

Міністерство освіти і науки України  
Сумський державний університет  
Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій  
Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

здобувача ступеня бакалавра психології

Шейко Дар'ї Олександрівни

за темою

**«ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ОСІБ  
ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З РІЗНИМИ ВИДАМИ САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ В  
СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ»**

(галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»,  
спеціальність 053 «Психологія»)

Науковий керівник:  
доктор психологічних наук, доцент  
**Ганна Євгенівна Улунова**

**Суми 2022**

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ТА ЇХ САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ.....	7
1.1. Проблема соціального інтелекту в науковій літературі.....	7
1.2. Особливості самопрезентації у соціальних мережах.....	12
1.3. Психологічні особливості осіб юнацького віку.....	20
Висновки до розділу 1.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З РІЗНИМИ ВИДАМИ САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ.....	24
2.1. Організація емпіричного дослідження соціального інтелекту в осіб юнацького віку з різними видами самопрезентації в соціальних мережах.....	24
2.2. Методи кількісного та якісного аналізу емпіричного дослідження соціального інтелекту в осіб юнацького віку з різними видами самопрезентації в соціальних мережах.....	29
Висновки до розділу 2.....	33
РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З РІЗНИМИ ВИДАМИ САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ.....	34
3.1. Методи розвитку соціального інтелекту.....	34
3.2. Програма розвитку соціального інтелекту в осіб юнацького віку з різними видами самопрезентації в соціальних мережах .....	36
Висновки до розділу 3.....	56
ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	59
ДОДАТКИ.....	63

### Анотація

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню особливостей соціального інтелекту в осіб юнацького віку з різними видами самопрезентації в соціальних мережах. В ході роботи були проаналізовані класичні та сучасні наукові дослідження, присвячені соціальному інтелекту, самопрезентації в соціальних мережах, а також особливостям юнацького віку. Авторкою визначено сутність соціального інтелекту як пізнавальної здібності, що забезпечує особистості розуміння оточуючих та допомагає орієнтуватися в реальних життєвих відносинах та обставинах.

Розроблено програму емпіричного дослідження соціального інтелекту в осіб юнацького віку з різними видами самопрезентації в соціальних мережах на основі використання психодіагностичної методики «Соціальний інтелект» Дж. Гілфорда та контент-аналізу сторінок осіб юнацького віку в соціальній мережі Facebook. Детально описано процес якісного та кількісного аналізу результатів емпіричного дослідження.

На основі прогнозованих результатів емпіричного дослідження та теоретичного аналізу методів психологічного розвитку соціального інтелекту та компетентності самопрезентації в осіб юнацького віку, обґрунтовано використання методів когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії, раціонально-емоційно поведінкової терапії А.Еліса. Складено програму розвитку соціального інтелекту в осіб юнацького віку з різними видами самопрезентації в соціальних мережах.

*Ключові слова:* соціальний інтелект, самопрезентація, особи юнацького віку, аватарка.

## Summary

Qualification work is devoted to the study of the peculiarities of social intelligence in adolescents with different types of self-presentation in social networks. In the course of the work, classical and modern scientific researches devoted to social intelligence, self-presentations in social networks, as well as the peculiarities of adolescence were analyzed. The author defines the essence of social intelligence as a cognitive ability that provides individuals with understanding of others and helps to navigate in real life relationships and circumstances.

An program of empirical research of social intelligence in adolescents with different types of self-presentation in social networks based on the use of psychodiagnostic methods "Social Intelligence" by J. Guilford and content analysis of pages of adolescents in the social network Facebook. The process of qualitative and quantitative analysis of the results of empirical research is described in detail.

Based on the predicted results of empirical research and theoretical analysis of methods of psychological development of social intelligence and competence of self-presentation in adolescents, the use of methods of cognitive-behavioral therapy, art therapy, rational-emotional behavioral therapy A. Elisa is substantiated. A program for the development of social intelligence in adolescents with different types of self-presentation in social networks.

*Key words:* social intelligence, self-presentation, adolescents, avatar.

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Соціальні мережі із платформ для комунікації давно перетворилися на потужні майданчики для ведення бізнесу, реалізації соціальних проєктів тощо. Будь-яка форма соціальної активності є результативнішою за умови розвиненості у її суб'єктів соціального інтелекту. Особи юнацького віку є найчисленнішими користувачами соціальних мереж, тому актуальним питанням є вивчення зв'язку соціального інтелекту осіб цієї вікової групи з особливостями їх самопрезентації у соціальних мережах. Питанням вивчення соціального інтелекту займалися М.О. Амінов, М.І. Бобнева, Дж. Гілфорд, Ю.М. Ємельянов, І.М. Киштимова, В.М. Куніцина, Н.С. Лейтес, Є.С. Михайлова, М.В. Молоканов, М.Г. Некрасов, О.С. Прутченков, М. К. Тутушкін, Л.І. Уманський, М.О. Холодна, В.Е. Чудновський, А.Л. Южанінова та інші. Дослідженням психологічних особливостей самопрезентації займалися І. Джонс, Т. Кубрак, О. Пікульова, М. Снайдер, Р. Чалдіні та інші. Водночас, досі бракує досліджень, присвячених соціальному інтелекту осіб юнацького віку з різними видами самопрезентації у соціальних мережах.

**Мета дослідження:** визначити особливості соціального інтелекту в осіб юнацького віку з різними видами самопрезентації у соціальних мережах.

**Завдання дослідження:**

- визначити теоретичні засади вивчення соціального інтелекту в осіб юнацького віку з різними видами самопрезентації у соціальних мережах;
- розробити програму емпіричного дослідження соціального інтелекту в осіб юнацького віку з різними видами самопрезентації в соціальних мережах;
- скласти програму розвитку соціального інтелекту в осіб юнацького віку з різними видами самопрезентації у соціальних мережах.

**Об'єкт дослідження:** соціальний інтелект осіб юнацького віку.

**Предмет дослідження:** соціальний інтелект в осіб юнацького віку з різними видами самопрезентації в соціальних мережах.

**Гіпотеза дослідження:** особи юнацького віку з високим рівнем соціального інтелекту використовують на аватарках у соціальних мережах власні індивідуальні зображення або групові фото, а особи юнацького віку з низьким рівнем соціального інтелекту використовують на аватарках у соціальних мережах чужі зображення (людей, тварин, природи тощо).

**Методи дослідження.** Для реалізації першого завдання дослідження були використані такі методи, як: аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація. Для реалізації другого завдання дослідження використано опитувальник «Соціальний інтелект» Дж.Гілфорда, контент-аналіз сторінок респондентів у соціальній мережі Facebook, а також методи математичної обробки даних (методи описової статистики та кореляційний аналіз). Для розв'язання третього завдання було використано методи активного впливу когнітивно-поведінкового напрямку, раціонально-емоційно-поведінкової терапії А.Елліса, арт-терапії, ігротерапії.

**Теоретична значущість дослідження.** У ході роботи було поглиблено уявлення про зв'язок соціального інтелекту в осіб юнацького віку з їх самопрезентацію в соціальних мережах

**Практична значущість дослідження.** Розроблена програма розвитку соціального інтелекту в осіб юнацького віку з різними видами самопрезентації в соціальних мережах може застосовуватися в роботі практичних психологів та психологів-консультантів та інших фахівців.

**Структура та обсяг роботи.** Дипломна робота складається зі вступу, основної частини (викладу теоретичного матеріалу, практичної частини та корекційно-розвивальної програми) та висновків до кожного розділу, висновків до роботи та списку використаних джерел. Основний текст викладений на 58 сторінках.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ТА ЇХ САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

## 1.1. Проблема соціального інтелекту в науковій літературі

Аналізуючи матеріал можна стверджувати, що таке поняття як «соціальний інтелект людини» є відносно новим для психології, хоча вживалося ще на початку ХХ століття за кордоном. Ввів у вжиток дослідник Е. Торндайк, визначивши і давши розуміти поняття як одну з різновиду можливостей інтелекту, і зазначаючи, що основна функція полягає в розумінні людей, і цим дає змогу керувати ним і поведінкою. Кожен дослідник, що вивчав дане питання в науці має свій погляд і своє трактування даного об'єкту.

Так, наприклад, у працях Г. Айзенка явище соціального інтелекту розглядається як самостійна складова інтелекту із трьох висвітлених. До них він ще зазначає біологічний, психометричний та соціальний інтелект. Науковець наводить думку, що соціальний інтелект – це інтелект людини, що формується в ході його соціалізації під впливом соціокультурних умов [21].

К. О. Абульханова-Славська, базуючись на концепції Г. Айзенка, переосмислила та доповнила значення даного поняття, і на її думку, суть використання такого підвиду як психометричного здійснюється з метою адаптації до суспільства і його вимог та позицій [21].

Дж. Гілфорд визначає соціальний інтелект як «інтегральну інтелектуальну здатність, що визначає успішність спілкування та соціальної адаптації». Він говорить, що дане уміння ґрунтується на вивченні поведінки індивіда і має такі частинки, як здатність спрогнозувати поведінку осіб у певних ситуаціях та її наслідки; уміння виділяти загальні ознаки в реакціях невербального спрямування; розрізняти та розуміти зміни і значення подібних вербальних реакцій; розуміти послідовну та суттєву логіку розвитку взаємодії у конкретних ситуаціях і значення поведінки в виникаючих ситуаціях [21].

Г. Олпорт зазначав, що дане явище пов'язане з пристосуванням і поведінкою, що виникає в ході цього процесу. Досліджуючи аспект розуміння та інтерпретації людей, він описав близько восьми особистісних якостей, куди відніс і соціальний інтелект. На його думку, це незвичайний «соціальний дар», що забезпечує відсутність будь-яких проблем у людських стосунках, висновком якого є пристосування до соціального оточення [9].

О.Б. Чеснокова погоджується і спирається на підхід Дж. Гілфорда, говорить, що це пізнавальна здібність, що працює над створенням пізнання та здатністю орієнтуватися у життєвих відносинах та обставинах із соціальною дійсністю [9].

На думку Д. Векслера, соціальний інтелект доцільно визначити як ступінь пристосованості людини до життя в суспільстві [9].

В.М. Дружинін зазначає, що дане явище формується на образній пам'яті, спостережливості на психологічному рівні, критичному мисленню, саморефлексії, прагненню до аналізу, розвиненій фантазії і зокрема уяві. Дозволяє пізнавати внутрішній світ людини, прогнозувати поведінку, аналізувати відносини [9].

Ю.М. Смелянов вважає, що соціальний інтелект тісно пов'язаний із соціальною сензитивністю. Дослідник прислуховується до думки, що поняття соціального інтелекту є нерозривним із поняттям сензитивності, у даному випадку соціальної. Стверджує, що в процесі соціального пристосування на рівні інтуїтивних думок формує загальні висновки, враження, особистісні здібності задля успішної взаємодії в соціумі. Науковець не розриває поняття «соціальний інтелект» з «комунікативною компетентністю». Тобто він вважає, що обидва компоненти зароджуються завдячуючи поступовому переходу соціальних чинників та за залишаються в структурах когнітивного спрямування у вигляді навичок. За словами дослідника, комунікативна компетентність зображує наскільки сформований досвід міжособистісного життя, який є необхідним для становлення соціального статусу та втілення власних здібностей.



Ю.М. Ємельянов виокремлює такі джерела розвитку соціального інтелекту:

- 1) життєвий досвід. Такий процес не є одновидовим: є і індивідуальним і міжособистісним. В першому випадку є таким через особистісні характеристики та події, що трапляються в приватному житті; в другому через те, що має в собі цінності суспільства, які є цілком прийнятними.
- 2) мистецтво – естетична праця збагачує внутрішній світ і стимулює розвиток індивіда і його якостей.
- 3) ерудиція – систематизовані та підтвержені знання з різних напрямків, що стосуються комунікації.
- 4) методи – взаємодія всіх всіх джерел, що дає можливість аналізувати, трактувати, описувати, прогнозувати дії, націлені на взаємоіснування [9].

На думку В.М. Куніциної, соціальний інтелект є глобальною здібністю, яка дозволяє досягати внутрішнього спокою із собою та навколишнім оточенням [9].

Схожі погляди поділяє Г.П. Геранюшкіна, яка вважає, що і міжособистісний, і внутрішньоособистісний інтелектуальний компонент є частиною соціального, який висвітлюється в навчальному умінню, тобто здатності розуміти інших та себе самого [9].

В.М. Куніцина вважає соціальний інтелект структурою багатокомпонентною та багаторівневою, яка має:

- 1) потенціал комунікативно-особистісного с прямування – ціла зв'язка характеристик, що ускладнюють чи полегшують комунікацію;

- 2) самосвідомість – відчуття самоповаги, вільність від закомплексованості, відкритість новому, що супроводжує людину;

- 3) соціальне чуттєве сприйняття зовнішніх предметів людиною – мислення, уява, розуміння і моделювання соціальних явищ, розуміння людської поведінки та мотивів вчинків;

- 4) енергетична складова – витривалість як на фізичному рівні так і на психологічному, активність [20].

У своїх працях з тематики дослідження соціального інтелекту

О.С. Михайлова. Де зазначає, ще це здібність, інтегровальна, що має на меті визначити наскільки вдало впроваджене спілкування в наскільки вдало відбулася адаптація, можливість прогнозувати поведінку, інтерпретувати почуття, емоції, думки за обома видами експресії [9].

С.В. Руденко дає таке визначення в ході опрацювання та вивчення даного питання, що соціальний інтелект – когнітивний фундамент комунікативного напрямку зі здібністю розуміти людину і її поведінку, яка виражається у діях, що проявляються у життєвих подіях, з урахування вербальних та невербальних методів, уміти критично оцінювати себе [9].

Багато інших науковців опираються та використовують теоретичне підґрунтя даних авторів чи інших, використовуючи різноманітні тести та аналізуючи результати власних досліджень, не вдаючись до аналізу матеріалу.

Аналізуючи теоретичне підґрунтя, хід появи та розвитку явища соціального інтелекту можна поділити на 4 етапи. Перший як зароджуючий етап включає саме поняття та його пояснення. Другий «психометричний» більш наповнений практичними напрацюваннями, коли дослідники обчислювали свої теорії практичним інструментарієм, проте дійшли до висновків про відсутність соціального інтелекту як окремого фактору. Третій етап можна неофіційно назвати етапом «занепаду» вивчення соціального інтелекту, адже більшість втратили інтерес до вивчення даного феномену і згорнули дослідження. З настанням четвертого етапу соціальний інтелект розглядався у роботах Дж. Гілфорда в структурі моделі інтелекту.

Не можна не звернути увагу на те, що науковці виокремили на основі цього основні концепції інтелекту, близько трьох, а саме – біологічний, психометричний та соціальний. До першого відносять здатністю до переробки інформації в поєднанні з функціонуванням різних процесів організму. До другого відносять загальний інтелект, зокрема те, що можна виміряти методиками та тестами. До третього відносять інтелектуальні здібності, що формуються через взаємодію соціального середовища та особистості.

І. Ф. Баширов, Д. В. Люсин, А. І. Савенков, Д. В. Ушаков виокремили три основні групи критеріїв, а саме: когнітивний, емоційний та поведінковий (соціальний напрямок).

До когнітивних критеріїв входять:

– знання про соціальну складову (людей, знання спеціальних правил, розуміння дій та поведінки оточуючих);

– пам'ять (пам'ять на власні імена, дані та зовнішній вигляд);

– інтуїція (оцінка почуттів, визначення емоційних відчуттів, розуміння мотивів, вчинків, уміння об'єктивно сприймати поведінку інших в границях допустимих норм);

– прогнозування (формулювання планів власних дій, рефлексія власного розвитку, оцінка невикористаних альтернативних можливостей).

Емоційні критерії:

– виразність та прояв (емоційна виразність, чутливість, емоційний контроль);

– співпереживання (здатність ставити себе на місце інших, подивитися на себе очима іншого, долати комунікативний та моральний егоцентризм);

– здібність до самоконтролю (уміння регулювати власні емоції та настрої).

Поведінкові критерії:

– сприймання (уміння слухати співрозмовника, розуміння його слів, гумору);

– взаємодія (готовність працювати спільно, здатність до взаємодії);

– адаптація (уміння пояснити щось і переконати, відкритість у взаєминах з оточуючими) [13].

## 1.2. Особливості самопрезентації у соціальних мережах

Інтернет став невід'ємною частиною нашого життя, разом з ним його заповнили соціальні мережі, без яких ми вже не уявляємо свого існування. Інтернет став місцем, де можна знайти всю потрібну інформацію, спілкуватися з іншими, самопрезентувати себе, до того ж маючи можливість зробити собі будь-який образ, приховуючи справжній. Існує декілька видів спілкування з допомогою мережі Інтернет: чати, персональні сторінки, персональні сайти та соціальні мережі.

На думку А. Є. Жичкіної, Інтернет у порівнянні з реальним соціальним світом має ряд помітних особливостей спілкування: 1) невидимість суб'єкта комунікації; 2) анонімність; 3) слабка регламентованість поведінки; 4) різноманіття середовищ спілкування, видів діяльності й способів самопрезентації [2].

Завдяки появі такого феномену як Інтернет-мережа, користувачі можуть експериментувати зі своїм Я-представленням, ідентифікуючи себе будь-ким. Завдяки явищу анонімності віртуальний образ Я і реальний може різнитися. Людина за допомогою такого спілкування може розвивати себе, показати багатогранність своєї ідентичності, удосконалити чи розвинути навички самопрезентації, підвищити самооцінку, комунікативні навички.

Соціальна мережа – це онлайн-простір, що дає змогу групуватися користувачам, даючи їм чималий спектр дій. Мабуть найголовнішою особливістю соціальних мереж є спілкування між людьми та пошук нових знайомств, проте ніхто не гарантує реалістичність персони та відповідність з її реальним образом. Користувач може надати профайл – той же самий віртуальний портрет, де вказати всі свої анкетні дані, захоплення, інформацію про освіту тощо.

Чим наповненіший образ-профіль тим більше приваблює інших. Контент активних користувачів і тих, хто спокушається бути дуже популярним, може підштовхнути до виставлення «напоказ» особистого життя, а також до «злиття» в мережу відвертого матеріалу. Таким чином, з особистим життя власника сторінки

змішуються незнайомі люди, які є віртуальними «друзями», хоча насправді не є близькими. Чим більша у власника сторінки кількість «друзів», тим більш вираженою здається його товарицькість та популярність. Таке життя зацікавлює людей і переводить їх більше на віртуальне спілкування. Кількість відвідувань сторінки та «вподобайки» також слугують мотивацією до збільшення популярності та оновлення відомостей.

Перелік складових частин самопрезентації, що формує образ та характеристику власника сторінки в соціальній мережі в уяві інших.

До них належать:

- аватар профілю. Це фото, котре ставлять з метою розпізнання особи;
- нікнейм. Ім'я учасника. Може бути як вигаданим, так і справжнім, але в більшості випадків користувач зазначає справжні особові дані;
- приватні або засекречені відомості – вік, статеву приналежність, уподобання тощо;
- музичні, фото чи відеоматеріали – власного створення чи завантажені з мережі і виставлені на сторінку;
- групи, до яких доєднується володар аккаунту [12].

До складу самопрезентації належать такі складові, як власне сама самопрезентація (що формує сама особа цілеспрямовано), самостійне вираження – її справжнє Я, зміст що зображує справжню сутність. У дослідженнях Б. Шленкера, М. Вейголд, М. Лірі, Р. Ковальські та ін. зазначено, що самопредставлення – це, перш за все, встановлення та затвердження створеного обліку Я та праця над самооцінкою, тобто відштовхуючись від ситуації це підготований чи усвідомлений процес або спонтанний та неусвідомлений. Крім терміну самопрезентація (калька з англ. self-presentation) у вітчизняній науці вчені використовували такі терміни як «самоподача» і «самопред'явлення» [18].

Сферу самопрезентації досліджують в різноманітних напрямках наукового спрямування. Кожен дослідник по-різному описують значення поняття та мету.

І. Гофман говорить, що це інструмент створення та налагодження взаємодії з оточуючими з метою досягти бажаного та поставлених цілей. Наприклад, О. О. Бодальов говорить, що це впливає на те, як до людини будуть ставитися інші люди. Науковці Дж. Тедеші, М. Ріес визначили як ціленаправлену поведінку, задля створення в очах оточуючих бажаного власного образу, а М. Лірі, Р. Ковальські, що це засвідчення образу Я та бажаної самооцінки. [18].

Дослідник І. Гофман має теорію, де в концепції «соціальної драматургії» науковець говорив про поведінку людини як театральну виставу, в якій задіяні актор та глядачі. Зазначив, що тут ми знаходимо як один одного так і себе. Те, чим ми себе представляємо, чим хочемо бути, це маски та образи, які допомагають нам у цьому. Обирається образ кропітливо, враховуючи всі його особливості та порівнюючи з тим, щоб сторінка гарно вписалася та найкраще описала той образ, який ми хочемо мати. Дослідник вказує на те, що в кожного є 2 образи «Я» – для себе і для інших. Але є ще й третій, який спливає в екстремальних ситуаціях. Серед головних компонентів І. Гофман виділив драматизацію. Тобто коли людина самопрезентує себе, то створює театральну гру, виставу, куди включає якісь складові для успішної презентації себе.

Такі вчені, як І. Джонс, Т. Пітман, С. Лі, Б. Куїглі, А. Шутц дійшли до думки, щоб мати успішну самопрезентацію, користувачу треба правильно організувати процес управління враженням про себе. Щоб всі прийоми та тактики були використані правильно треба враховувати як індивідуальні особливості та потреби, так і тієї публіки, якій ми себе презентуємо.

С. Лі, Б. Куїглі у співпраці з іншими дослідниками описали поведінку людини, яка самопрезентує себе (5 стратегій та 12 тактик), і розділили їх на захисні та чітко усвідомлені (див. табл. 1.1). Вони вважають, що коли є місце загрози бажаної ідентифікації, то є місце і прояву захисного типу. Тоді самопредставлення буде намагатися зберегти чи відродити образ і відгородити від наслідків негативного спрямування. Другий тип належить до вільної поведінки, котра спрямована на створення певного образу. Науковці вважають, що і для того,

щоб справити враження і керувати ним і в самому процесі самопредставлення задіяні однакові способи, інакше тактики. Але при справлянні враження і подальшому керуванні ним вибір способів виконується більш обдуманно [18].

*Таблиця 1.1.*

**Стратегії і тактики самопрезентаційної поведінки за С.-Ж. Лі, Б. Куіглі**

<b>Стратегія</b>	<b>Тактики:</b>
1. Ухилення	«виправдання із запереченням відповідальності» (захисна тактика); «зречення» (захисна тактика); «перешкоджання самому собі» (захисна тактика)
2. Атрактивна поведінка	«бажання сподобатися» (асертивна тактика); «вибачення» (захисна тактика); «приклад для наслідування» (асертивна тактика)
3. Самозвеличення	«приписування собі досягнень» (асертивна тактика); «перебільшення своїх досягнень» (асертивна тактика); «виправдання з прийняттям відповідальності» (захисна тактика)
4. Самоприниження	«прохання/благання» (асертивна тактика)
5. Силовий вплив	«залякування» (захисна тактика); «негативна оцінка інших» (асертивна тактика)

О. М. Капустюк при проведенні практичного дослідження дійшла висновку, що є 3 основних види народження образу (особистісний, гармонійний або виразний, створений) і 3 шляхи (пізнавальний, пристосувальний, захисний). Вона аналізує самопрезентацію як новоутворення психічного характеру, до якої включається внутрішньоособистісна частина, яка керує характеристиками саморефлексії, самоаналізу, самоідентифікації) і компонент подій, який проявляється у ситуаціях безпосередньої тогочасної взаємодії [18].

О.О. Бодальов у своїх працях, котрі націлені на вивчення взаємospрийняття та взаєморозуміння один одного зазначає, що в момент створення першої думки про себе, особистість під час самопрезентації є об'єктом вивчення для інших. Під час спілкування людина займає активно-пасивну позицію, вносячи свій вклад у ставлення і думку про себе у інших, створюючи необхідні умови. Всі думки, установки та враження активізуються при контакті з людиною, яку оцінюють, зумовлюють те враження, котре викликає у оточення особа. Людину сприймають як особистість, як унікальну особу [18].

Ю.М. Жуков у роботі «Ефективність ділового спілкування» презентує самопредставлення з позиції офіційно-ділової комунікації, і на ряду з комунікативним етикетом і налагодженням взаємороботи висвітлює вимоги самопрезентації – це важливе і необхідне вміння, яке проявляється і в діловому напрямку, етикету якого треба вивчитися [18]. Орієнтуючись на його погляди, презентація як представлення себе несе принаймі дві функції: народження враження про себе в інших людей і можливість контролювати власну поведінку в подіях. Серед його вимог – засоби комунікації, котрі використовуються для того, щоб досягти необхідних індивіду процесів при спілкуванні:

- вимоги до написання повідомлень;
- коректні способи та форми;
- вимоги до простору та часу здійснення комунікації;
- техніки застосування вербальних та невербальних засобів при

комунікативній взаємодії і т. д [18].

У літературі соціально-психологічного спрямування поняття самопрезентація розглядається з декількох сторін, зокрема як прояв поведінкового напрямку з метою передавання інформації та знань про особу в суспільне оточення і процес саморозкриття у комунікації за думкою А.Стейнхилбер; керуванням вражень та як прояв поведінки за І. Гоффман, М. Ріес; як спосіб підтримання бажаного рівня самооцінки за переконанням

Д. Майєрс; реалізація досягнень чи бажань та запобігти негараздам за думкою



А. Шутц; метод створення образу Я за Ч. Кулі, Г. Мід; закріпити образ за думкою Ю. Шленкер, М. Лірі, Р. Ковальські; як метод боротьби з конфліктуючими ідеями, думками, реакціями, притримуються рішення Л. Фестінге, Ф. Хайдеру; зацентувати погляди та увагу на самому собі з оточення за Р. Вікланд і як можливість саморефлексії за М. Снайдер [14].

Ю.Д. Бабаєва і А.Є. Войскунський зазначають, що користування мережею має неоднозначність, йому притаманні як плюси так і мінуси. Розглядаючи віртуальну реальність, можна говорити як про спосіб розвитку та тренування уяви, фантазії, самоствердження, і водночас як про можливість сприяти деградації осіб. Такий прогрес приносить як можливості, так і проблеми, як злети, так і падіння. У розвинених країнах можливість використання прогресуючих всесторонніх можливостей є одним із шляхів розквіту освітньої сфери, становлення та розвиток культури, яке може забезпечувати учіння протягом всього життя. Проте небезхмарними є наслідки появи такого прогресу та породження нових проблем. До таких проблем можуть бути віднесені такі.

1. Авторські запозичення (система плагіату). З моменту виникнення Інтернет-мережі всі, хто знаходиться на шляху навчання та здобуття знань, керуючись прокрастинацією, лінню та використовуючи обмаль своїх сил та можливостей, скачують собі копії чужої роботи, за можливості трохи підкореговують їх замість того, щоб вкладати власні сили у створення. В Україні для відслідковування такої проблеми з 2010 почали використовувати різні системи, серед них і Etxt Антиплагіат для перевірки робіт.

2. Інтернет-залежність. Звичайне шастання по мережі – ця проблема також виникла з появою Інтернету. В більшості випадків не має мети. Інтернет настільки приріс до життя людей, що якщо на довгий час позбавити можливості використовувати його, то це може призвести навіть до депресії чи суїцидальних наслідків. К. Янг пише, що є реальні відомості про те, що у стані переживання депресії, користувачі втілювали спроби самогубства та їх свідомість заповнювала агресія, жорстокість. Наукових фактів, що це стало захворюванням

ще немає, проте вже можна стверджувати про такі неприємні наслідки, як необдумана розтрата коштів, проблеми в стосунках, недосип, проблеми в навчанні.

3. У наш час, під час епідемії коронавірусу (COVID-19) стало актуальним і майже єдиним способом навчання у дистанційному форматі. І разом з цим виникла нова проблема – значне зменшення або повна відсутність мотивації до навчання. Проте ще задовго до цього у роботах Г. Астляйнера було з'ясовано, що під час користування у навчанні електронних можливостей, здобувачі освіти кидають процес здобуття знань частіше, ніж при звичайному форматі навчання. А отже, в нашому часі його думки знайшли підтвердження.

4. Якість отриманої інформації. Мережа дає всі можливості легко знаходити потрібну інформацію для власного використання, зокрема у випадках, коли дістати паперові відомості неможливо, але важко говорити про її якість. Недостовірні джерела – це незначна проблема у порівнянні з тим, що є «чорні» сайти (для тих, хто бажає скоїти самогубство), де описані всі способи та дії, заклики до деструктивних дій, пропаганда «життя» після загибелі тощо. Серед сайтів чимала конкуренція, тому власники активно видаляють неправдиві факти. Бо в інакшому випадку, відсоток користування сторінкою буде надзвичайно малим [3].

Соціальна мережа – це інтерактивний сайт для мільярдів людей по всьому світу, вміст якого заповнюють самі власники сторінок. Сайт є потужним соціальним середовищем, яке дає можливість користувачам спілкуватися. Основне значення таких мереж – спілкування між реальними людьми за допомогою Інтернету. Навіть коли користувачі реєструються для себе та своїх цілей, вони не поспішають висвітлювати приватні дані. Зазвичай, відомості обмежуються ім'ям, віком, статевою приналежністю. Користувачі соціальних мереж подолали бар'єр приватності і тепер публікують власні відомості одразу в декількох соціальних мережах.

На сьогоднішній день Інтернет є розвиненим, і шагнув далеко вперед технічним прогресом. З розвитком Інтернету почали з'являтися нові соціальні мережі, і з кожним роком їх стає все більше. Найбільш відомі та найбільш популярні серед користувачів це:

1) «facebook». Автор – Марк Цукерберг, котрий створив мережу в 2004 році. Платформа є зручною як для дозвілля та ведення власного блогу так і для навчання чи роботи. З удосконаленням самої мережі з часом виділили 2 типи власників сторінок – котрі ведуть особистий профіль та ті, хто ведуть сторінки з комерційним спрямуванням, тобто для потреб бізнесу. Тут можна продавати речі, спілкуватися з друзями та родичами, проводити спільні кіноперегляди, вести власний блог та багато іншого. Це зручна платформа, де користувачі досить легко можуть себе самопрезентувати. Ця соціальна мережа цілком відкрита і самопрезентує себе людина через особисті відомості, текстові пости, музичні смаки, фото, котрі викладає у профіль;

2) «twitter». Ця мережа популярна більше в Америці, проте чисельність користувачів з Європи, зокрема України відстає недалеко. Суть даної мережі в публікації постів з довжиною в 280 символів, де фішкою є використання # хештегу для виділення слів, які потім стануть посиланням швидкого доступу для перегляду всіх публікацій з зазначеною відміткою та їх шерінгу. Ця соціальна мережа досить популярна як місце обміну думками та публікації політичних повідомлень. Проте, популярна серед користувачів, які не мають відношення до політики, де залюбки постять свої роздуми та ідеї.

3) «instagram». Зараз інстаграм одна з найпопулярніших соціальних мереж. Спочатку давала можливість лише ділитися своїми світлинами, з часом цілком прийнятним стало ділитися ще й відеозаписами та навіть листуватися з іншими користувачами. Зараз інстаграм є платформою для створення особистої сторінки, а також для створення сторінок з метою стратегічного та економічного використання;

4) «tik tok». Тік ток – наймолодша за віком соціальна мережа. З'явилася досить нещодавно, проте має вже більше мільйона користувачів по всьому світу. Орієнтована на підлітковий вік, проте користуються нею і дорослі. Суть цієї соціальної мережі – знімати відео та викладати в особистий акаунт, щоб вони стали відомими. Особливістю є те, що знімають під нарізки відомих пісень або діалог з фільмів та телепередач. Багато людей зізнається, що тік ток є відмінним місцем для самопрезентації себе. І чим більше лайків тим більше успіх.

### **1.3. Психологічні особливості осіб юнацького віку**

Найбільш яскравий та насичений період життя людини – юнацький вік. За думкою більшості науковців цей період можна поділити на ранню юність (від 15 до 18 років) і пізню юність (від 18 до 23 років). Даний хронологічний відрізок часу дуже часто виявляється складним для людини. Юнацькому віку притаманні суперечливість або амбівалентність та парадоксальність. Зазвичай така особливість проявляється і в змінах настрою: від веселощів до суму, від піднесення до злості, від впевненості до сором'язливості, від комунікабельності до замкнутості тощо). Проте не варто забувати, що головним завданням є формування власної ідентичності, свого «Я», своєї самосвідомості, що є одним із надбань психологічного плану. Є декілька характерних напрямів, якими можна охарактеризувати особистість, що знаходиться на певній стадії розвитку. Психологічний – про характер, темперамент, воля, здібності, уміння, навички тощо. Та біологічний – фізичні дані, тип вищої нервової діяльності, безумовні рефлекси, інстинкти. Ці чинники формуються під впливом соціального середовища, а також спадковість та вже вродженими задатками.

Юнацький вік є однією з найбільш дискусійних проблем та найважчим, найскладнішим періодом життя. Психологи як вітчизняні, так і зарубіжні не дійдуть до однієї спільної думки щодо трактування часового періоду юнацтва, провідної діяльності, появи новоутворень. Проте це саме той період, коли відбувається інтенсивний особистісний розвиток. Власне в період юності

поступово особистість переходить до самостійності, формується світогляд, профорієнтація, самосвідомість та моральна свідомість.

Юність – період, коли вдосконалюється інтелектуальна сфера. Зокрема, на цей віковий період припадає і період студентства, тому високий рівень узагальнення і абстрагування дає змогу використовувати всі розумові процеси та операції (міркувати, аргументувати, робити висновки тощо). Цьому слугує сформоване мислення, здатність до пізнання, вдосконалюється пам'ять. Крім мимовільного запам'ятовування активно активізується застосування довільного запам'ятовування.

Формування в студентів можливості розвитку самоаналізуючих здібностей дає змогу їм власними силами вирішувати такі проблеми:

- знаходити кордони власних знань та навичок, що дають можливість цілком ефективно знаходити рішення для навчально-творчих занять;

- осмислювати та проаналізувати можливості до власного знаходження шляхів і методів вирішення поставлених цілей;

- оцінювати якість рівня дій, які забезпечують вирішення поставленої проблеми [17].

Розвиток почуттів, становлення характеру, освоєння соціальних ролей, постановка цілей, інтереси – не весь перелік змін та становлень. Є і негативні явища, притаманні цьому періоду. Примарні уявлення, непродумані дані, хибні твердження про безмежність ейфорійного стану можуть призвести до розтрачання сил та навіть до вигорання. В цей час змінюються погляди на речі та цінності, з'являються і потрібні характеристики як відповідальність, почуття обов'язку, самостійність, вміння контролювати свої відчуття тощо. Самооцінка формується і набуває сенсу, тут вона може бути об'єктивною, завищеною і заниженою. Дуже часто вона формується під впливом соціального оточення та певних ситуацій.

Поступово людина реалізовується в середовищі, і від неї вимагають більше, ніж від дитини. Особистість самореалізовує себе у різних видах діяльності, проте, найуспішніша самореалізація зазвичай у активних. Цілі досягаються старанністю

та мотивованістю. Так як в період юнацького віку активно формується «Я», то кожен ставить собі цілі та прагнення, позицію котру займає в суспільстві, чим користується, йдучи до своїх цілей. Проте можливості і бажання можуть різнитися, не даючи йти тим шляхом, яким хотілося б. Це може почати саморуйнування, викликаючи спектр почуттів під впливом розколу.

Стресостійкість відіграє чималу роль у житті будь-якого вікового періоду, проте є особливо важливим фактором у юнацтві, бо юнаки дуже похитливі в настроях та станах, що підігриваються різноманітними факторами. Так як юнацтво випадає на період студентства, то таких причин, які можуть провокувати стресові стани значно більше: це і адаптація і іспити, і нове оточення, самовизначення. Постійний стрес – загроза життю та здоров'ю. Юність – завершальний етап формування людини як особистості. В цей період особистість формується як майбутній фахівець, а рівень стресостійкості впливає на успішність становлення. З кожним роком навчання з'являються нові пріоритетності та особистісні зміни. Юнаки поступово відходять від режиму та колективних форм життя після закінчення навчання та все більше набувають актуальності зміни, пов'язані з матеріальним і сімейним становищем, місцем роботи.

Юнацький вік – це вік, коли соцмережі є основною справою особистості. Там юнаки примножують свій дохід, ведуть власні сторінки та блоги задля популярності та збагачення. Саме так, вони себе самопрезентують – публікують фото та відео матеріали, текстові сповіщення, розповідають про вподобання, вміння, цілі та бажання. Найбільш популярними серед осіб такого віку це «Instagram», «Facebook», «Snapchat», «Viber», «Telegram». Представники даного вікового періоду живуть соціальними мережами та навіть набувають шаленої популярності та стають зірками Інтернету, самопрезентувавши себе та свій образ, зачепивши на собі увагу інших користувачів.

## Висновки до розділу 1

1. Соціальний інтелект є пізнавальною здібністю, що забезпечує особистості розуміння оточуючих та допомагає орієнтуватися в реальних життєвих відносинах та обставинах.

2. Найчастіше виділяють такі функції соціального інтелекту, як комунікативну, рефлексивну, пізнавальну, адаптаційну та інтерактивну. Структура соціального інтелекту є багатокomпонентною, де всі складові пов'язані між собою.

3. Соціальна мережа – це онлайн-простір, що дає змогу групуватися користувачам, даючи їм чималий спектр дій. Соціальна мережа також є платформою для творчих чи професійних здобутків.

4. Самопредставлення є процесом, завдяки якому особистість ставить за ціль створювати в уявленнях інших враження про свій образ. Самопрезентація залежить від особистісних характеристик людини, її бажаного та реального образів.

5. Юнацтво – це віковий період приблизно від 15 до 25 років, в який формується власна ідентичність, своє «Я», самосвідомість, поступово особистість переходить до самостійності, формується світогляд, профорієнтація, самосвідомість та моральна свідомість.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З РІЗНИМИ ВИДАМИ САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ**

### **2.1. Організація дослідження соціального інтелекту в осіб юнацького віку з різними видами самопрезентації в соціальних мережах**

Метою даного емпіричного дослідження є виявити особливості соціального інтелекту осіб юнацького віку з різними видами самопрезентації в соціальних мережах. Для проведення обрано категорію осіб юнацького віку, які є студентами Сумського державного університету. У дослідженні братимуть участь 100 студентів.

Для дослідження буде використано емпіричні методи та методи математичної статистики.

До емпіричних методів дослідження належить тест «Соціального інтелекту» Дж. Гілфорда, а також контент-аналіз сторінок респондентів в соціальній мережі Facebook.

Тест «Соціального інтелекту» Дж. Гілфорда складається з чотирьох субтестів. Три спираються на невербальний стимульний матеріал і один – на вербальний. Ці завдання діагностують чотири складових, що входять до структури соціального інтелекту: пізнання класів, систем, перетворень і результатів поведінки. У своїх працях Дж. Гілфорд виділив пізнання, яка складається з:

- 1) пізнання елементів поведінки – здатність виділяти вербальну і невербальну насиченість поведінки;
- 2) пізнання класів поведінки – здатність розпізнавати загальні властивості в потоці експресивної або ситуативної інформації про поведінку;
- 3) пізнання відносин поведінки – здатність розуміти відносини, що існують між одиницями інформації про поведінку;



- 4) пізнання систем поведінки – здатність розуміти логіку розвитку цілісних ситуацій взаємодії людей, сенс їх поведінки в цих ситуаціях;
- 5) пізнання перетворень поведінки – здатність розуміти зміну значення поведінки в різних ситуаціях;
- 6) пізнання результатів поведінки – здатність передбачати наслідки поведінки, виходячи з наявної інформації.

До кожного завдання досліджуваній має обрати найбільш доречний, на його думку, варіант. Відповідь вноситься у паперовий бланк або натискається при використанні Google Forms. Співставлення відповідей, наданих респондентом, з ключем дає змогу підрахувати кількість балів і визначити рівень соціального інтелекту. Система балів виглядає таким чином:

- 1 бал – низький соціальний інтелект;
- 2 бала – соціальний інтелект нижче середнього;
- 3 бала – середній соціальний інтелект;
- 4 бала – соціальний інтелект вище середнього;
- 5 балів – високий соціальний інтелект.

Особи, котрі мають високий рівень соціального інтелекту, можуть «зчитувати» максимальну кількість інформації щодо поведінки, трактувати сигнали невербального спілкування, оперативно підбирати вдалі та точні думки про людей, враження, передбачати їх реакції та наслідки. Такі люди є успішнішими в ораторських та комунікаторних складових, є вдалими комунікаторами. Для таких осіб є притаманні такі якості, як доброзичливість, відвертість у спілкуванні та відносинах з людьми, щирість, а також близький емоційний та психологічний контакт. Такі особистості мають велику зацікавленість і тягу до самопізнання та розвитку, а також рефлексії.

Особи з низьким рівнем соціального інтелекту не мають повний успіх в міжособистісних стосунках, але можуть мати певні труднощі в трактуванні поведінки інших, її розумінні, аналізуванні, що може ускладнювати стосунки з оточуючими і тому занижує темп і можливість адаптації. Низький рівень

соціального інтелекту може компенсуватися іншими рисами і може бути розвинений в ході навчання та життя.

Соціальний інтелект є важливою складовою, і проявляється не лише в міжособистісних стосунках, а й при взаємостосунках на робочому місці та інших сферах життя, визначаючи успішність пристосування. Особам з високим рівнем соціального інтелекту легше пристосуватися до колективу на роботі чи звичного щоденного оточення, ніж особам з низьким рівнем.

Контент – аналіз – це метод дослідження об'єктів, який ґрунтується на об'єктивності висновків та отриманих результатів з подальшим трактуванням та аналізом. Контент-аналіз популярний тим, що має властивість дослідити людську поведінку і вимірює не те, що говорить особистість про те, що зробить чи зробила, а те що було зроблено в дійсності. Може використовуватися як основний метод, допоміжний, контрольний або у зв'язку з іншими. Є два типи контент – аналізу: кількісний і якісний. Кількісним досліджують частоту висвітлення окремих елементів дослідження, то якісним фіксують основні складові дослідження.

Критеріями для контент-аналізу сторінок у соціальних мережах будуть наступні:

1) зображення на аватарці: селфі, тварини, речі, природа, напис, очі, образ (злий чи геройський), діти, вигаданий герой, їжа, фото компанії чи пари;

2) власне фото з атрибутами: фото в дзеркалі, з кимось, акцент на частинах тіла (наприклад, руки чи ноги), використання фільтрів, крупним планом чи ні, обличчя відкрите чи навпаки, гламурний образ, акцент на сексуальності (губи «качечкою», підкреслені контури тіла);

3) місце виконання фото – робоче місце, природа, кімната дому.

Те, якою є фотокартка, може багато сказати про її господаря, проте не можна однозначно стверджувати без додаткового дослідження про попередні висновки. Здебільшого приховання власного зображення різноманітними картинками чи акцентування на іншому об'єкті говорить про невпевненість у собі, проблеми у

соціальному пристосуванні, низьку самооцінку, також про невміння самопрезентувати себе чи наявні комплекси.

Більшість схильні до думки, що спроба сховати себе за будь-яким зображенням (тварини, їжі, речей, героєм, знаменитістю тощо) є показником проблеми з налагодженням процесу соціалізації, невпевненістю у собі, власного травматичного досвіду, невмінням подати себе, викликати потрібну поведінку і реакцію від інших, невміння трактувати та прогнозувати їх поведінкові прояви та наслідки, що перетинається з соціальним інтелектом людини. Селфі – норма для аватарки, що свідчить про гармонію всіх психологічних складових і гармонійні стосунки з оточуючими навіть через соціальні мережі. Фото в компанії, парі, сім'ї може свідчити про налагоджений контакт між господарем сторінки та соціальним середовищем, де автор намагається показати, що бачить себе в комфорті з іншими, хоч то члени родини чи близька людина, чи друзі. Гламурні фото чи аватарки з сексуальним акцентом можуть свідчити про те, що господарю сторінки потрібне соціальне схвалення та підтримка, бути в центрі уваги та показати себе з певним емоційним розрядом. Тварини можуть свідчити про певну незрілість особистості чи певне «дитинство».

Фото на робочому місці може мати ціль показати працелюбство та прагнення до створення кращого життя, а також показати всім свій професіоналізм задля підтримання іміджу та соціального схвалення, а наприклад, фото вдома – про відкритість, розслаблення та комфорт. Фото в дзеркалі, фільтри можуть говорити про потребу та потяг бути схваленим, про самозакоханість та самозахоплення, відкритість, налагоджений з оточенням контакт тощо, так само як і виділені частини тіла – показати задля захоплення або компенсувати цим щось неважко у зовнішності або психологічному напрямку. Тварини у жінок і чоловіків мають різне значення, і якщо у жінок це може бути незрілість, то у чоловіків спроба видати себе інакшим, приміряти на собі образ, викликати у інших про себе потрібне враження, видати себе більш сильним.

Фото певних речей може говорити про творчу натуру та людину-естета, а також спробу зацентувати увагу інших на важливих для власника сторінки речах. Власне селфі без допоміжних атрибутів та фільтрів, де чітко видно людину, відкрите обличчя свідчить про те, що людина в гармонії з самим собою та сприймає себе таким яким є, що ця людина успішно пристосована до соціального оточення, створює в інших про себе враження і образ такої людини, якою є насправді, в тому числі якщо довго не змінює аватарку. Злі образи стверджують про проблеми в спілкуванні, скутості, боязливості, а тому такими аватарками людина намагається відштовхнути всіх від себе, щоб залишатися в самотності. Якщо герой є вигаданим, тобто є витвором творчості, але не існує в реальному житті, то це може свідчити, що власник ще не визначився з тим, ким він є, шукає себе, не вивчив себе, і через образи і зворотній зв'язок користувачів намагається знайти своє справжнє «Я». Проте кожен різновид фото має не одне тлумачення і не є універсальним для всіх завжди. Лише додаткові дослідження та аналіз дозволять зробити певні висновки і більше розповісти про людину.

Дослідження матиме індивідуальний характер та проходить у декілька етапів:

- перший етап – формується експериментальна вибірка з респондентів юнацького віку;
- на другому етапі респонденти проходять тест «Соціальний інтелект» Дж. Гілфорда;
- третій етап – контент-аналіз сторінок респондентів у соціальній мережі;
- четвертий етап – аналіз зібраних для дослідження результатів та підбиття підсумків.

Дослідження буде проводитися у форматі дистанційного опитування. Дослідження конфіденційне, дані користувачів нікому не розголошуються як і самі результати, а використовуються лише у загальному вигляді.

Математичні методи дослідження включатимуть у себе показники описової статистики та коефіцієнт кореляції за Пірсоном.

## **2.2. Методи кількісного та якісного аналізу емпіричного дослідження соціального інтелекту в осіб юнацького віку з різними видами самопрезентації в соціальних мережах**

Для обробки та аналізу результатів дослідження будуть використані кількісні та якісні методи. Кількісні методи базуються на статистичних даних.

Для кількісного аналізу отриманих даних будуть використані такі методи:

- методи описової статистики – середнє, мода, медіана, дисперсія, стандартне відхилення;
- відсотки;
- кореляційний аналіз.

Всі отримані результати будуть упорядковані та обраховані в програмі Microsoft Excel. Далі будуть використані методи кількісного аналізу для узагальнення певних характеристик, потім проведені порівняння отриманих даних між представниками чоловічої статі та жіночої, між факультетами та між курсами. Всі дані будуть змістовно та систематизовано розміщені в таблицях в Microsoft Excel та Microsoft Word.

У таблиці 2.1 будуть відображатися результати описової статистики показників соціального інтелекту у осіб юнацького віку.

*Таблиця 2.1.*

### **Описова статистика показників соціального інтелекту в осіб юнацького віку**

Субтести методики «Соціальний інтелект»	Середнє значення	Мода	Медіана	Дисперсія	Стандартне відхилення
«Історії із завершенням»					
«Групи експресії»					
«Вербальна експресія»					
«Історії з доповненням»					
Композитна оцінка					

У таблиці 2.2 будуть занесені рівні соціального інтелекту у осіб юнацького віку за різними субтестами.

Таблиця 2.2.

## Рівні соціального інтелекту в осіб юнацького віку

Субтести методики «Соціальний інтелект»	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
«Історії із завершенням»					
«Групи експресії»					
«Вербальна експресія»					
«Історії з доповненням»					
Композитна оцінка					

У таблиці 2.3 подано результати дослідження опитаних респондентів, де аналізувався зміст аватарки, що саме ставлять користувачі на «основну» фотокартку своєї сторінки.

Таблиця 2.3

## Зміст аватарок осіб юнацького віку в соціальній мережі Facebook

Зміст знімку на аватарці	N	%
Селфі		
Власне фото власника сторінки		
Тварини		
Речі		
Природа		
Напис		
Очі		
Образ (злий чи геройський)		
Діти		
Вигаданий герой		
Їжа		
Фото власника сторінки в компанії інших людей		

У таблиці 2.4 подано результати дослідження атрибутів аватарок осіб юнацького віку, що взяли участь у дослідженні.

Таблиця 2.4

**Атрибути аватарок осіб юнацького віку в соціальній мережі Facebook**

Атрибути фото	N	%
Фото в дзеркалі		
Акцент на частинах тіла (наприклад, руки чи ноги)		
Використання фільтрів		
Крупним планом		
Дрібним планом		
Обличчя відкрите		
Обличчя закрите		
Гламурний образ		
Акцент на сексуальності (губи «качечкою», підкреслені контури тіла)		

У таблиці 2.5 подано результати дослідження власних фотокарток господарів сторінки щодо місця виконання світлин.

Таблиця 2.5.

**Місце виконання фото, розміщених на аватарках осіб юнацького віку в соціальній мережі Facebook**

Місце виконання фото	N	%
Робоче місце		
Природа		
Житлове приміщення		
Розважальний заклад		

На основі аналізу особливостей соціального інтелекту осіб юнацького віку та їх аватарок у соціальній мережі Facebook нами буде визначено кореляційні зв'язки за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона (див. таблиця 2.6-2.8).

Таблиця 2.6.

**Матриця інтеркореляційних зв'язків між показниками соціального інтелекту осіб юнацького віку та змістом фото на їх аватарці у соціальній мережі Facebook**

Зміст фото	Субтести методики «Соціальний інтелект»				
	«Історії із завершенням»	«Групи експресії»	«Вербальна експресія»	«Історії з доповненням»	Композитна оцінка
Селфі					
Власне фото власника сторінки					
Тварини					
Речі					
Природа					
Напис					
Очі					
Образ (злий чи геройський)					
Діти					
Вигаданий герой					
Їжа					
Фото власника сторінки в компанії інших людей					

Таблиця 2.7.

**Матриця інтеркореляційних зв'язків між показниками соціального інтелекту осіб юнацького віку та місцем виконання фото на їх аватарці у соціальній мережі Facebook**

Місце виконання фото	Субтести методики «Соціальний інтелект»				
	«Історії із завершенням»	«Групи експресії»	«Вербальна експресія»	«Історії з доповненням»	Композитна оцінка
Робоче місце					
Природа					
Житлове приміщення					
Розважальний заклад					



Таблиця 2.8.

**Матриця інтеркореляційних зв'язків між показниками соціального інтелекту осіб юнацького віку та атрибутами фото на їх аватарці у соціальній мережі Facebook**

Атрибути фото	Субтести методики «Соціальний інтелект»				
	«Історії із завершенням»	«Групи експресії»	«Вербальна експресія»	«Історії з доповненням»	Композитна оцінка
Фото в дзеркалі					
Акцент на частинах тіла					
Використання фільтрів					
Крупним планом					
Дрібним планом					
Обличчя відкрите					
Обличчя закрите					
Гламурний образ					
Акцент на сексуальності (губи «качечкою», підкреслені контури тіла)					

Після кількісного та якісного аналізу отриманих результатів буде підтверджено або спростовано гіпотезу, визначено перспективи подальшого вивчення даного питання.

### Висновки до розділу 2

1. Для визначення особливостей самопрезентації осіб юнацького віку використовуватиметься контент-аналіз за такими критеріями зміст аватарки, атрибути аватарок та місце виконання фото.

2. Для вивчення соціального інтелекту буде використовуватися методика «Соціальний інтелект» Дж. Гілфорда, що складається з чотирьох субтестів, які відображають складові структури соціального інтелекту: пізнання класів, систем, перетворень і результатів поведінки

3. У якості методів математичної статистики застосовуватимуться середнє, мода, медіана, дисперсія, стандартне відхилення, відсотки, кореляційний аналіз.

## **РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З РІЗНИМИ ВИДАМИ САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ**

### **3.1. Методи розвитку соціального інтелекту**

Для створення програми та організації подальшої роботи були використані такі методи, як когнітивна-поведінкова терапія, раціонально-емоційна поведінкова терапія А.Елліса, арт-терапія, ігротерапія.

Когнітивно-поведінкова терапія – досить гнучкий підхід, ефективний для широкого кола проблем. КПТ ґрунтується на тому, що думки, переконання, обставини впливають на прояв поведінки та емоції, а останні, в свою чергу, – на взаємодію із зовнішнім оточенням. Деяко спотворене сприйняття і неправильні дії на відповідні ситуації, що підтримують розвиток, породжують низку дисфункцій. Тобто, те що ми переживаємо, думаємо і відчуваємо щодо обставин і ситуацій, впливає на те, як ми себе поводимо. Переосмислюючи свою поведінку та сприйняття, людина намагається змінити негативні напрямки своєї поведінки та мислення на більш реалістичні та сприятливі, змінити взаємодію з оточенням, вирішення проблем з найменш затратним енергоресурсами та найбільш вигідним заощадженням ресурсного стану (покращення емоційного стану, мінімальне використання негативних емоцій та дій). За допомогою даного метода людина змінює погляд на себе саму і свої проблеми чи недоліки. Зокрема, ґрунтується робота даного методу на когнітивних формулюваннях, поведінкових стратегіях та змінах. Тобто знайти помилкові уявлення, проаналізувати їх і усунути, або перевернути напрям думки на позитивний бік. Зокрема, допомагає виробити нові або знецінити наявні виявлення та уявлення і направити на вірний шлях розвитку бажаних та прийнятних проявів чи форм поведінки.

Нагадаємо, соціальний інтелект – суміш різноманітних здібностей, що забезпечує успішну взаємодію з соціальним оточенням, розуміння поведінки інших, власної поведінки, уміння діяти відповідно ситуації, здатність до самоаналізу навколишніх ситуацій, адаптацію до навколишніх умов, здатність

передбачати поведінку людей та її наслідки. Задачею роботи з використанням методу когнітивно-поведінкового напрямку є пошук тих можливих рішень та способів впливу, що допоможуть призвести до змін. Отже, метод КПТ стане корисним при праці над роботою з розвитку соціального інтелекту у осіб юнацького віку.

Раціонально-емоційна поведінкова терапія А. Елліса за основу проблем вважає ірраціональні, помилкові когнітивні установки як корінь причин психічних розладів. Уявлення про оточуючий світ може формуватися на основі переконань і припущень, зокрема і хибних, що провокує некоректну взаємодію з і іншими. Метою даного методу є виявлення хибних припущень та уявлень і позбавлення від них. Мета такого напрямку – не безпосереднє лікування, а взаємодія спеціаліста та клієнта, націлена на зміну поведінки, а саме: справлятися з проблемами, почуттями та вчинками; розвивати вміння мислення та пошуку раціональних проявів поведінки. РЕПТ вважає, що проблеми є наслідком ірраціональних переконань або когніцій (переконання, притягнуті з давніх-давен, і нав'язані «повинен», «треба», які можуть бути змінені лише реальністю). Базовими принципами роботи є: поведінка формується на основі вірувань, а не через випадкові події; коли увійшли ці переконання не є важливим; щоб впоратися з цим, треба працювати все життя, а не крихітний відрізок часу (сам А. Елліс говорив, що даний метод, це «робота, робота, робота»). Модель АВС розшифрується таким чином: «А» – це активатори (події, думки, почуття, спогади), «В» – вірування (переконання), «С» – наслідок, і всі ці складові є нерозривними. Якщо раціональні або об'єктивні до продуктивного існування, то ірраціональні до саморуйнування.

Арт-терапія та ігротерапія допоможуть через творчість «зобразити себе», коригувати поведінкові та емоційні стани, програвати певні ситуації, що можуть виявлятися критичними та травматичними, дозволяють розвивати емпатію, креативність мислення, логічність, та критичність мислення, здатність аналізувати те, що бачиш навколо, зокрема і поведінку інших. Це допоможе і

поставити себе на місце інших, і поглянути на ситуації з обох боків. Допомагає висвітлити емоції і позбутися цим «внутрішньої тяжості», відкритися світу.

Гра з метою терапії сприяє зняттю напруги, встановлення емоційних стосунків без шкоди для клієнта, своєрідно активізує поведінку, думки, почуття. Гра проходить спонтанно, без попередньої підготовки і має терапевтичну ціль. За допомогою такого методу можна перевірити припущення стосовно проблеми і з'ясувати, як уражене місце впливає на стосунки клієнта з іншими. Принципи, яких варто притримуватися у роботі з даним напрямком: приймати ігрові ситуації, не прискорювати процес відтворення, акцентуватися на почуття і переживаннях. Структура такого методу: ролі учасників, ігрові дії, використання задіяних предметів, стосунки між учасниками. Мета арт-терапії – навчитися розуміти самого себе, гармонізувати порушені процеси, реалізувати вираження власного Я та утвердження. Тобто відбувається перехід від негативних емоцій до позитивних через естетичне задоволення. Дати вихід переживанням, отримати матеріали, усвідомити те, чого ще не вдалося усвідомити, навчитися внутрішньо себе контролювати – є одними із завдань арт-терапії.

На нашу думку, дані методи можна використати для розвитку соціального інтелекту осіб юнацького віку з різними видами самопрезентації в соціальних мережах.

## **2.2. Програма розвитку соціального інтелекту у осіб юнацького віку з різними видами самопрезентації в соціальних мережах**

Напрямок даної програми – особистісний, емоційно-когнітивний. Програма може корегуватися в залежності від умов та темпу роботи самої групи.

Актуальність висвітлена тим, що дослідження спрямоване на розвиток соціального інтелекту та навичок самопрезентації, вивчення даного питання ще досить недосконале та поверхневе, нове, тому потребує детальної та кропітливої роботи з цим напрямком. Важливо взаємодіяти з навколишнім оточенням і вміти «читати» як власні емоції так і емоції інших людей.

**Мета** – розвиток соціального інтелекту в осіб юнацького віку з різними видами самопрезентації в соціальних мережах.

**Завдання програми:**

- набути та систематизувати знання про соціальний інтелект;
- сформувати знання та розвинути навички самопрезентації в соціальному оточенні;
- сформувати знання про емоційні та поведінкові компоненти, ірраціональні когніції, що супроводжують явище соціального інтелекту;
- сформувати знання для вміння проводити самоаналіз та саморефлексію.

Програма розрахована на два компоненти спрямування: когнітивний та емоційний.

Реалізатором програми має бути практичний психолог.

**Орієнтованість програми:** група студентів одного або різних курсів навчання.

**Етапи програми:** 1) ознайомлювальний; 2) діагностичний; 3) розвиваючий; 4) закріплюючий.

**Організація занять:** вісім тренінгових занять з тривалістю 90 хвилин кожне. Частота зустрічей – один раз на тиждень в зазначений день та час. Кількість учасників – 10-14 осіб юнацького віку.

**Очікувані результати:**

- сформовані знання про поняття соціального інтелекту;
- сформовані навички самопрезентації та знання про її особливості;
- ознайомлення та вивчення практичної частини, націлену на розвиток соціального інтелекту для подальшого використання набутих знань;
- ефективне використання набутих умінь та зміна прояву негативних емоційно-поведінкових явищ на прояв сприятливих та позитивних.

### Структура розвивальної програми:

*1 заняття:* знайомство з учасниками, визначення правил, налагодження групової роботи;

*2 заняття:* знайомство з поняттям самопрезентації, її складових, практична робота з самопредставленням;

*3 заняття:* знайомство з поняттям соціального інтелекту, його компонентів, дискусія над розтлумаченням даного поняття та його сутністю, оцінка ціннісної орієнтації до суспільної взаємодії та суспільного визнання;

*4 заняття:* діагностика рівня вираженості емоційної складової соціального інтелекту, початок практичної роботи над соціальним інтелектом;

*5 заняття:* продовження практичної роботи над соціальним інтелектом, діагностика рівня соціального інтелекту учасників;

*6 заняття:* колективний аналіз-дискусія над отриманими діагностичними результатами, діагностика провідних складових соціального інтелекту, активізація процесу особистісної взаємодії;

*7 заняття:* практичний напрямок роботи над розвитком соціального інтелекту, закріплення роботи над досліджуваним компонентом вивчення соціальним інтелектом;

*8 заняття:* завершення циклу занять, підведення підсумків всієї тренінгової роботи.

### Тренінгова програма

#### 1 заняття

**Мета:** знайомство групи, формування правил на заняття, розповідь учасників про очікування щодо роботи, налагодження групової динаміки.

**Тривалість:** 90 хвилин.

Вправа «Представляємось по колу» [11]

**Мета:** знайомство учасників.

**Тривалість:** 10 хвилин.

**Матеріали:** м'яч або будь-яка іграшка.

**Хід роботи:** Вся група стає у коло і один за одним представляють себе, передаючи або кидаючи м'яч чи будь-яку іграшку. Варіант представлення може бути будь-яким: ім'я, досвід участі в подібному тренінгу, захоплення, інтереси тощо.

Група піднімається, створюючи коло і створює надійну та довірливу обстановку для знайомства.

**Можливі питання до обговорення:**

1. Чи сподобалася вправа?
2. Чи вдалося запам'ятати всі представлення?
3. Чи виникали якісь труднощі під час вправи?

**Вправа «Правила тренінгового заняття»**

**Мета:** ознайомити учасників з правилами тренінгу.

**Тривалість:** 10 хвилин.

**Матеріали:** фліп-чарт, маркер.

**Хід роботи:**

Учасникам пропонується назвати правила тренінгу, якщо хтось має досвід роботи з таким напрямком. Якщо ні, то ведучий сам називає правила чи дає можливість запропонувати зробити це учасників.

Можливі варіанти:

- Мобільна тиша.
- Активність у роботі.
- Говорити по черзі, не перебиваючи один одного.
- Цінувати думку інших.
- Правило піднятої руки.
- Вільна нога.
- Говорити від свого імені.
- Конфіденційність.
- Ефективно використовувати час.

**Можливі питання до обговорення:**

1. Чи все зрозуміло?
2. Чи є хтось, кого не влаштовує якийсь пункт із зазначених?
3. Чому важливо дотримуватися цих правил?

Вправа «Чому я тут ?» [5]

**Мета:** з'ясувати очікування учасників від заняття, працювати над навичками формування думки.

**Тривалість:** 15 хвилин.

**Матеріали:** -

**Хід роботи:**

1. Ведучий нагадує учасникам, що вони працюють у форматі тренінгу і пропонує всім учасникам сформулювати власні очікування щодо знань, навичок та якостей, які вони хотіли б отримати в ході занять.

2. Кожен учасник отримує заздалегідь заготовлені таблиці та ручки.

3. В лівій стороні таблиці кожен пише по 1-2 очікуванню кожного виду.

4. По черзі учасники проговорюють проговорити та здають таблиці керівнику для збереження до кінця тренінгу з тим, щоб потім в правій стороні таблиці записати справдилися їх очікування чи ні, яких нових знань, навичок та якостей вони набули під час тренінгу.

Що я очікую від тренінгу? (початок роботи)	Що я отримав від тренінгу? (підсумки роботи)
1. Які знання я очікую отримати:	1. Які знання я отримав в підсумку:
2. Які навички та вміння я очікую набути:	2. Які навички та вміння я набув:
3. Які якості та риси характеру я очікую набути та розвинути:	3. Які якості та риси характеру я набув та розвив:

**Можливі питання до обговорення:**

1. Які очікування найбільш поширені серед присутніх на занятті?

Вправа «Знаєш, я..»

**Мета:** допомогти учасникам краще пізнати один одного.



**Тривалість:** 25 хвилин.

**Матеріали:** -

**Хід роботи:**

1. По черзі кожен з учасників звертається до стоячого поряд сусіда, починаючи зі слів «Знаєш, я..» та розповідає про цікавий, а може і смішний випадок зі свого життя, що траплявся під час спілкування з іншою людиною.

2. Той, до кого зверталися, продовжує роботу, відтворюючи той самий хід дій, але зі своєю історію. Продовжується до тих пір, поки не звернуться до того, хто починав.

**Можливі питання до обговорення:**

1. Чи складно було пригадувати історії?
2. Чи було захопливо слухати історії інших учасників?

Вправа «Присідушки» [16]

**Мета:** учасники пізнають один одного, отримують різний досвід міжособистісної взаємодії.

**Тривалість:** 30 хвилин.

**Матеріали:** -

**Хід роботи:**

Гра проводиться в декілька етапів ( частин).

1. Всі учасники діляться на пари. Стають обличчям один до одного. І перед ними постає наступне завдання: взятися за руки, при цьому торкаючись носками ніг з партнером, і одночасно сісти, а потім встати. І зробити це ще раз. Якщо хтось присідає, а не сідає як зазначено, то тренер може нагадати, що сісти треба повністю – попою на підлогу; дійти до згоди як краще зробити, чому різниця між «сісти» та «присісти». Частина роботи, в парах, є більшою мірою на уважність та довіру, адже треба одночасно встати задля успіху.

2. Далі йде ділення учасників на мікрогрупи по чотири особи. Завдання повторюється 2 рази. Це дає змогу обмінятися досвідом. Учасники обговорюють і приходять до спільного результату.

3. Наступним етапом групі пропонується працювати гуртом одночасно. Знову те саме завдання повторюється 2 рази. Варіантів подальших дій може бути декілька. Перше зазвичай – намагаються скористатися уже готовим отриманим досвідом. Потім намагаються шукати нові рішення. Хтось протягом тривалого часу робить одне і теж, просто з різними малими змінами. Може виділитися кілька осіб, хто бере на себе роль керуючих процесом. Способи прояву тих чи інших учасників, їх дії, стратегії і вибори можуть послужити відмінним приводом для обговорення після вправи. Ведеться пошук нових рівень за різними напрямками. Всі стоять обличчям в коло. Одним із варіантів може бути: «Учасники беруться за руки, ноги можливо доведеться широко розставляти, коло вийде досить великим. Коли сідають ще ширшим, стає боляче триматися. З кожним разом повторювання дій, коло може помітно рватися і зменшуватися. Дії все далі повторюються, але в останній інструкції не зазначається про те, щоб «взятися за руки». І вже може слідувати дискусія про стереотипність, про уважність учасників, про невикористані і нерозглянуті способи».

#### **Можливі питання до обговорення:**

1. Було складно тримати рівновагу та діяти злагоджено в команді?
2. Легко та чи швидко вийшло відчутти «довіру» до тих, з ким працювали?
3. Які складнощі виникали під час виконання вправи?

Вправа «Чому я тут?» [5]

(завершення)

**Тривалість:** 5 хвилин.

Учасники виконують другий етап даної вправи, пишуть отримання знання, враження.

Зворотній зв'язок та завершення зустрічі.

## **2 заняття**

**Мета:** ознайомлення з поняттям самопрезентації та вивчення і аналіз особливостей самопрезентації учасників групи.

**Тривалість:** 90 хвилин.

#### План

- Привітання, зустріч учасників.

**Тривалість:** 5 хвилин.

- Озвучення та обговорення очікувань від заняття.

**Тривалість:** 5 хвилин.

- Обговорення думок учасників про природу даного питання, ознаки успішної та невдалої самопрезентацій, чим може відрізнятися самопрезентація в реальному та віртуальному житті.

**Тривалість:** 20 хвилин.

- Інформаційний блок про поняття самопрезентації у соціальних мережах, колективі, його особливості.

**Тривалість:** 10 хвилин.

#### Вправа «Казкова самопрезентація»

**Мета:** використання навичок самопрезентації з метою представити самопредставитися від імені казкового героя, відділяючись від власної моделі поведінки.

**Тривалість:** 30 хвилин

**Матеріали:** картки з казковими персонажами.

#### Хід роботи:

1. Кожен учасник отримує картку з іменем казкового героя.
2. Через 5 хвилин підготовки учасники мають провести самопрезентацію від імені цього героя, обравши при цьому посаду, на яку претендує.
3. Далі інші учасники мають відгадати, кого зображує виступаючий. І так по черзі.

#### Можливі питання до обговорення:

1. Чи складно було представляти своїх персонажів?
2. Чи мав хтось складнощі з тим, що Вам довелося відтворювати модель поведінки не притаманну особисто Вам?

### Вправа «Самопрезентація» [4]

**Мета:** напрацювання практики самопрезентації .

**Тривалість:** 15 хвилин.

**Матеріали:** папір, олівці, фломастери.

**Хід роботи:**

1. Учасникам роздаються папірці і пропонується за 5 хвилин пригадати свої яскраві особистісні якості і зробити рекламу-презентацію.
2. Далі тренер збирає листочки, які залишаються непідписаними.
3. По черзі учасники витягують по листочку, читають презентовану рекламу-характеристику і намагаються відгадати про кого зазначено.

**Можливі питання до обговорення:**

1. Які враження залишилися від даної вправи?
  2. Були труднощі зі складанням реклами про себе в максимально короткий час?
  3. Що нового дізналися один про одного?
  4. Чи змінили б Ви самопрезентацію, якщо мали б набагато більше часу?
- Зворотній зв'язок, завершення зустрічі.

### 3 заняття

**Мета:** познайомити учасників з поняттям соціального інтелекту, звернути уваги на ціннісне спрямування, ціннісні орієнтації кожного.

**Тривалість:** 90 хвилин.

#### План

- Привітання, зустріч учасників.

**Тривалість:** 5 хвилин.

- Озвучення очікувань від заняття.

**Тривалість:** 5 хвилин.

- Дискусія про поняття «соціальний інтелект». Учасники висловлюють свої припущення та думки, діляться досвідом, якщо хтось відвідував тренінг даного спрямування.

**Тривалість:** 20 хвилин.

➤ Інформаційний блок про поняття соціального інтелекту, функції, структуру та ціннісні орієнтації.

**Тривалість:** 20 хвилин.

➤ Дискусія – обговорення почутого повідомлення. Учасники висловлюють свої думки.

**Тривалість:** 20 хвилин.

Вправа «Ціннісні орієнтації» М. Рокича

**Мета:** дослідити ціннісно – мотиваційну сферу учасників.

**Тривалість:** 10 хвилин.

**Матеріали:** набір з 18 карток ( 2 списки).

**Хід роботи:**

1. Кожному учаснику пропонується набір із 18 карток з позначенням цінностей. Завдання - розкласти їх по порядку значимості.

2. Далі члени групи розкладають від вищого до нижчого, де вершина – найбільше значиме для людини, а найнижча позиція – найменш значима.

3. Далі пропонується озвучити свої результати, даючи разом з цим відповіді на питання « На скільки відсотків реалізовані дані цінності?», «Як би Ви розташували ці значення 5 чи 10 років тому?».

**Можливі питання до обговорення:**

1. Чи були складнощі з розподілом карток?
2. Чи наштовхнула дана вправа на якісь думки, можливо пов'язані зі зміною ставлення до чогось?

**Список А (термінальні цінності)**

- 1а. Активне діяльне життя (повнота й емоційна насиченість життя).
- 2а. Життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом).
- 3а. Здоров'я (фізичне й психічне).
- 4а. Цікава робота.

5а. Краса природи й мистецтва (переживання прекрасного в природі й у мистецтві).

6а. Любов (духовна й фізична близькість із коханою людиною).

7а. Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних ускладнень).

8а. Наявність гарних і вірних друзів.

9а. Суспільне визнання (повага навколишніх, колективу, товаришів по роботі).

10а. Пізнання (можливість розширення своєї освіти, світогляду, загальної культури, інтелектуальний розвиток).

11а. Продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей).

12а. Розвиток (робота над собою, постійне фізичне й духовне вдосконалювання).

13а. Розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків).

14а. Воля (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках).

15а. Щасливе сімейне життя.

16а. Щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалювання інших людей, усього народу, людства в цілому).

17а. Творчість (можливість творчої діяльності).

18а. Упевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів).

### **Список Б (інструментальні цінності)**

1б. Акуратність (охайність), уміння тримати в порядку речі, порядок у справах.

2б. Вихованість (гарні манери).

3б. Високі запити (високі вимоги до життя й високі домагання).

4б. Життєрадісність (почуття гумору).

5б. Ретельність (дисциплінованість).

- 6б. Незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче).
- 7б. Непримиренність до недоліків у собі й інших.
- 8б. Освіченість (широта знань, висока загальна культура).
- 9б. Відповідальність (почуття обов'язку, вміння дотримуватися слова).
- 10б. Раціоналізм (уміння здорово та логічно мислити, приймати обмірковані, раціональні рішення).
- 11б. Самоконтроль (стриманість, самодисципліна).
- 12б. Сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів.
- 13б. Тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами).
- 14б. Терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки й омани).
- 15б. Широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички).
- 16б. Чесність (правдивість, щирість).
- 17б. Ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі).
- 18б. Чуйність (дбайливість).
- Зворотній зв'язок, завершення зустрічі.

#### 4 заняття

**Мета:** відпрацювання навичок прояву, аналізу та зчитування емоцій, діагностика рівня вираженості емоційного компоненту.

**Тривалість:** 90 хвилин.

#### План

- Привітання, зустріч з учасниками.

**Тривалість:** 5 хвилин.

- Озвучування учасниками заняття очікувань. Група розповідає про думки, які їх відвідували після тренінгової роботи.

**Тривалість:** 5 хвилин.

Вправа «Що трапилось з героєм?»

**Мета:** стимулює до розпізнавання та аналізу емоцій.

**Тривалість:** 10 хвилин.

**Матеріали:** світлини людей з певними емоціями.

**Хід роботи:**

1. Учасникам надаються світлини з зображенням людей, які проєктують емоції.
2. Далі студенти аналізують та обговорюють побачене, а ведучий наводить питання, наприклад: «На Вашу думку, що відчуває зображена на світлині людина в даний момент?», «Що могло викликати такі емоції, яка ситуація?», «Про що говорять пози людини та її обличчя?»
3. Пропонується скласти розповідь про зображене, з використанням відповідей на питання ведучого.

**Можливі питання до обговорення:**

1. Наскільки складно було розпізнавати емоції, та намагатися «прочитати» її?
2. Якби Ви реагували на схожі ситуації, запропоновані Вами?

Вправа «Сонечко»

**Мета:** стимулювати пошук позитивних якостей у собі, викликати гарні емоції у учасників.

**Тривалість:** 10 хвилин.

**Матеріали:** Папір А4, олівці, фломастери.

**Хід роботи:**

1. Учасникам роздається папір та олівці з фломастерами і пропонується намалювати сонечко з промінчиками.
2. Далі в центрі кола людина пише Я і своє ім'я, а на промінчиках свої позитивні риси.
3. Якщо група вже буде знайома до моменту початку циклу занять, то можна передавати сонечко по колу і кожен учасник на промінчику буде вписувати позитивні риси чи компліменти для того, чий малюнок буде отримувати.



**Можливі питання до обговорення:**

1. Чи легко було знаходити в собі позитивні риси? Про що можуть свідчити складнощі пошуку?

➤ Інформаційний блок на тему «Емоції та їх роль у людських взаєминах»

**Тривалість:** 30 хвилин

Вправа «Передача почуттів» [1]

**Мета:** розвиток вміння передавати, інтерпретувати емоції.

**Тривалість:** 10 хвилин.

**Хід роботи:**

1. Група стає в шеренгу один за одним.
2. По черзі учасник передає іншому емоцію і так по колу.
3. Потім по завершенню кола, у того хто починав запитують про те, яку емоцію він отримав і порівнюють з тим, що він відправляв.

**Можливі питання до обговорення:**

1. Наскільки складно було інтерпретувати емоцію?

2. Легко було зображувати її самому?

➤ Зворотній зв'язок, завершення заняття.

**5 заняття**

**Мета:** провести діагностичний аналіз рівня соціального інтелекту.

**Тривалість:** 90 хвилин.

**План**

➤ Привітання, зустріч з учасниками.

**Тривалість:** 5 хвилин.

➤ Учасники озвучують очікування від заняття.

**Тривалість:** 5 хвилин.

➤ Обговорення та згадування теоретичного блоку про поняття соціального інтелекту, його структуру, функції.

**Тривалість:** 10 хвилин.

Вправа «Опитувальник соціальних навичок» А.П. Гольдштейн [8]

**Мета:** визначити рівень сформованості соціальних навичок у учасників.

**Тривалість:** 20 хвилин.

**Матеріали:** реєстраційний бланк та список навичок з 37 позицій.

**Хід роботи:**

1. Учасникам пропонується список з 37 соціальних навичок і завдання – оцінити наскільки вони володіють ними у житті, вибравши один із варіантів “завжди”, “часто”, “іноді”, “рідко”, “ніколи” . і позначити у відповідній графі реєстраційного бланку. Це перший етап.

2. На другому етапі їм пропонується оцінити наскільки цими навичками володіють інші учасники. Завдання – бланк з 37 позицій, де у відповідній графі бланку треба зазначити наскільки кожна з навичок вдається виконувати учасникам за тими ж варіантами оцінювання.

3. Далі відбувається обробка результатів та подальше обговорення.  
(додаток 1)

Вправа «Шкала соціального інтелекту Тромсе» [19]

**Мета:** оцінка рівня соціального інтелекту учасників.

**Тривалість:** 20 хвилин.

**Матеріали:** бланк для опитування.

**Хід роботи:**

Групі надається бланк з 21 пунктом твердження, де кожне твердження їм треба оцінити від 1 до 7, де 7 – найвищий бал, а 1 – найнижчий. І далі обробка результатів. (додаток 2)

➤ Обговорення результати, роздуми учасників про те, що варто зробити рівень розвитку соціального інтелекту вищим.

**Тривалість:** 10 хвилин.

Вправа «Поплавець в океані»

**Мета:** зняти напругу, розслаблення учасників.

**Тривалість:** 10 хвилин.

**Хід роботи:**

1. «Сядьте зручно та комфортно. Дихайте рівно та спокійно, максимально розслабтеся. Закрийте свої очі. Уявіть, що Ви поплавець десь в межах океану. У Вас немає нічого: ні цілі кудись пливти, ні весел, ні компасу, ні мапи. Ви вільні у руках і направляєтесь туди куди несе вітер та хвилі. Ви занурюєтесь і виринаєте... Відчуйте хвилі, дощ, вітер. Прислухайтеся до тіла, що Ви відчуваєте?»

- Зворотній зв'язок, завершення заняття.

**6 заняття**

**Мета:** стимулювати покращення рівня розвитку соціального інтелекту, діагностика провідних компонентів, активізувати процес міжособистісної взаємодії з оточенням

**Тривалість:** 90 хвилин.

**План**

- Привітання, зустріч з учасниками

**Тривалість:** 5 хвилин.

- Учасники озвучують очікування від заняття.

**Тривалість:** 5 хвилин.

➤ Озвучення та обговорення думок та вражень, що виникли після заняття та після аналізу пройдених тестів.

**Тривалість:** 15 хвилин.

**Вправа «Емпатія» [7]**

**Мета:** навчитися відчувати емоції та розпізнавати їх.

**Тривалість:** 5 хвилин.

**Хід роботи:**

1. Учасникам запропоновано сказати з різною інтонацією фразу «Одного разу у зимню пору ми пішли прогулятися».

2. Групі треба зрозуміти, якою емоцією виражена дана фраза.

**Вправа «Виявлення емоцій» [7]**

**Мета:** навчитися демонструвати та «зчитувати емоції».

**Тривалість:** 30 хвилин.

**Матеріали:** драматичні етюди.

**Хід роботи:**

1. Студентам зачитуються етюди, наприклад, з різних казок. Етюди можна взяти звідси: [http://ni.biz.ua/7/7\\_7/7\\_7976\\_priemi-psiokorreksii.html](http://ni.biz.ua/7/7_7/7_7976_priemi-psiokorreksii.html)

2. В свою чергу учасники мають зобразити емоції, котрі відчувають слухаючи уривки.

**Можливі питання до обговорення:**

1. Важко було зобразити емоції?
2. Чи були моменти, коли Вам хотілося зобразити одразу декілька почуттів?

Вправа «Раціонально-емотивна уява» [7]

**Тривалість:** 20 хвилин.

**Матеріали:** -

**Хід роботи:**

1. Учасники мають уявити ситуацію і емоції що відчувають при цій ситуації і думки, що характеризують ці емоції.

2. Працюють студенти до тих пір, поки не відчувають зміни в емоціях.

3. Для зміни емоцій учасники використовують будь-яку придуману собою стратегію.

➤ Зворотній зв'язок, завершення заняття.

## 7 заняття

**Мета:** продовжити практично працювати над розвитком соціального інтелекту учасників, закріплення роботи над розвитком досліджуваного компоненту.

**Тривалість:** 90 хвилин.

План

- Привітання, зустріч з учасниками.

**Тривалість:** 5 хвилин.

- Учасники озвучують очікування від заняття, діляться враженнями від минулого заняття.

**Тривалість:** 10 хвилин.

Вправа: «А ось і Я» [10]

**Мета:** Розвиток критичного мислення, комунікативних умінь.

**Тривалість:** 40 хвилин.

**Матеріали:** папір.

**Хід роботи:**

1. Учасникам розповідається сутність гри – підготовка до співбесіди та її проходження при працевлаштуванні.
2. Кожен окремо на папері пише декілька, до 10 правил поведінки для того, хто проходить співбесіду і стільки ж для того, хто відбирає, найголовніші правила, які допоможуть обрати гарного кандидата.
3. Група утворює коло. Пропонується розіграти сценку співбесіди, одразу зазначивши кожному його роль.
4. Уточнюються нюанси: що за посада, місце роботи.
5. Виконавці обговорюють такі неточності як вік, стать, освіта, особистісні характеристики.
6. Інші уважно спостерігають та аналізують.
7. Потім кожного «актора» оцінюють за 5-бальною позначкою.
8. Головні герої також оцінюють один одного і себе.
9. При бажанні можна обговорити зображене і далі вже група переходить до спільної гри.
10. Нові учасники обговорюють умовності і обігрується сценка «претендент – приймальна комісія».
11. Проводиться «співбесіда» і комісія оцінює наскільки претендент готовий працювати у фірмі.

12. Проводити гру можна в різних варіантах.

**Можливі питання до обговорення:**

1. Які труднощі виникали при підготовці та проходженні/проведенні співбесіди?
2. Як працювати було зручніше: в парі чи колективно?
3. Які почуття та емоції були присутні під час розмови?

Вправа «Реакція на критику» [15]

**Мета:** дослідження ірраціональних когніцій, навчитися мислити раціонально, критично, пошук ефективних патернів поведінки.

**Тривалість:** 15 хвилин.

**Хід роботи:**

1. Учасники сидять у колі.
2. Кожен розповідає ситуацію, коли його критикували, описує реакцію та емоції.
3. За принципом подібності проблем учасники діляться на групки.
4. Розігрують ситуації, в яких потрібно відобразити психологічний напад, знайти найбільш гідні способи, щоб впоратися і не втратити енергію.

**Можливі питання до обговорення:**

1. Чи були складнощі під час виконання?
2. Наскільки легко чи складно було відігравати ситуації?

Вправа «Реакція на критику – 2» [15]

**Мета:** розвиток впевненості у собі та поваги до самого себе.

**Тривалість:** 15 хвилин.

**Хід роботи:**

1. Всі присутні сідають і створюють коло та діляться ситуаціями і історіями, де вони стикалися з критикою в свою адресу і відчувають негативні емоції.

2. Далі слідує повідомлення тренера: « Вам варто просто погодитися з почутою критикою своїх недоліків; визнати свої помилки і провину де вона є, не вибачаючись за це».

3. Потім група розділяється на пари і відіграють, репетируючи нові способи поведінки.

- Зворотній зв'язок, завершення заняття.

### **8 заняття**

**Мета:** завершення циклу занять, підведення підсумків.

**Тривалість:** 90 хвилин.

#### План

- Привітання, зустріч учасників.

**Тривалість:** 5 хвилин.

- Учасники озвучують очікування від заняття.

**Тривалість:** 5 хвилин.

- Група ділиться враженнями та думками від минулого заняття.

**Тривалість:** 10 хвилин.

#### Вправа «Карта емоцій» [6]

**Мета:** актуалізація емоційних станів, провести часовий аналіз прояву емоцій, розслаблення учасників.

**Тривалість:** 30 хвилин.

**Матеріали:** папір, олівці, фарби, фломастери, пензлики, ручка.

#### **Хід роботи:**

1. Учасника просять згадати та перелічити емоцій, як можна більше, та записати їх.

2. Далі намалювати кулю, зобразивши її як планету та помітити всі перелічені та згадані емоції.

3. Прокласти маршрут, від початкової точки до останньої.

4. Потім дати назву цій планеті, скласти розповідь про неї, та особливості життя на ній. І представити її.

### Можливі питання до рефлексії:

1. Які місця для відвідування можете порадити?
2. Хто живе на ній?
3. Що відчували під час виконання вправи?
4. Чи є на ній улюблене Ваше місце?
5. Наскільки комфортно на цій планеті і т.д.

➤ Дискусія – обговорення, де учасники діляться своїми враженнями від тренінгового циклу занять, які знання отримали, що нового дізналися, що запам'яталося, які вправи візьмуть для подальшого використання та самоаналізу, саморозвитку, на що наштовхнув цикл занять, чи збіглися очікування з отриманим досвідом, подякувати іншим учасникам та собі за роботу.

**Тривалість:** 30 хвилин.

➤ Зворотній зв'язок тренера про роботу з учасниками, завершення циклу зустрічей, прощання.

### Висновки до розділу 3

1. Мета програми – розвиток соціального інтелекту у осіб юнацького віку з різними видами самопрезентації у соціальних мережах. Форма проведення – психологічний тренінг. Використані методи – когнітивна-поведінкова терапія, раціонально-емоційна поведінкова терапія А.Елліса, арт-терапія, ігротерапія.

2. Етапи програми розвитку соціального інтелекту у осіб юнацького віку з різними видами самопрезентації у соціальних мережах – ознайомлювальний, діагностичний, розвивальний, закріплюючий.

3. Критеріями добору для участі у програмі є вік (особи юнацького віку) та рівень соціального інтелекту (низький та нижче середнього). Кількість осіб в одній тренінговій групі – 10-14.

4. Програма складається з восьми тренінгових занять з тривалістю 90 хвилин кожне. Частота зустрічей – один раз на тиждень.



## ВИСНОВКИ

1. Соціальний інтелект є пізнавальною здібністю, що забезпечує особистості розуміння оточуючих та допомагає орієнтуватися в реальних життєвих відносинах та обставинах. Виділяють такі функції соціального інтелекту, як комунікативну, рефлексивну, пізнавальну, адаптаційну та інтерактивну.

2. Соціальна мережа – це онлайн-простір, що дає змогу групуватися користувачам, даючи їм чималий спектр дій. Соціальна мережа також є платформою для творчих та професійних здобутків. Самопредставлення є процесом, завдяки якому особистість ставить за ціль створювати в уявленнях інших враження про свій образ. Самопрезентація залежить від особистісних характеристик людини, її бажаного та реального образів.

3. Юнацтво – це віковий період приблизно від 15 до 25 років, в який формується власна ідентичність, своє «Я», самосвідомість, поступово особистість переходить до самостійності, формується світогляд, профорієнтація, самосвідомість та моральна свідомість.

4. Для визначення особливостей самопрезентації осіб юнацького віку використовуватиметься контент-аналіз за такими критеріями зміст аватарки, атрибути аватарок та місце виконання фото. Для вивчення соціального інтелекту буде використовуватися методика «Соціальний інтелект» Дж. Гілфорда, що складається з чотирьох субтестів, які відображають складові структури соціального інтелекту: пізнання класів, систем, перетворень і результатів поведінки

5. Мета програми – розвиток соціального інтелекту у осіб юнацького віку з різними видами самопрезентації у соціальних мережах. Форма проведення – психологічний тренінг. Використані методи – когнітивна-поведінкова терапія, раціонально-емоційна поведінкова терапія А.Елліса, арт-терапія, ігротерапія. Програма складається з восьми тренінгових занять з тривалістю 90 хвилин кожне. Частота зустрічей – один раз на тиждень.

6. Етапи програми розвитку соціального інтелекту у осіб юнацького віку з різними видами самопрезентації у соціальних мережах – ознайомлювальний, діагностичний, розвивальний, закріплюючий. Критеріями добору для участі у програмі є вік (особи юнацького віку) та рівень соціального інтелекту (низький та нижче середнього). Кількість осіб в одній тренінговій групі – 10-14.

7. Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у проведенні розробленої програми емпіричного дослідження соціального інтелекту у осіб юнацького віку з різними видами самопрезентації у соціальних мережах та апробації презентованої програми розвитку.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А. Теоретико-методологічні основи соціально психологічного тренінгу: навч. посіб. Харків: НУЦЗУ, 2015. 251 с. – URL: <http://91.234.43.156/bitstream/123456789/3246/1/%D0%9C%D0%A1%D0%9F%D0%A2%20%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf>
2. Бондар Н. Є., Бондар Ю. І., Дубовська К. М. Психологічні особливості самопрезентації студентської молоді в соціальних мережах інтернет. *Психологічні науки. Серія 12.* 2012. Вип. 37(61). С. 261-266. – URL: [http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/26270/Bondar\\_Bondar\\_Dubovska.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/26270/Bondar_Bondar_Dubovska.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
3. Гаркуша І. В., Кайко В. І. Психологічні аспекти та основні мотиви використання соціальних мереж. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки.* 2019. Вип. № 2 (18). С. 40-47. – URL: <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2019/2/6.pdf>
4. Гордійчук С.Ф., Дьомкіна В.В., Москаленко О.Л., Собченко О.А. Тренінг для координаторів, волонтерів та представників молоді цільової групи з формування життєвих навичок у підлітків та молоді групи ризику: *семінар.* Донецьк: 2006. 82 с. – URL: <http://cent.dn.ua/youthworks/docs/manual.pdf>
5. Дунайська Л.М. Ігри та вправи для занять і тренінгів. Київ: 2020. – URL: <https://vseosvita.ua/library/igri-ta-vpravi-dla-zanat-i-treningiv-349147.html>
6. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: *навч.-метод. посібник.* Ч. 1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с. – URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3301/1/%D0%90%D1%80%D1%82%D0%A2%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F-19-10-20.pdf>
7. Ковалькова Т.О. Тренінгова робота у напрямі когнітивної психотерапії як метод регуляції емоцій особистості. Київ: «Університет економіки та права «КРОК»,

2015. 6 с. – URL: [https://library.krok.edu.ua/media/library/category/materiali-konferentsij/kovalkova\\_0047.pdf](https://library.krok.edu.ua/media/library/category/materiali-konferentsij/kovalkova_0047.pdf)

8. Коқун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Герасименко М.В., Ткаченко В.В. Збірник методик діагностики лідерських якостей курсантського, сержантського та офіцерського складу: *Методичний посібник*. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2012. 433 с. – URL:

[https://lib.iitta.gov.ua/11156/1/%D0%94%D1%96%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%BB%D1%96%D0%B4%D0%B5%D1%80\\_%D1%8F%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%B9.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/11156/1/%D0%94%D1%96%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%BB%D1%96%D0%B4%D0%B5%D1%80_%D1%8F%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%B9.pdf)

9. Кравчук С.Л., Ковпак Т.В. Особливості зв'язку соціального інтелекту зі схильністю до прощення. *Вісник соціальної психології. Юридична психологія*. 2020. Випуск 20. С. 239 – 244. – URL: <http://habitus.od.ua/journals/2020/20-2020/45.pdf>

10. Кузьміна К.С. Особливості соціального інтелекту в осіб юнацького віку з різним адаптаційним потенціалом: квал.роб.бакал. Суми: Вид-во СумДУ, 2020. 103 с. – URL: <https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/79728>

11. Грачова Н.М. Методика проведення тренінгів: метод. матеріали / ред.-уклад. Н.М. Грачова. Харків: ХОУНБ, 2013. – URL: <http://library.kharkov.ua/libdruk/LibKh-00000000064.pdf>

12. Настояща К. Практики самопрезентації в інтернет-просторі: форми і тенденції. *Науково-теоретичний альманах «Грані»*. Т. 22, № 1. 2019. С. 20-28. – URL: <file:///C:/Users/1/Downloads/1305-Article%20Text-2409-1-10-20190322.pdf>

13. Недозим І. Психологічні концепції «соціального інтелекту». *Науковий вісник мну імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*. № 1 (19), квітень 2018. С. 111-115. – URL: <http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/psihol-visnik-19-2018-19.pdf>

14. Особливості самопрезентації молоді у соціальних мережах: науковий блог / Національний університет «Острозька академія». 2014. – URL:

<https://naub.oa.edu.ua/2014/osoblyvosti-samoprezentatsiji-molodi-u-sotsialnyh-merezhah/>

15. Прокоф'єва О.О., Максименко С.Д., Царькова О.В., Кочкурова О.В. Практикум із групової психокорекції: підручник. Мелітополь: Видавничополіграфічний центр «Люкс», 2015. 414 с. - URL: <http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/6958/1/%D0%9F%D0%A0%D0%90%D0%9A%D0%A2%D0%98%D0%9A%D0%A3%D0%9C%20%D0%A3%D0%A7%D0%95%D0%91%D0%9D%D0%98%D0%9A.pdf>

16. Приходько І.І., Чижевський С.О., Колесніченко О.О. Психологічний тренінг «Створення команди»: посібник / За заг. Ред. Генерал-майора Я.Б. Сподара. Київ: Друкарня ІВЦ НГУ, 2016. 20 с. – URL: [http://books.ndcnangu.co.ua/knigi/posibnyk\\_treninh\\_stvorennia\\_komandy.pdf](http://books.ndcnangu.co.ua/knigi/posibnyk_treninh_stvorennia_komandy.pdf)

17. Романов І. І. Психологічні особливості юнацького віку та їх вплив на формування іншомовної комунікативної компетентності на заняттях з іноземної мови. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2018. Вип. VI (68). С. 46-50. – URL: <https://seanewdim.com/uploads/3/4/5/1/34511564/httpdoi.org10.31174send-pp2018-164vi68-11.pdf>

18. Самопрезентації особистості в соціальних мережах. *Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції «Інноваційні технології розвитку ресурсів особистості»*. Херсон, квітень 2017. - URL: <https://ua-referat.com/uploaded/samoprezentaciya-zmist/index1.html>

19. Семенов В. Ю. Возрастно-половые особенности социо - эмоционального интеллекта младших школьников и подростков : дис. канд. псих. наук, Санкт-Петербург, 2016. 219 с. – URL: <http://docplayer.com/46498767-Semenov-vladislav-yurevich-vozzrastno-polovye-osobennosti-socioemocionalnogo-intellekta-mladshih-shkolnikov-i-podrostkov.html>

20. Ситнік С. В., Гелевер О.М. Соціальний інтелект як елемент професійної компетентності майбутніх психологів. *Наука і освіта* : наук.-практ. журнал. 2008. С. 3– URL: [https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2008/8\\_9\\_2008/24.pdf](https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2008/8_9_2008/24.pdf)
21. Шилова Н.І. Соціальний інтелект студентів-психологів як фактор професійної реалізації. *Молодий вчений*. № 9 (61). С. 180-183. – URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/9/41.pdf>

## ДОДАТКИ

## ДОДАТОК А

## Перелік навичок

1. Включитися в розмову з ким-небудь.
2. Перейти в розмові до питання, що Вас цікавить, детально обговорити його і відповісти на питання співрозмовника.
3. Дати іншій людині зрозуміти, що Ви уважно вислухали її і потім уміло завершити розмову якимось доречним зауваженням.
4. Вислуховувати іншу людину, бути уважним до неї, постаратися зрозуміти її і показати їй свою зацікавленість.
5. Сказати комплемент, сказати співрозмовникові, що Вам щось подобається в ньому або його діях.
6. Дати зрозуміти іншій людині, що Ви вдячні їй за те, що вона зробила для Вас.
7. Підтримати людину, якщо вона сумнівається в своїх силах.
8. Попросити про допомогу: попросити кого-небудь допомогти Вам кваліфіковано справитися зі складною ситуацією, з якою Ви не можете справитися самостійно.
9. Доступно пояснити кому-небудь, що і як йому робити.
10. Виразити ніжні почуття, дати зрозуміти кому-небудь, що Ви небайдужі до нього (до неї).
11. Звернутися зі скаргою: дати комусь зрозуміти, що він винуватий перед Вами і спробувати знайти рішення проблеми.
12. Переконати іншу людину, що Ваша точка зору на що-небудь більш правильна і більш продуктивна, ніж її.
13. Виразити свою незадоволеність, виразити своє обурення прямо і чесно.
14. Дати іншій людині зрозуміти, що Вам приємна її похвала і що Ви її цінуєте.

15. Відгукнутися на переживання іншої людини, спробувати зрозуміти те, що відчуває інша людина і виразити їй своє розуміння.
16. Вибачитись – сказати кому-небудь, що Ви щиро жалкуєте, про те що спричинили йому неприємність.
17. Виконання вказівок – строго дотримуватися інструкції і виконувати відповідні дії.
18. Реакція на умовляння – врахувати пропозиції іншої людини, порівняти їх зі своїми ідеями і вирішити який образ дії буде краще для Вас за кінцевим рахунком.
19. Реакція на невдачу – виділити, що у Ваших діях було неправильно і що можна змінити, щоб успішно діяти в майбутньому.
20. Розібратися в суперечливих заявах: з'ясувати, що в словах іншої людини відповідає дійсності.
21. Реагувати на скаргу – справедливо реагувати на незадоволення іншої людини в ситуації, винуватцем якої є Ви.
22. Спробувати зрозуміти гнів іншої людини і показати їй, що Ви прагнете зрозуміти її.
23. Вирішити, чого Ви хочете добитися і наскільки це реально.
24. Вирішити, яка спеціальна інформація Вам потрібна, і звернутися за нею до компетентних людей.
25. Зосередитися на виконанні завдання, створити такі умови, які дозволять Вам зробити роботу ефективно.
26. Оцінка власних здібностей – чесно і неупереджено оцінити свої здібності, щоб визначити, наскільки Ви компетентні у відповідній справі.
27. Приготуватися до нелегкої розмови – наперед обґрунтувати свою позицію в розмові, яка обіцяє бути важкою.
28. Виділення пріоритетних проблем – вирішити, яка з проблем найважливіша, і яка повинна бути вирішена в першу чергу.



29. Ухвалити рішення – оцінити, яке з можливих рішень є найреалістичнішим, намітити більш реальніший образ дій, який, на Вашу думку, відповідає Вашим інтересам.
30. Визначити, які саме відчуття Ви відчуваєте.
31. Визначити винного – визначити, чиї саме дії (Ваші або когось іншого) стали причиною того, що відбулося.
32. Звернення з проханням – попросити у відповідних людей те, що Вам потрібно і те, чого Ви хочете.
33. Релаксація – заспокоїтися і розслабитися, коли Ви напружені.
34. Самоконтроль – оволодіти собою, не допускаючи зриву.
35. Переговори – прийти до компромісного рішення в спорі з іншою людиною.
36. Допомогти іншій людині, коли вона не може сама впоратися зі своїми проблемами.
37. Самоутвердження – відстоювати свою позицію, показавши іншим, що Ви хочете, відчуваєте або думаєте з приводу чого-небудь.

## ДОДАТОК Б

1. Я можу передбачати поведінку інших людей.	1 2 3 4 5 6 7
2. Я часто відчуваю, що важко зрозуміти вибір інших людей.	1 2 3 4 5 6 7
3. Я знаю, що відчуватимуть інші люди після моїх дій.	1 2 3 4 5 6 7
4. Я часто відчуваю себе невпевнено серед нових людей, яких я не знаю.	1 2 3 4 5 6 7
5. Люди часто дивують мене тим, що вони роблять.	1 2 3 4 5 6 7
6. Я розумію почуття інших людей.	1 2 3 4 5 6 7
7. Я легко пристосовуюсь до різних соціальних ситуацій.	1 2 3 4 5 6 7
8. Інші люди гніваються на мене, не здатні пояснити мені чому.	1 2 3 4 5 6 7
9. Я розумію бажання інших людей.	1 2 3 4 5 6 7
10. Я здатний швидко освоюватися в нових ситуаціях і одразу знайомитися з людьми.	1 2 3 4 5 6 7
11. Люди часто гніваються або дратуються, коли я говорю те, що думаю.	1 2 3 4 5 6 7
12. Мені важко налагоджувати стосунки з іншими людьми.	1 2 3 4 5 6 7
13. Я вважаю людей непередбачуваними.	1 2 3 4 5 6 7
14. Я часто можу зрозуміти, чого хочуть досягти інші, навіть не питаючи їх про це.	1 2 3 4 5 6 7
15. Щоб добре зрозуміти інших людей, мені потрібно багато часу.	1 2 3 4 5 6 7
16. Я часто спричиняю біль іншим, не усвідомлюючи цього.	1 2 3 4 5 6 7

17. Я можу передбачити, як інші будуть реагувати на мою поведінку.	1 2 3 4 5 6 7
18. Я добре підбираю потрібні слова у розмові з новими людьми.	1 2 3 4 5 6 7
19. Я часто можу зрозуміти, що насправді інші хочуть висловити за допомогою слів, жестів, міміки та інших засобів.	1 2 3 4 5 6 7
20. Мені часто важко знайти відповідні теми для розмови.	1 2 3 4 5 6 7
21. Я часто здивований реакціями інших на те, що я роблю.	1 2 3 4 5 6 7