людини. Він вчить давати соціально прийнятний вихід із агресії та інших негативних почуттів і усвідомлювати думки та почуття, які зазвичай пригнічуються. Поступово розвивається здатність до саморегуляції.

Використовуючи методи арт-терапії, пацієнт через власну художню роботу та діалог з арт-терапевтом пізнає власний внутрішній світ, вербалізує пригнічені чи пригнічені емоції та почуття. Він вчиться саморегуляції, вираженню емоцій, налагодженню контакту з іншими людьми. Розуміючи себе, він вчиться досягати стану внутрішнього спокою і спілкуватися з іншими. Підтримуйте соціальні контакти та вирішуйте конфліктні ситуації.

8. «Ненасильницьке спілкування». Цей метод був заснований доктором Маршаллом Розенбергом на принципах ненасильства, які пропагували Ганді та Мартін Лютер Кінг-молодший.

Ненасильницьке спілкування складається з чотирьох компонентів:

- Спостереження - що насправді сталося в цій ситуації. Майстерність полягає в тому, щоб висловити спостереження, не судячи й не судячи.
- Почуття - показник того, як відчувається людина, яка спостерігає за дією.
- Потреби - назвіть потреби, пов'язані з цими почуттями.

— Прохання - не вимога (ми будемо раді почути його і прийняти відмову), реалістичне для задоволення, актуальне для сьогодення і показує, що ми зацікавлені в задоволенні потреб інших і своїх, що ми хочемо, щоб це покращилося наші життя.

Процес емоційного коучингу також відображає суть ненасильницького спілкування. Через спостереження, усвідомлення почуттів і потреб, вираження їх у формі прохання – ненасильницьке спілкування сприяє розвитку емоційного інтелекту (і значною мірою відображає його ключові складові), оскільки поглиблює стосунки в сім'ї та спільноті [11].

9. Дихальні практики. Дихання є природним процесом у житті людини. Без цього жити неможливо. Воно поєднує духовний і фізичний стани. Саме дихання дозволяє нам зрозуміти нашу психіку. Не дивно, що однією з перших рекомендацій у психотерапії є дихання. «Стежте за диханням», «Дихайте».

Практичні дихальні практики допомагають перебігти емоційним вибухів та контактів та видалення власних емоційних блоків. Звісно, емоції залишаються, але вміння керувати ними і контролювати їх розвивається.

Розвиток та оптимізація розвитку емоційного інтелекту здобувачів освіти з особливими потребами в умовах навчальної діяльності слід починати з підвищення їх адаптаційного потенціалу до нових умов навчання, низький рівень якого, в більшості випадків, пов'язаний з неадекватністю самооцінки, низьким рівнем розвитку комунікативності, з орієнтацією учнів на високі оцінки.

У цьому зв'язку на початковому етапі навчання у вузі необхідно:

- сформувати ціннісне ставлення до навчального процесу і до себе як до суб'єкта цього процесу;
- підвищувати рівень розвитку комунікативних навичок, навчити працювати у групі, формувати самостійність та ініціативність;
- закласти основи суб'єктної взаємодії в навчальному процесі;

— розвивати пізнавальну та творчу самостійність студентів.

Цілеспрямована робота в ході семінарських та практичних занять з актуалізації потреби в особистісному та професійному самопізнанні, розвитку інтересу та ціннісного ставлення до майбутньої професійної діяльності, розвитку навичок самостійної діяльності, формуванню вміння групової роботи, спілкування, первинних професійних умінь сприятиме ефективному розвитку емоційного інтелекту здобувачів освіти з особливими потребами та їх активної інтеграції у буденне суспільне життя [22].

Для розвитку творчої активності, індивідуальності, формування особистісного ставлення до діяльності необхідно, щоб самостійна робота здобувачів освіти з особливими потребами була пов'язана з виконанням різнорівневих, індивідуальних та групових завдань самостійної роботи, які в процесі навчання зазнавали б змін у бік їх ускладнення.

Тренінг є ефективним засобом розвитку особистості здобувачів освіти з особливими потребами. Робота в тренінгу, спрямована на розвиток самосвідомості за допомогою спеціальних психотерапевтичних технік, ділових та організаційно-управлінських ігор, дискусійних методів прийняття групового та самостійного рішень, завдань, спрямованих на розвиток емоційної сфери особистості, гнучкості мислення, емпатії, артистичних здібностей.

Конференції у процесі навчання здобувачів освіти з особливими потребами розвивають самостійність, підвищують творчу активність, формують уміння критично мислити, виробляють навички захисту своєї позиції. Через публічне подання рішення навчальної чи дослідницької задачі, результатів проектної діяльності здобувачі освіти з особливими потребами актуалізують такі якості особистості як впевненість, самостійність, відповідальність, уміння тримати себе перед аудиторією, відстоювати свою позицію.

Емоційний інтелект може розвиватися «самостійно» – в сім'ї, через живопис, мистецтво, літературу, ігри, самоспостереження та щоденники. Поступово і несподівано. З і без проходження катарсису та просвітлення.

Емоційний інтелект – важлива і цінна компетентність, яку можна і потрібно розвивати сьогодні. В даний час все частіше спостерігається діагностика ряду проблем і емоційних розладів. Тому варто розвивати емоційні компетенції, які дозволять нам краще розуміти свої емоції, а також вміло спілкуватися з іншими [26].

Навчання емпатії та наполегливості, які вважаються одними з найважливіших емоційних здібностей сучасної людини, дуже цінно.

ВИСНОВКИ

Термін «емоційний інтелект» з'явився лише в двадцятому столітті, який використовував Майкл Белдок, але коріння емоційного інтелекту сягають філософських та релігійних наук. Н. І. Андрєєва в книзі «Абетка емоційного інтелекту» писала, що багато філософів і релігійних діячів вважають важливою не тільки раціональну, а й емоційну частину людини. «Ідея єдності емоційного і раціонального начал у людині походить із філософських і релігійних наук».

Емоційний інтелект сьогодні сприймається як необхідний для ефективного функціонування особистості. Хоча в науці не було розроблено загальноприйнятого визначення чи способу концептуалізації цього поняття, існує постійно зростаючий обсяг аналізів і досліджень у сфері емоційного інтелекту. Крім того, частина роботи спрямована на розробку ефективних інструментів діагностики рівня емоційного інтелекту, що в свою чергу служить не лише пізнавальним, а й практичним цілям.

Дослідження, проведені до цього часу, показують, що люди з високими емоційними здібностями менш схильні до дезадаптації. Вважається, що емоційний інтелект має велике значення в стресових ситуаціях і може допомогти вам ефективно справлятися з проблемами та перешкодами.

Саловей, Беделл, Детвейлер і Майєр розробили ієрархію емоційних здібностей, які беруть участь у процесі подолання: вони поміщають здатність розпізнавати емоції на базовому рівні, здатність розуміти й аналізувати емоції на другому рівні, а також здатність контролювати емоції на вершині. Щоб ефективно боротися зі стресом, усі ці здібності мають бути на високому рівні

Звертається увага на той факт, що високий рівень емоційних здібностей може сприяти вибору більш ефективних стратегій подолання і, таким чином, може призвести до кращої адаптації у стресових ситуаціях.

Дано рекомендації щодо подальшого розвитку емоційного інтелекту

Людей з особливими потребами, а саме:

- Розвивати емоційну самосвідомість;
- Емоційний самоконтроль;
- Розвивайте співчуття;
- Попрацюйте над своєю мотивацією;
- Удосконалюйте свої комунікативні навички.

Низький рівень ЕІ тісно пов'язаний із соціальною дезадаптацією та емоційними розладами: депресією, тривогою та різними формами поведінкових розладів.

ЕІ є невід'ємною складовою успішної особистості. Важливу роль у розвитку ЕІ відіграють зміни в когнітивній та емоційній сферах людини з особливими потребами, зокрема в підлітковому віці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини і її діагностика / І. Ф. Аршава. – Д.: Вид-во ДНУ, 2006. – 336 с.
2. Багатовимірність особистості: психологічний ракурс: колективна монографія / [Н. П. Гапон, С. Л. Грабовська, В. А. Гупаловська та ін.] ; за заг. ред. : С. Л. Грабовської, Р. І. Карковської. — Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2015. — 374с.
3. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості // Психологічні студії Львівського ун-ту. 2008. – С. 76.
4. Белкіна В. Що таке емоційний інтелект і як дізнатися свій рівень ЕС)? [Електронний ресурс] / В. Белкіна.
5. Бреус Ю.В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій у вищих навчальних закладах : автореф. к.психол. н.: 19.00.07 / Ю.В. Бреус. – К.: Київський університет імені Б. Грінченка, 2015. – 20 с
6. Варій М.Й. Загальна психологія : Підручник для студентів психологічних і педагогічних спеціальностей / Мирон Варій, ; М-во освіти і науки України, Львівський державний університет внутрішніх справ. – 2-е вид., випр. і доп. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 967 с.
7. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків: Вид-во «Віват», 2018. 512 с.
8. Гоулман, Д. Емоційне лідерство: Мистецтво управління людьми на основі емоційного інтелекту / Деніел Гоулман, Річард Бояціс, Енні Маккі. - М.: Альпіна Бізнес Букс, 2007. - 301 с.
9. Дерев'янюк С.П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища: Автореф. дис... канд. психол. наук. – Київ, 2009. – 20с.
10. Дерев'янюк С.П. Потенціальні можливості складових емоційного інтелекту // Наука і освіта. – Одеса, 2007. – № 8-9. – С. 148.

11. Діти з особливими потребами в освітньому просторі України: бібліографічний показник. - Запоріжжя: ФОП Мокшанов В. В., 2017. - 256 с.
12. Жванія Т. В. Емоційна готовність майбутніх психологів до професійної діяльності: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Жванія Тарас Валеріанович; Харк. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. — Х., 2012. — 20 с.
13. Зарицька В.В. Теоретико-методологічні основи розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки: монографія / В.В. Зарицька – Запоріжжя: КПУ, 2010. – 304 с.
14. Карпенко Є.В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості. дисс.... докт. психол. наук: 19.00.07 / ДВНЗ «Прикарпатський нац. ун-т ім. В. Стефаника». Івано-Франківськ, 2020. 497 с.
15. Колісник Л. О. (2013). Проблема емоційного інтелекту в історії розвитку філософсько-психологічної думки. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова, (42), 190.
16. Колупаєва А., Таранченко О. Навчання дітей з особливими освітніми потребами в інклюзивному середовищі : наук.-метод. посіб. Харків : Вид-во «Ранок», 2019. 304 с.
17. Костюк А. В. (2014). Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. Науковий вісник Херсонського державного університету, (2), 85-89.
18. Лисенко Л.М., Костіна К.В. Психологічні особливості емоційного інтелекту студентів. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2013. Вип. 46(2). С. 160–170.
19. Лукина В.С. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и одиночества в юношеском возрасте. Международный студенческий научный вестник, 2015. № 5. С. 176-177.

20. Люсин Д. В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные // Социальный и эмоциональный интеллект: от моделей к измерениям / Под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. — М. : Институт психологии РАН, 2009. — С. 278.
21. Люсин Д. В., Марютина О. О., Степанова А. С. Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов с индивидуальными особенностями: эмпирический анализ // Социальный интеллект. Теория, измерения, исследования / Под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. — М. : Институт психологии РАН, 2004. — С. 180.
22. Матійків І.М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник / автор І. М. Матійків. К.: Педагогічна думка, 2012. 112 с.
23. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. — 2006. — № 4. — С. 122.
24. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. Психологія і суспільство. 2004. № 4. С. 95–109.
25. Олейник Н.О. Внутрішня організація переживання самотності // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, III (34), Issue: 69, 2015. P. 286.
26. Основи спеціальної та інклюзивної педагогіки : навч. посіб. / за заг. ред. проф. Ю.Д. Бойчука. – Харків : Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, 2018. – 338 с.
27. Санько К. О. (2015). Феномен емоційного інтелекту в сучасній психології. Сучасна психологія: теорія і практика, (44-47). 27-28 березня, 2015, Київ, Україна.
28. Скрипник Т.В. Стратегії класного менеджменту для інклюзивного простору. Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки): збірник наукових праць. 2017. №9. С.223
29. Чернявська А. (2012). Емоційний інтелект – запорука успішного навчання. Молодь і ринок, (12), 136-139.

30. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI) / University of Texas Medical Branch Psicothema, 2006. – № 18, supl. – pp. 13-25.
31. Mayer J. D. Emotional Intelligence meets traditional standards for an intelligence / J. D. Mayer, D. R. Caruso, P. Salovey // Intelligence. – 1999. – V. 27. – P. 267–298.
32. Mayer J. D. Emotional intelligence: Popular or scientific psychology / J.D. Mayer. 2005. [Electronic resource.] Mode of access: <http://www.apa.org/monitor/sep99/>
33. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Emotional Intelligence. In R.J. Sternberg (ed.). Handbook of Intelligence. P. 396-420.
34. Miller R.S., Wang M.-T. Cultivating Adolescents' Academic Identity: Ascertain the Mediating Effects of Motivational Beliefs Between Classroom Practices and Mathematics Identity. Journal of Youth and Adolescence. 2019.
35. Psychological Dictionary / Edited by V.I. Voitko. – K.: High School, 1982. – 216 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник Н. Холла

Відповідь на задане питання	Клітинки для маркування					
Для мене як негативні, так і позитивні емоції є джерелом знань про те, як діяти в житті.						
Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що мені потрібно змінити в своєму житті.						
Мені спокійно, коли я відчуваю тиск ззовні.						
Я можу спостерігати зміну своїх почуттів.						
Я можу бути спокійним і зосередженим, коли це потрібно, щоб діяти відповідно до вимог життя.						
За потреби я можу викликати широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішнє хвилювання та гумор.						
Я дивлюся, як почуваюся.						
Коли мене щось засмучує, я легко контролюю свої почуття.						
Я можу вислухати проблеми інших людей.						
Я не акцентую увагу на негативних емоціях.						
Я чутливий до емоційних потреб інших.						
Я можу заспокоїти інших людей.						
Я можу змусити себе постійно стикатися з перешкодами.						
Я намагаюся творчо підходити до життєвих проблем.						
Я належним чином реауюю на настрій, мотивацію та бажання інших людей.						

Я можу легко входити в стан спокою, пильності та зосередженості.						
Коли дозволяє час, я борюся зі своїми негативними почуттями і думаю, в чому проблема.						
Після несподіваного нервування я можу швидко заспокоїтися.						
Знати мої справжні почуття важливо, щоб залишатися у хорошій формі.						
Я добре розумію емоції інших людей, навіть коли вони не виражаються відкрито.						
Я можу розпізнати емоції за виразом обличчя.						
Я можу легко відкинути негативні почуття, коли мені потрібно діяти.						
Я добре вловлюю ознаки спілкування, які вказують на те, що потрібно іншим.						
Люди вважають мене добре оцінювати досвід інших людей.						
Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.						
Я можу покращити настрій інших людей.						
Ви можете проконсультуватися зі мною з питань людських відносин.						
Я добре вмю налаштуватися на емоції інших людей.						
Я допомагаю іншим використовувати свою мотивацію для досягнення особистих цілей.						
Я можу легко відключитися від неприємностей.						

«Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» (Д.В.Люсін)»

№ ствердження	Зовсім не згоден	Скоріш за все не згоден	Скоріше згоден	Повністю згоден
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				

Текст опитувальника «ЕмІн»

1. Я помічаю, коли близька людина переживає, навіть якщо вона (вона) намагається це приховати.	24. Якщо треба, я можу роздратувати людину.
2. Якщо людина на мене ображається, я не знаю, як відновити з нею гарні відносини.	25. Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як підтримати це стан.
3. Мені легко здогадатися про почуття людини за виразом її обличчя	26. Як правило, я розумію, яку емоцію відчуваю.
4. Я добре знаю, чим зайнятися, щоб покращити собі настрій	27. Якщо співрозмовник намагається приховати свої емоції, я одразу відчуваю це.
5. У мене зазвичай не вдається вплинути на емоційний стан свого співрозмовника.	28. Я знаю як заспокоїтись, якщо я розлютився.
6. Коли я дратуюсь, то не можу стриматися, і говорю все, що думаю	29. Можна визначити, що відчуває людина, просто прислухаючись до звучання його голосу.
7. Я добре розумію, чому мені подобаються чи не подобаються ті чи інші люди.	30. Я не вмію керувати емоціями інших людей.
8. Я не відразу помічаю, коли починаю злитися.	31. Мені важко відрізнити почуття провини від почуття сорому.
9. Я вмію покращити настрій оточуючих.	32. Я вмію точно вгадувати, що відчувають мої знайомі.
10. Якщо я захоплююсь розмовою, то говорю надто голосно та активно жестикулюю.	33. Мені важко справлятися з поганим настроєм.
11. Я розумію душевний стан деяких людей без слів.	34. Якщо уважно стежити за обличчям людини, то можна

	зрозуміти, які емоції він приховує.
12. В екстремальній ситуації я не можу зусиллям волі взяти себе до рук.	35. Я не знаходжу слів, щоб описати свої почуття друзям.
13. Я легко розумію міміку та жести інших людей.	36. Мені вдається підтримати людей, які діляться зі мною своїми переживаннями.
14. Коли я злюсь, я знаю, чому.	37. Я вмю контролювати свої емоції.
15. Я знаю, як підбадьорити людину, яка перебуває у важкій ситуації.	38. Якщо мій співрозмовник починає дратуватись, я часом помічаю це занадто пізно.
16. Навколишні вважають мене надто емоційною людиною.	39. За інтонаціями мого голосу легко здогадатися, що я відчуваю.
17. Я здатний заспокоїти близьких, коли вони перебувають у напруженому стані.	40. Якщо близька плаче, я гублюся.
18. Мені важко описати, що я відчуваю по відношенню до інших.	41. Мені буває весело чи сумно без жодної причини.
19. Якщо я бентежусь при спілкуванні з незнайомими людьми, то можу це приховати.	42. Мені важко передбачити зміну настрою у оточуючих мене людей.
20. Дивлячись на людину, я легко можу зрозуміти її емоційний стан.	43. Я не вмю долати страху.
21. Я контролюю вираз почуттів на своєму обличчі.	44. Буває, що я хочу підтримати людину, а вона цього не відчуває, не розуміє.
22. Буває, що я не розумію, чому відчуваю те чи інше почуття.	45. У мене бувають почуття, які я не можу точно визначити.
23. У критичних ситуаціях я вмю контролювати вираз своїх емоцій.	46. Я не розумію, чому деякі люди на мене ображаються.

**Методика «Діагностика перешкод у встановленні емоційних контактів»
за В. Бойком.**

Ця методика дозволяє встановити емоційні перешкоди на шляху встановлення емоційних контактів.

Інструкція: Перед вами 25 тверджень. Прочитайте їх уважно і відповідайте на них «Так чи «Ні».

Текст опитувальника:

1. Зазвичай наприкінці робочого дня па моєму обличчі помітна втома.
2. Трапляється так, що при першому знайомстві емоції заважають мені справити більш сприятливе враження па партнерів (розгублююся, хвилююся, усамітнююсь, або, навпаки, багато розмовляю, перезбуджуюся, поводжуся неприродно).
3. У спілкуванні мені часто бракує емоційності, виразності.
4. Мабуть, для оточуючих я занадто строгий.
5. В принципі, я проти того, щоб зображувати чемність, якщо тобі цього не хочеться.
6. Я зазвичай вмю приховувати від партнерів спалахи емоцій.
7. Часто у спілкуванні з колегами я міркую про щось своє.
8. Бувають випадки, коли я хочу виразити партнеру емоційну підтримку (увагу, співчуття, співпереживання), але він цього не відчуває, не сприймає.
9. Найчастіше мої очі або вираз обличчя видають заклопотаність.

10. У діловому спілкуванні намагаюся не виявляти своїх симпатій до партнерів.
11. Всі мої неприємні переживання зазвичай видно па моєму обличчі.
12. Якщо я захоплююся розмовою, то міміка обличчя стає занадто виразною, експресивною.
13. Мабуть, я дещо емоційно скутий, стиснутий.
14. Зазвичай я перебуваю у стані нервового напруження.
15. Зазвичай я відчуваю дискомфорт, коли доводиться обмінюватися рукостисканням в діловій обстановці.
16. Іноді близькі люди зупиняють мене: «Розслаб м'язи обличчя, не скривлюй губи, не зморщуй лоба».
17. Розмовляючи, я занадто жестикулюю.
18. Зазвичай у повій ситуації мені складно бути розкутим, природним.
19. Мабуть, моє обличчя має сумний чи занепокоєний вигляд, хоча на душі спокійно.
20. Мені дещо важко дивитися в очі, спілкуючись з незнайомою людиною.
21. Якщо я захочу, то мені завжди вдається приховати свою ворожість до неприязної людини.
22. Мені часто буває чомусь весело без будь-якої причини.
23. Мені дуже просто зробити за своїм бажанням або на замовлення різні міміки обличчя: зобразити радість, сум, радіщі, переляк, відчай та ін.
24. Мені казали, що мій погляд важко витримати.

25. Мені щось заважає виражати теплоту, симпатію до людини, навіть якщо відчуваю це до неї.

Інтерпретація результатів:

Не більше 5 балів – емоції зазвичай не заважають спілкуватися з іншими;

6 – 8 балів – є деякі емоційні проблеми в повсякденному спілкуванні;

9 – 12 балів – свідчення того, що емоції «на кожен день» дещо ускладнюють взаємодію з іншими;

13 балів і більше – емоції заважають встановлювати контакт з людьми.

Розвиток здатності розуміння емоцій

1. Протягом трьох хвилин запишіть слова, вирази, словосполучення, які дають змогу Вам точно висловити емоції.

Зверніть увагу на кількість слів:

- більше 30 слів – Ваш словниковий запас цілком дає змогу виражати Ваші почуття; Ви можете розраховувати на те, що Ваші емоційні переживання будуть зрозумілі оточуючими;
- 20–30 слів – Ви можете в різний спосіб висловити свої почуття, але тренування Вам не завадить;
- менше 10 слів – Вам необхідне тренування у вираженні почуттів.

Зверніть також увагу на те, яких емоцій у Вас більше – позитивних чи негативних? Це характеризує Вашу особистість, Ваше ставлення до життя.

2. Перегляньте уважно список цих тверджень. З якими з них Ви згодні?

- Злитися і дратуватися – недобре.
- Ніколи не можна дозволяти собі сумувати.
- Не можна дозволяти собі підвищувати голос.
- Робота – не місце для веселоців.
- Успішна людина завжди перебуває в хорошому настрої.
- Скиглії не заслуговують ні найменшої поваги.
- Керівнику не можна показувати співробітникам своє занепокоєння.

Ці твердження є так званими ірраціональними установками в області емоцій. Чому всі ці установки ірраціональні? Тому що, як уже зазначали, всі емоції є корисними в тій чи іншій ситуації, і тому нелогічно назавжди виключити

якусь емоцію зі своєї поведінки. Крім того, всі емоції несуть ту чи іншу інформацію. Просто ми не завжди готові цю інформацію усвідомити.

3. У наведеному нижче прикладі визначте, що є емоцією, що думкою, а що подією.

«Я такий щасливий. Зустріч зі спонсорами пройшла успішно. Вони закінчили ставити запитання через 10 хвилин. Мені не довелося їх довго переконувати в перевагах нашої школи для запровадження проекту. Я впевнений, що вони нададуть спонсорську допомогу».

ПОДІЯ	
ЕМОЦІЯ	
ДУМКИ	

4. Щоб навчитися приймати прояви емоцій інших, повивчайте, в прояві яких емоцій Ви відмовляєте іншим людям. Для цього продовжіть речення (маючи на увазі прояв емоцій іншими людьми):

На людях ніколи не можна проявляти _____.

Не можна дозволяти собі _____.

Це обурливо, коли _____.

Мене бісить, коли інші люди _____.