

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий інститут післядипломної освіти

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри психології

_____ Андрія ЯБЛОНСЬКИЙ

“ _____ ” _____ 2024року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему:

**ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ
ПІДЛІТКІВ**

Керівник:

д. п. н., професор

Шахов Володимир Іванович

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент:

(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконала:

студентка VI курсу групи 665 МЗ

Глушаниця Олена Степанівна

(П.І.Б.)

Спеціальності:

053 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПП:

«Психологія»

Миколаїв – 2024 рік

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Інститут, факультет, відділення	Навчально-науковий інститут післядипломної освіти
Кафедра, циклова комісія	кафедра психології
Рівень вищої освіти	другий (магістерський)
Спеціальність	053 «Психологія»
ОПП / ОНП	«Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри психології
_____ Андрія ЯБЛОНСЬКИЙ
“ ____ ” _____ 2024року

**З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ**

Глушаниця Оленана Степанівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Емоційний інтелект як чинник міжособистісної взаємодії підлітків

керівник роботи: Шахов Володимир Іванович, д.п.н., професор
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом вищого навчального закладу від «20» вересня 2024 року № 249/1.

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) «20» листопада 2024 року

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи: вступ, основна частина, висновок, список використаних джерел та літератури, додатки (якщо є).

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) згідно з планом кваліфікаційної роботи магістра.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) не планується

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Шахов Володимир Іванович		
Розділ 1	Шахов Володимир Іванович		
Розділ 2	Шахов Володимир Іванович		

Розділ 3	Шахов Володимир Іванович		
Висновки	Шахов Володимир Іванович		

7. Дата видачі завдання 26.09.2024

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1.	Вступ до кваліфікаційної роботи	вересень 2024	
2.	Розділ 1. Теоретичний аналіз розвитку поняття «емоційний інтелект» у психології	жовтень 2024	
3.	Розділ 2. Дослідження впливу емоційного інтелекту на міжособистісне спілкування підлітків	жовтень 2024	
4.	Розділ 3. Психологічні засади розвитку емоційного інтелекту підлітків	жовтень 2024	
5.	Висновки	листопад 2024	
6.	Переддипломна практика	02. – 15.09. 2024	
7.	Оформлення списку використаних джерел та літератури, додатків	листопад 2024	
8.	Попередній захист	21.11.2024	
9.	Рецензія на дипломну роботу	02.12.2024	
10.	Захист дипломної роботи	19.12 2024	

Студентка

(підпис)

Глушаниця О.С.

(прізвище та ініціали)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

Шахов В.І.

(прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

Вступ.....	5
Розділ 1. Теоретичний аналіз розвитку поняття «емоційний інтелект» у психології	
1.1. Історія вивчення проблеми емоцій у психології.....	10
1.2. Поняття та сутність емоційного інтелекту як психологічного феномену.....	18
1.3. Психологічна сутність емоційної сфери та основні напрямки дослідження емоцій.....	27
1.4. Роль емоційного інтелекту в формуванні емоційної сфери.....	40
Висновки до розділу 1.....	47
Розділ 2. Дослідження впливу емоційного інтелекту на міжособистісне спілкування підлітків	
2.1. Організація і методи дослідження впливу емоційного інтелекту на міжособистісне спілкування підлітків.....	49
2.2. Аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження рівня емоційного інтелекту підлітків.....	59
Висновки до розділу 2.....	92
Розділ 3. Психологічні засади розвитку емоційного інтелекту підлітків	
3.1. Тренінгова програма сприяння розвитку емоційного інтелекту підлітків.....	93
3.2. Результати формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів.....	109
Висновки до розділу 3.....	125
Висновки.....	126
Список використаних джерел.....	132
Додатки.....	141

ВСТУП

Актуальність дослідження. Розвиток особистості складається із періодів стабільності, гармонії та періодів гострих переживань, проблем і труднощів. В одних випадках вирішення проблем приносить людині радість і відкриває перспективи для подальшого особистісного розвитку. В інших, навпроти, проблеми виявляються непереборними, і тоді вони стають причиною виявів тривоги і деструктивного розвитку особистості. Тому вивчення проблеми емоційного інтелекту як способу реагування на зовнішні подразники набуває все більшої актуальності, оскільки сприяє більш повному дослідженню рушійних сил психічного розвитку особистості, розумінню конструктивних і деструктивних моментів критичних ситуацій, формуванню вміння діагностувати й направляти кризові стани в позитивне русло.

Актуальність дослідження психологічних аспектів емоційного інтелекту у підлітків обумовлена важливістю розвитку емоційної сфери в період інтенсивного соціального та психологічного становлення особистості. Підлітковий вік є критичним етапом у формуванні самосвідомості, міжособистісних відносин та емоційної саморегуляції. В умовах сучасного суспільства, де інтенсивні інформаційні потоки та високий рівень стресу є нормою, здатність підлітків управляти власними емоціями, розуміти емоції інших та будувати адекватні соціальні відносини набуває особливої значущості.

Емоційний інтелект є ключовою складовою особистісної зрілості, яка впливає на адаптацію в соціумі, рівень комунікативних навичок, а також на психічне здоров'я. Недостатньо розвинений емоційний інтелект у підлітків може призводити до проблем в навчанні, порушення соціальних зв'язків, конфліктів та навіть розвитку психосоматичних розладів. Водночас розвиток емоційного інтелекту дозволяє підліткам краще справлятися з труднощами,

уникати стресових ситуацій та досягати більш гармонійної інтеграції у суспільстві.

Науковий інтерес до емоційного інтелекту серед підлітків зростає, однак залишаються не до кінця вивченими різні аспекти його формування та розвитку, а також вплив на цей процес зовнішніх та внутрішніх факторів, таких як сімейне оточення, шкільне середовище та індивідуальні особливості особистості. Тому дослідження емоційного інтелекту у підлітковому віці є актуальним та має практичне значення для створення ефективних програм психологічної підтримки та корекції у даний період розвитку.

Вивчення особливостей емоційного інтелекту в осіб підліткового віку є важливим, тому що розуміння людської спроможності до психологічної позитивної адаптації в несприятливих обставинах може допомогти фахівцям з психічного здоров'я розробляти спеціальні психотехнології для психопрофілактики та розвитку резильєнтності, життєстійкості, стресостійкості; розвитку здатності самостійно долати стресові ситуації тощо. Проте саме відсутність загальновизнаних визначень провідних чинників формування й розвитку емоційного інтелекту підлітків стає перешкодою на шляху подальшого просування досліджень, присвячених зазначеній проблематиці. Окрім того, відсутні й спеціалізовані дослідження, присвячені закономірностям формуванню емоційного інтелекту осіб підліткового віку. Сукупність зазначених чинників зумовлює актуальність теми дослідження.

Розробкою даної проблеми займалися багато науковців, представники різних галузей. Дж. Мейєр, П. Селовей, Д. Карузо, Д. Гоулман, Г. Орме, Д. Слайтер, Х. Вейсінгер, Р. Стернберг, Дж. Блок, Д.В. Люсін, Е.Л. Носенко, Н.В. Килимига, О.І. Власова, Г.В. Юсупова, М.А. Манойлова, Т.П. Березовська, А.П. Лобанов, А.С. Петровська, І.М. Андрєєва та ін.

У сучасній психології спостерігається диференціація загального інтелекту на безліч окремих видових форм. практичний інтелект (Р. Стернберг), соціальний інтелект (Е. Торндайк), біологічний, духовний, екзистенційний інтелект (Х. Гарднер), синтезований інтелект (Ф. Дітман-Колі, П. Болтс), адаптивний інтелект (С. Берт, Д. Уотсон), ефективний інтелект (Р. Пеллегріно, М. Політис), професійний інтелект (М. Смульсон), емоційний інтелект (Дж. Мейер, П. Селовей) та інші.

Але, незважаючи на це, сьогодні існує потреба у дослідженні, яке б узагальнило, систематизувало існуючі відомості з даної проблеми.

Враховуючи все вищесказане, нами і була обрана тема магістерської роботи. "Емоційний інтелект як чинник міжособистісної взаємодії підлітків".

Мета дослідження. теоретично розкрити та емпірично дослідити психологічні особливості формування та розвитку емоційного інтелекту осіб підліткового віку.

Поставлена мета передбачає необхідність вирішення таких завдань дослідження.

1. Охарактеризувати поняття емоційного інтелекту в фахових дослідженнях;
2. Розглянути вікові особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітків;
3. Визначити структуру та механізми розвитку емоційного інтелекту в підлітків;
4. Провести емпіричне дослідження поточного стану розвитку емоційного інтелекту в підлітків та проаналізувати його результати;
5. Виокремити умови реалізації психокорекційної програми розвитку емоційного інтелекту в підлітків;

6. Розробити структуру психокорекційної програми розвитку емоційного інтелекту в підлітків;

7. Проаналізувати ефективність психокорекційної програми розвитку емоційного інтелекту в підлітків.

Об'єкт дослідження. феномен емоційного інтелекту в осіб підліткового віку.

Предмет дослідження. психологічні особливості формування та розвитку емоційного інтелекту в осіб підліткового віку.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань дослідження та досягнення окресленої мети під час написання роботи нами було використано наступні методи. теоретичні (теоретичний аналіз та синтез, систематизація, порівняння і узагальнення даних наукових джерел, метод моделювання); емпіричні методи (спостереження, бесіда, анкетування, тестування, стандартизовані методики); методи обробки та інтерпретації даних (метод описової статистики, кількісні та якісні із застосуванням методів математичної статистики).

У дослідженні були використані такі методики.

1. Тест Н. Холла «Опитувальник емоційного інтелекту»;
2. Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка).

Вибірка дослідження складалася з 40 учнів першого курсу Маринівського професійного аграрного ліцею віком від 14 до 16 років (20 хлопців та 20 дівчат).

Теоретичне значення дослідження емоційного інтелекту у осіб підліткового віку полягає в тому, що воно поглиблює наукові уявлення про структуру, динаміку та механізми розвитку емоційного інтелекту в критичний період формування особистості. Це дослідження дозволяє уточнити, як емоційний інтелект взаємопов'язаний з когнітивними та соціальними

процесами у підлітковому віці, які саме аспекти емоційної саморегуляції та емоційної компетентності є ключовими для адаптації та соціалізації. Отримані результати можуть внести вклад у розробку моделей розвитку емоційного інтелекту, що матимуть значення не лише для психології підліткового віку, але й для ширших галузей психології особистості та соціальної психології.

Практичне значення роботи полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки підлітків, спрямованих на розвиток їх емоційного інтелекту. Це може включати тренінги, які допоможуть підліткам розвивати здатність усвідомлювати, контролювати та використовувати власні емоції для ефективної комунікації та подолання стресових ситуацій. Крім того, результати можуть бути корисними для шкільних психологів, педагогів, батьків та інших спеціалістів, які працюють з підлітками, з метою покращення взаємин у сім'ї та навчальних колективах. Також дослідження може стати основою для розробки профілактичних та корекційних програм, які сприятимуть попередженню соціальної дезадаптації, конфліктів та психологічних труднощів у підлітковому віці.

Робота може бути використана підлітками ВНЗ для підготовки до семінарських занять, також може бути використана викладачами для проведення лекції, практик тощо.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що містить 73 найменування та додатків. Повний обсяг роботи. 130 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ПОНЯТТЯ «ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ» У ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Історія вивчення проблеми емоцій у психології

Введення терміна «емоційний інтелект» у наукову сферу стало результатом поступової зміни поглядів на взаємозв'язок емоцій і когнітивних процесів. Джон Мейер виокремлює п'ять етапів у розвитку вивчення емоційного інтелекту в західній науці XX - XXI століть.

1. 1900-1969 роки – дослідження емоцій та інтелекту відбувалися окремо;
2. 1970-1989 роки – увага зосередилася на взаємодії когнітивних та інтелектуальних процесів;
3. 1990-1993 роки – емоційний інтелект став окремою темою психологічних досліджень;
4. 1994-1997 роки – відбувається популяризація поняття емоційного інтелекту;
5. з 1998 року – триває уточнення і прояснення сутності цього феномену [43, с. 41].

Перший період характеризується розвитком тестів на інтелект (насамперед, логічний і вербальний) та початком дослідження соціального інтелекту. В цей час інтелект розглядався виключно в межах когнітивних процесів. У сфері дослідження емоцій увага була зосереджена на тому, що є первинним. емоції чи фізіологічні реакції. Емоції трактувалися як психічні явища, що піддавалися культурному впливу, часто сприймаючись як результат патології чи гіперчутливості. Дослідження емоцій в основному проводилися окремо від інтелектуальних. Однак почали з'являтися перші спроби вивчення

взаємозв'язку між когнітивними та емоційними процесами. Німецький філософ і психолог Г. Майер запропонував класифікацію мислення, виділивши емоційне мислення, де на перший план виходять почуття і воля. Він поділив це мислення на афективне (естетичне і релігійне) та вольове.

Мислення Г. Майера відіграє важливу роль у процесах розумової діяльності людини. Подальші дослідження інтелекту відзначають його диференціацію. У 1920 році Е. Л. Торндайк, один з основоположників біхевіоризму, виокремлює соціальний інтелект, визначаючи його як здатність розуміти й керувати іншими людьми. У 1926 році Торндайк розробляє модель, у якій інтелектуальні дії пояснюються взаємодією численних окремих чинників. Одна з ранніх робіт, що передувала відкриттю емоційного інтелекту, – це дослідження Торндайка та Штейна наприкінці 1930-х років.

Вчені визначили соціальний інтелект як «здатність розуміти та управляти людьми». На основі своїх досліджень, Е. Л. Торндайк і С. Штейн дійшли висновку, що соціальний інтелект є вимірювальною одиницею. На початку 1930-х років Ч. Хант і Е. Л. Торндайк проводили експерименти, у яких використовували малюнки з емоційними виразами обличчя та завдання на розпізнавання емоцій через вербальні описи [25, с. 88].

З часом ідея множинності інтелекту отримала широке визнання. Наприклад, у 1938 році Л. Терстон запропонував концепцію, згідно з якою існує сім первинних розумових потенціалів. Проте серед цих потенціалів (рахункова здатність, вербальне сприйняття, вербальна гнучкість, швидкість сприйняття, просторове орієнтування, асоціативна пам'ять) не було жодного, що б відображало обробку емоційної інформації.

Д. Векслер пізніше оскаржив традиційний погляд на інтелект, стверджуючи, що існують різні види мислення, які є складовими загального інтелекту, але не пов'язані з традиційним IQ. Він розділив інтелектуальні

здібності на вербальні і невербальні (зокрема, здібності до уявлення) і показав, що у різних людей можуть домінувати різні групи здібностей [39, .с 54].

Р. В. Ліпер досліджував, як емоції впливають на діяльність, виявивши, що вони не тільки викликають і підтримують, але й спрямовують її. Він припустив, що «емоційна думка» відіграє важливу роль у «логічній думці» і мисленні в цілому.

У 1955 році А. Елліс почав розробляти раціонально-емотивну терапію (Rational Emotive Therapy), яка передбачала логічне дослідження своїх емоцій через роздуми. Цю ідею значно вплинули уявлення А. Адлера, що емоційні реакції пов'язані з основними ідеями і переконаннями людини, викликаними когнітивними процесами.

У 1960-х роках термін «емоційний інтелект» вперше з'являється в літературній критиці та психіатрії [49, с. 70].

Наприкінці 1970-х – 1980-х років зростає інтерес до вивчення взаємодії емоцій і мислення. Підтвердженням продуктивної взаємодії цих процесів стали численні дослідження, зокрема вивчення впливу депресії на реалістичність мислення, зв'язку між настроєм і креативністю, а також здатності до емоційної саморегуляції. Було висунуто концепцію «когнітивного кільця», де негативні емоції посилюють негативні думки, а позитивні емоції активізують позитивні думки. Х. Гарднер, розвиваючи ідеї Л. Терстоуна, виявив різноманітність інтелектуальних проявів, запропонувавши в 1983 році існування таких інтелектуальних здібностей, як «інтрапсихічні» (зокрема, інтроспекція) і «особистісні». У 1985 році Гарднер виділив сім видів інтелекту. просторовий, вербальний, логіко-математичний, кінестичний, музичний, міжособистісний і внутрішньоособистісний.

У теорії Р. Стенберга інтелект розглядається як система обробки інформації, яка допомагає адаптуватися до навколишнього середовища в

широкому сенсі. Основна ідея триархічної теорії така. «Інтелект можна визначити як форму розумової саморегуляції, що забезпечує цілеспрямоване управління всіма аспектами життя». Розумова саморегуляція включає три ключові елементи. адаптацію до середовища, вибір нових впливів або середовищ, що відповідають індивіду, та формування навколишнього середовища [26, с. 7].

Триєдина теорія Р. Стенберга підкреслює, що інтелект взаємодіє з трьома аспектами життя людини. внутрішніми інформаційними процесами, досвідом і зовнішнім світом. Згідно з цією теорією, інтелект формується через три види психічних процесів.

- Метакомпоненти, які регулюють розв'язання проблем, включаючи визначення проблеми, етапи вирішення і підсумкове рішення;
- Виконавчі компоненти, що стосуються конкретного вирішення проблеми, включаючи її трансформацію;
- Компоненти придбаних знань, які обумовлені специфікою навчання і зберігання корисної інформації.

Р. Стенберг критикує інші теорії інтелекту за те, що вони акцентують увагу лише на виконавчих компонентах (аналізі раніше отриманих знань), нехтуючи досвідом і метакомпонентами. Врахування останніх могло б розширити вимірювання інтелекту на соціальні, практичні та емоційні аспекти.

У 1985 році Р. Бар-Он ввів термін «коефіцієнт емоційності» і розробив анкету (EQ-i) для його вимірювання.

До появи концепції емоційного інтелекту, Дж. Мейер і П. Селовей стверджували, що вплив емоцій на пізнання регулюється особистістю. Вони вказали на існування комплексу індивідуальних здібностей або рис, які визначають, чи буде вплив емоцій конструктивним або деструктивним для людини. Щоб виявити новий вид інтелекту, потрібно було об'єднати різні

напрямки досліджень, точно визначити термін «емоційний інтелект» і зв'язати його з важливими науковими напрямами. Крім того, було необхідно представити емпіричні докази концепції EI.

Розпочати третій період можна з 1990 року, коли Дж. Мейер і П. Селовей опублікували свою першу дослідницьку роботу, в якій визначили термін «емоційний інтелект» і запропонували методику його вимірювання. У статті в журналі *Intelligence* (1993) автори надали докази того, що емоційний інтелект є основним видом інтелекту. Подальші дослідження в цій галузі підтвердили їхні висновки.

У четвертий період, за спостереженням Дж. Мейєра, відбувся значний зрушення. термін «емоційний інтелект» здобув популярність, і дослідження в цій області розширилися. Основним фактором популяризації стало видання книги Д. Гоулмана «Emotional Intelligence». В результаті було розроблено безліч методик для оцінювання емоційного інтелекту [45, с. 67].

З 1998 року і до сьогодні (п'ятий період) спостерігається активний розвиток концепції емоційного інтелекту і впровадження нових методик його вимірювання. З'являються перші рецензовані наукові статті, присвячені цій темі. Однак дослідження ускладнюються через численні популярні уявлення та підходи до виміру емоційного інтелекту, що не завжди відповідають науковій парадигмі. Дж. Мейєр зазначає, що в сучасній літературі існують два підходи до емоційного інтелекту. «популярний» EI, який визначається різними способами і швидко стає популярним як показник життєвого успіху, і «науковий» EI, який є об'єктом академічного дослідження [63, с. 65].

Наразі особливо актуальним є використання концепції «емоційний інтелект» для вивчення індивідуально-психологічних особливостей школярів. Це включає такі компоненти, як здатність розпізнавати свої власні та чужі емоції, управління емоціями, а також використання емоцій для покращення

мислення. Рівень розвитку емоційного інтелекту впливає на успішність діяльності в шкільному віці і загальний розвиток особистості підлітка. Модель емоційного інтелекту, запропонована Дж. Майєром, П. Саловеем і Д. Карузо, розглядає його як здатність розрізняти і контролювати власні та чужі емоції і використовувати цю інформацію для управління мисленням і діями.

Серед основних характеристик емоційного інтелекту автори виділяють такі.

- Здатність управляти власними емоціями і емоціями інших людей;
- Інтерес до людей, їх почуттів, переживань, поведінки і настрою;
- Орієнтація в соціальному середовищі;
- Використання своїх здібностей;
- Регулювання взаємовідносин з іншими;
- Дотримання принципів і звичаїв;
- Аналіз і контроль емоцій;
- Уміння виражати і регулювати свої почуття;
- Здатність викликати довіру та симпатію у людей;
- Попередження негативного впливу емоцій на спілкування;
- Емоційний вплив на інших і вміння їх надихати [19, с. 87].

Психологи визначають ключові аспекти емоційного інтелекту, включаючи.

- Розпізнавання причин емоцій та спостереження за їх проявами і змінами.
- Контроль емоцій через вербальні та невербальні методи.
- Управління власною поведінкою і вплив на поведінку інших.
- Вірне відображення реальності.
- Мотивація себе та інших.
- Орієнтація на основні проблеми.

Інші дослідники бачать емоційний інтелект як здатність ефективно взаємодіяти з людьми в різних соціальних умовах. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту відзначаються відмінним самоконтролем, вмінням управляти своїми емоціями, зберігати спокій, проявляти гумор щодо себе і інших, а також усвідомлювати свої цінності і потреби.

Здатність управляти власними емоціями, розуміти їх і ефективно справлятися зі стресом позитивно впливає на відносини між людьми, покращуючи якість життя в навчальному, професійному та особистому середовищі [24, с. 54].

Д. Гоулман визначає п'ять основних компонентів емоційного інтелекту. самосвідомість, соціальні навички, емпатія, саморегуляція та мотивація.

Багато психологів вважають емоційний інтелект ключовим фактором успіху, здатним підвищити навчальні та професійні досягнення, а також бути пов'язаним із соціальним розвитком і якістю життя [38, с. 67].

Серед ознак емоційного інтелекту виділяються.

- Використання емоцій для поліпшення якості життя.
- Особистісне і професійне становлення та адаптація в середовищі.
- Розвиток емоційної сфери.
- Встановлення дружніх стосунків.
- Орієнтація на майбутню професійну діяльність.
- Здатність сприймати і приймати індивідуальні прояви.
- Вираження і регулювання власних емоцій.
- Ефективне спілкування з оточенням.
- Самовідчуття особистості [38, с. 89].

Дослідники також акцентують на таких ознаках.

- Розуміння емоційного стану свого і оточуючих.
- Контроль своїх емоцій та емоцій інших людей.

- Усвідомлення і управління власною поведінкою та поведінкою оточення.

- Ефективна соціальна взаємодія.
- Сукупність емоційно-когнітивних здібностей.
- Соціально-психологічна адаптація.
- Виявлення причин емоцій і спостереження за їх переходами.
- Вербальне і невербальне управління емоціями.
- Фокусування на життєво важливих проблемах.
- Емоційна обізнаність і покращення якості освіти.
- Розуміння цінностей, самомотивація і мотивація інших.

Отже, емоційний інтелект (EI) є складним конструктом, який включає в себе різноманітні аспекти, що впливають на ефективність міжособистісних взаємодій і загальний успіх у житті. Основні компоненти EI, як вказують дослідники, охоплюють.

1. Розпізнавання і управління емоціями - здатність ідентифікувати причини емоцій, управляти своїми та чужими емоціями, а також адаптувати свою поведінку відповідно до емоційного контексту.

2. Самосвідомість і саморегуляція - усвідомлення своїх власних емоцій і управління ними, що дозволяє зберігати спокій і контроль над ситуацією.

3. Соціальні навички та емпатія - розуміння і реагування на емоції інших людей, що сприяє формуванню позитивних міжособистісних відносин.

4. Мотивація - здатність використовувати емоції для стимулювання досягнень і досягнення цілей [54, с. 76].

Сучасні дослідження підкреслюють, що емоційний інтелект впливає на успіх у навчанні, професійній діяльності та загальному житті, а також на соціальну адаптацію і якість міжособистісних відносин. Розвинутий емоційний

інтелект дозволяє не лише покращити особистісні і професійні досягнення, але і сприяє загальному добробуту та гармонії в різних сферах життя.

Таким чином, емоційний інтелект є важливим компонентом особистісного розвитку, що забезпечує успішну адаптацію в соціальному середовищі і покращує якість взаємодії з іншими людьми.

1.2. Поняття та сутність емоційного інтелекту як психологічного феномену

Захоплення темою емоційного інтелекту стало значним науковим трендом у 1990-х роках завдяки дослідженням американських психологів Джона Майєра і Пітера Саловея, які вперше ввели цей термін і почали його всебічне вивчення. В їхньому розумінні, емоційний інтелект охоплює когнітивні здібності, які дозволяють ідентифікувати, розуміти та управляти емоціями.

Концепція емоційного інтелекту частково виникла на основі теорії множинності інтелекту Говарда Гарднера, який виділяє різні типи інтелекту, включаючи вербальний, просторовий, кінестетичний, логіко-математичний, музичний, а також внутрішньоособистісний (який орієнтований на власні емоції) і міжособистісний (який зосереджений на розумінні емоцій інших людей). Гарднер підкреслював важливість внутрішньоособистісного інтелекту для саморегуляції і міжособистісного для ефективної комунікації [31, с. 87].

Подальший розвиток і популяризація концепції емоційного інтелекту стали можливими завдяки книзі Деніела Гоулмана "Емоційний інтелект", яка була опублікована в 1995 році і швидко стала бестселером. Гоулман стверджував, що традиційний інтелект складає лише 20% від факторів, що

визначають успіх в житті, а решта, зокрема емоційний інтелект, має значний вплив на особистісний розвиток і професійні досягнення.

Введення поняття емоційного інтелекту в психологію сприяло зростанню кількості наукових досліджень у цій сфері. Теоретичні аспекти взаємозв'язку між інтелектом і емоціями розглядалися багатьма вченими, включаючи Б.Г. Ананьєва, Л.С. Виготського, С.Л. Рубінштейна, О.М. Леонтьєва, В.М. Мясищева та О.К. Тихомирова. Зокрема, Л.С. Виготський підкреслював важливість інтеграції афекту і інтелекту на всіх етапах психічного розвитку і критикував спроби розділити ці два аспекти. С.Л. Рубінштейн також зазначав, що мислення і емоції є єдиним процесом, де емоції і інтелект взаємодіють і доповнюють один одного.

О.К. Тихомиров досліджував взаємозв'язок між мисленням та емоціями, вважаючи, що всі емоційні процеси, такі як афекти, емоції і почуття, невід'ємно пов'язані з когнітивною діяльністю. Його роботи підтверджують, що ефективне управління емоціями є критично важливим для успішної інтелектуальної діяльності [62, с. 76].

В.Л. Поплужний вивчав роль інтелектуальних почуттів у пізнавальних процесах і стверджував, що ці почуття відображають ставлення індивіда до об'єкта пізнання та самого процесу пізнання.

У сучасній науковій літературі проблема емоційного інтелекту активно досліджується різними вченими, такими як І.М. Андрєєва, О.І. Власова та С.П. Дерев'янка. Вони розглядають різні аспекти емоційного інтелекту та його вплив на життя і професійну діяльність.

Аналіз літератури показує, що в психології використовуються різні терміни, пов'язані з емоційним інтелектом, такі як "емоційна розумність", "емоційне самоусвідомлення" і "емоційна компетентність".

Г.Г. Гарскова визначає емоційний інтелект як здатність розуміти ставлення особистості, виражене в емоціях, і управляти емоційною сферою через інтелектуальний аналіз і синтез. Інші автори, зокрема І.М. Андрєєва, Дж. Майєр і П. Саловей, описують емоційний інтелект як "сукупність ментальних здібностей".

Наше бачення полягає в тому, що емоційний інтелект є інтегративною особистісною характеристикою, що виникає з динамічного взаємозв'язку між афектом і інтелектом через поєднання емоційних, когнітивних, конативних і мотиваційних аспектів. Він орієнтований на розуміння як власних, так і чужих емоцій, управління емоційним станом, контролювання емоцій розумом, а також на самопізнання та самореалізацію шляхом розширення емоційного і соціального досвіду [43, с. 89].

Згідно з концепцією Г. Гарднера, емоційний інтелект включає два основні компоненти. внутрішньо-особистісний і міжособистісний.

Внутрішньо-особистісний компонент охоплює самосвідомість, рефлексію, самооцінку, самоконтроль і мотивацію досягнень. Міжособистісний компонент зосереджений на емпатії, толерантності, комунікабельності, конгруентності і діалогічності.

Різні теоретичні підходи до розуміння структури емоційного інтелекту виявляють певні відмінності. Дж. Майєр і П. Саловей виділяють чотири основні компоненти. ідентифікацію емоцій, використання емоцій для покращення мислення, розуміння емоцій і їх управління. Р. Бар-Он пропонує змішану модель, де емоційний інтелект є комплексом розумових і особистісних якостей, таких як самопізнання, навички міжособистісного спілкування, адаптаційні здібності, управління стресом і позитивний настрій.

Аналіз концепцій емоційного інтелекту дозволяє виокремити такі компоненти його структури.

1. Раціональний (гностичний) компонент. включає знання про емоційні явища, структуру і функції емоційної сфери, а також креативне мислення як форму соціальної творчості.

2. Емоційний компонент. охоплює емоційне самопочуття, уміння розуміти власні і чужі емоції, емпатію, позитивну самооцінку і відповідність соціальним ролям.

3. Конативний компонент. містить емоційну саморегуляцію, управління міжособистісними взаємодіями і конструктивне вирішення конфліктів.

4. Комунікативний компонент. включає гуманістичний підхід до спілкування, здатність встановлювати емоційний контакт і культуру мовлення.

Аналіз теоретичних джерел свідчить про складність структури емоційного інтелекту. В Україні це питання набуло значної уваги завдяки дослідженням І.Ф. Аршави, О.І. Власової, С.П. Дерев'янка, Н.В. Ковриги, Е.Л. Носенко та інших. Це створює можливості для розширення досліджень, залучення нових джерел, порівняння традиційних і новітніх підходів, а також для аналізу вітчизняного досвіду в контексті глобальних тенденцій [29, с. 75].

Е.Л. Носенко запропонував специфічний теоретико-методологічний підхід до вивчення емоційного інтелекту, розглядаючи його як інтеграцію зовнішніх і внутрішніх факторів, які впливають на психічний стан. За Носенком, емоційний інтелект відображає ставлення особистості до світу, інших людей і до себе як суб'єкта життя. Він включає внутрішні (диспозиційні) і зовнішні компоненти (прояви емоційних процесів), що впливають на стресостійкість і адаптивність.

Дослідники, такі як І.Ф. Аршава, С.П. Дерев'янка, Н.В. Коврига, і Е.Л. Носенко, виділяють функції емоційного інтелекту, включаючи стресозахист і адаптацію. Загальна концепція емоційного інтелекту, на нашу думку,

відображає систему емоційних ставлень до себе, світу і інших, яка проявляється у соціальних взаємодіях. Емоційний інтелект слід розглядати як феномен, тісно пов'язаний із "діяльністю", оскільки він розвивається і проявляється через взаємодію і спілкування.

Практичне значення розвитку емоційного інтелекту зумовлено його застосуванням у таких сферах, як лідерство, управління, освіта та бізнес. Емоційний інтелект розглядається як ключовий фактор успіху. Проте визначення рівня його розвитку залишається проблематичним, оскільки існуючі методики вимірювання, такі як тести Майєра-Саловея-Карузо і анкета EQ від Р. Бар-Она, підлягають критиці за недостатню точність оцінки [54, с. 88].

Психодіагностичні інструменти для оцінки емоційного інтелекту, розроблені українськими дослідниками, такими як опитувальник ЕмІн Д.В. Люсіна і методика М.О. Манойлової, заслуговують на увагу. Однак на даний момент провідні психологи ще не створили надійних методів для точного визначення коефіцієнта емоційного інтелекту (EQ), тому проблема психологічної діагностики емоційного інтелекту залишається актуальною і потребує подальших досліджень.

Ставлення до можливості розвитку емоційного інтелекту розділяється. Зокрема, Дж. Майєр і П. Саловей вважають, що підвищення рівня емоційного інтелекту є складним завданням, оскільки ця властивість є відносно стабільною. У той час як Д. Гоулман стверджує, що емоційний інтелект може розвиватися протягом усього життя, від дитинства до зрілого віку.

Якщо визнати можливість розвитку емоційного інтелекту, необхідно інтегрувати психолого-педагогічні методи формування емоційної компетентності в освітній процес для підлітків, педагогів та батьків. Сучасні освітні системи часто зосереджені на академічних досягненнях, ігноруючи

важливість емоційного розвитку, що може призвести до підвищення рівня міжособистісних конфліктів, депресії та насильства. Розвиток емоційного інтелекту може суттєво покращити психологічну культуру суспільства.

Згідно з теорією емоційно-інтелектуальних здібностей, емоційний інтелект відіграє ключову роль у сприйнятті та обробці емоційної інформації, а також у соціальному інтелекті. Це включає в себе здатність розпізнавати і управляти як власними, так і чужими емоціями, розуміти їх вплив на мислення і поведінку.

Автори концепції емоційного інтелекту визначають його ключові аспекти як емоційність, регулювання емоційних станів, і здатність розшифровувати та інтерпретувати емоційні вирази. В їхніх дослідженнях емоційний інтелект розглядається як важливий передбачник просоціальної поведінки [31, с. 76].

Змішані моделі емоційного інтелекту враховують різні аспекти, такі як когнітивні, особистісні та мотиваційні, що робить їх тісно пов'язаними з адаптацією до реальних життєвих ситуацій і процесами саморегуляції. Ці моделі, розроблені такими авторами, як Р. Барон, Р. К. Купер і А. Саваф, оцінюють емоційний інтелект через опитувальники, що спираються на самозвітність.

Одна з найвідоміших моделей емоційного інтелекту — концепція Р. Барона, яка визначає його як набір некогнітивних здібностей, знань і навичок, що допомагають людині ефективно справлятися з різними життєвими викликами. Його модель включає п'ять ключових сфер компетенцій, кожна з яких має свої особливі навички для досягнення успіху.

Д. Гоулмен трактує емоційний інтелект як здатність розуміти та управляти власними і чужими емоціями, щоб досягати особистих цілей. У його структурі емоційного інтелекту виділяються аспекти самосвідомості,

самоконтролю, соціального розуміння і управління міжособистісними відносинами.

Виникнення моделей, які поєднують когнітивні та особистісні компоненти, ускладнює розуміння емоційного інтелекту, оскільки його вимірювання залишається складним завданням. Проблема діагностики полягає в обґрунтуванні використання як об'єктивних, так і суб'єктивних методів, причому об'єктивні методи часто викликають сумніви щодо їхньої суб'єктивності.

Г.Г. Гарскова визначає емоційний інтелект як здатність розуміти і управляти емоційною сферою на основі аналізу та синтезу інтелектуальних процесів. Вона вважає, що емоції відображають ставлення особистості до різних аспектів життя і до самої себе, і інтелект допомагає розуміти ці взаємозв'язки. Таким чином, емоції можуть бути предметом інтелектуальної обробки, включаючи їх вербалізацію, визначення і розрізнення. Гарскова підкреслює, що емоційний інтелект проявляється у здатності приймати рішення на основі об'єктивної оцінки важливих особистісних подій [25, с. 88].

Д.В. Люсін розробив двокомпонентну модель емоційного інтелекту, що включає в себе розуміння і управління як власними, так і чужими емоціями. Він виділяє два ключових аспекти. внутрішньоособистісний емоційний інтелект, що стосується саморозуміння та регулювання власних емоцій, та міжособистісний емоційний інтелект, який фокусується на розумінні і контролі емоцій інших людей. За Люсіним, ці два компоненти взаємодіють, оскільки обидва пов'язані з управлінням емоціями, як своїми, так і чужими.

Люсін також зазначає, що розвиток емоційного інтелекту залежить від ряду факторів, включаючи особливості емоційності, когнітивні здібності та уявлення про емоції. Він вважає, що емоційний інтелект є комплексним концептом, що поєднує когнітивні і особистісні риси, які прямо впливають на

його розвиток. Проте, в опитувальнику "ЕмІн", розробленому Люсіним, особистісні риси не враховуються, хоча їх вплив на розвиток емоційного інтелекту визнається як важливий.

Дослідження також намагаються розмежувати біологічні та соціальні аспекти розвитку емоційного інтелекту. І.А. Андрєєва відзначає, що біологічні фактори включають спадкові особливості емоційних реакцій, тип мислення і рівень екстраверсії. Соціальні фактори охоплюють інтерес до внутрішнього світу людини, здатність до самоаналізу та цінність, що надається емоційним переживанням. Усі ці аспекти, разом із особливостями емоційності та когнітивними здібностями, визначають розвиток емоційного інтелекту [32, с. 47].

Емоційний інтелект асоціюється з успіхом у професійній сфері. А.В. Карпов і А.С. Петровська дослідили його взаємозв'язок з управлінськими характеристиками, виявивши позитивну кореляцію між рівнем емоційного інтелекту і ефективністю управлінської діяльності. Їхні дані показують, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє вибору більш оптимальних управлінських стилів і зменшує схильність до маніпуляцій, асоціальних або агресивних дій, натомість підтримуючи активні та просоціальні стратегії саморегуляції.

Отже, емоційний інтелект є інтелектуальною здатністю, що охоплює розуміння і регулювання емоцій, при цьому внутрішньоособистісна спрямованість є важливою його рисою. Різні дослідження, такі як роботи Д.В. Ушакова, Д.В. Люсіна і Г.Г. Гарскової, підкреслюють специфічний характер емоційного інтелекту як відображення емоційних реакцій і розуміння, яке базується на усвідомленні цінності і сенсу явищ у людському світі.

Відповідно до В. Дільтея, розуміння включає три аспекти. розуміння внутрішнього світу іншого, розуміння себе та розуміння культури, яка включає

й письмові документи. Процес розуміння починається з цілого, переходить до частин і завершується глибшим розумінням, коли сенс цілого підтверджується частинами, а сенс частин – сенсом цілого.

У взаємодії між людьми розуміння залежить від віку, життєвого досвіду та комунікаційних навичок. Для ефективного взаєморозуміння важливі пам'ять, цілі, співчуття і дотримання норм, а також низький рівень агресивності.

Вітчизняна психологія підкреслює, що розвиток емоційного інтелекту супроводжується розширенням і ускладненням системи значень, що описують емоції. Розширення означає збільшення інформації про емоційну сферу, а ускладнення – зміну взаємозв'язків між її компонентами [14, с. 78].

У дослідженні емоційного інтелекту ключовим є вміння розпізнавати емоції, що сприяє усвідомленню їхнього значення та коригуванню поведінки. Д.В. Ушаков підкреслює, що рефлексія, яку забезпечує емоційний інтелект, має кілька рівнів. від простого усвідомлення почуттів до комплексного аналізу.

Однак, алекситимія, що проявляється в обмеженій здатності розпізнавати та виражати емоції, може бути проблемою навіть для осіб з високим рівнем інтелекту, які не в змозі ефективно обробляти свої емоційні переживання. Це питання залишається недостатньо дослідженим як теоретично, так і практично.

Отже, попри практичну важливість, питання емоційного інтелекту потребує подальших наукових досліджень для повного розкриття його сутності та можливостей. Сучасна освітня парадигма вимагає знайти баланс між розумовими та емоційними аспектами, а також досягти гармонії між раціональністю та емоційністю.

1.3. Психологічна сутність емоційної сфери та основні напрямки дослідження емоцій

Перше згадування і розвиток теорії емоційного інтелекту можна віднести до досліджень Г. Гарднера, який розглядав різні аспекти прояву цього інтелекту. Пізніше інтерес до цієї теми значно зріс завдяки роботі психолога Д. Гоулмана, зокрема його книзі «Емоційний інтелект». Гоулман стверджує, що традиційний інтелект, виміряний через IQ-тести, лише на 20% визначає успіх у житті, тоді як 80% цього успіху залежать від інших факторів, серед яких ключову роль відіграє емоційний інтелект. Гоулман вважає, що емоційний інтелект сприяє особистісному розвитку, успішній професійній діяльності та кар'єрному зростанню [52, с. 87].

Згідно з Г. Гарднером, емоційний інтелект має дві основні складові. міжособистісний (орієнтований на розуміння емоцій інших) і внутрішньоособистісний (орієнтований на розуміння власних емоцій). Міжособистісний інтелект включає в себе такі аспекти як самооцінка, самоконтроль, самосвідомість, мотивація досягнень і рефлексія. Внутрішньоособистісний включає емпатію, комунікабельність, конгруентність, толерантність і діалогічність. Теоретичні підходи до структури емоційного інтелекту можуть суттєво різнитися в залежності від авторської концепції.

Останніми роками з'явилися нові напрями досліджень, такі як «імпліцитні» теорії інтелекту (Р. Стейнберг), дослідження когнітивної структури (А. Піаже) та зв'язок між інтелектом і творчістю (Є. Торенс). Ці дослідження підтверджують, що результативність значною мірою залежить від здатності до самоконтролю емоцій або емоційного інтелекту. Емоційний

інтелект розвивається протягом життя і може бути вдосконалений завдяки цілеспрямованому тренуванню та соціальному оточенню.

Психологи вказують на кілька ключових факторів, які впливають на розвиток емоційного інтелекту.

- Генетичні чинники (40%)
- Близьке соціальне оточення (родина) (10%)
- Інші соціальні умови (50%) [10, с. 61].

Дослідження підтверджують, що цілеспрямоване та свідоме розвиток емоційного інтелекту може бути ефективним через спеціально організовані тренінги і програми. Якщо емоційний інтелект можна дійсно розвивати, важливо впроваджувати в освітній процес психологічні та педагогічні технології, спрямовані на формування емоційної компетентності як у учнів, так і у вчителів і батьків, а також проводити систематичну просвітницьку і психоедукаційну діяльність.

Емоції людини виникають у відповідь на сприйняття навколишньої реальності та її здатність задовольняти свої потреби. Одна й та ж ситуація може викликати різні емоційні реакції у різних осіб. Високий рівень емоційної інтенсивності, особливо в професійній сфері, може створювати проблеми та негативні наслідки для кар'єрного зростання. Низький вплив емоцій на вибір професійних і особистих рішень можна компенсувати завдяки високому рівню розуміння і управління власними і чужими емоціями. Розвиток навички розпізнавання емоцій дозволяє досягти значних результатів, таких як усвідомлення власних реакцій, їх регулювання та адаптація до ситуацій, що сприяє покращенню міжособистісної взаємодії і досягненню особистих цілей.

Афективна сфера грає ключову роль у міжособистісній комунікації, впливаючи на формування першого враження, сприйняття емоційних станів і реакцію соціального оточення. Завдяки своїй експресивній природі, афективна

сфера активно залучена до встановлення та підтримки контактів, а також до адаптації і взаємодії з іншими людьми [47, с. 53].

Високий рівень емоційного інтелекту виявляється в умінні педагога налагоджувати емоційний контакт з дітьми, створювати атмосферу довіри, управляти емоційним станом школярів і власним психоемоційним фоном. Це включає здатність залишати особисті проблеми поза межами професійної діяльності і не дозволяти їм впливати на повсякденне життя. Такі професійні навички допомагають дорослим визначати і реалізовувати свої професійні завдання, приймати незалежні рішення і досягати поставлених цілей, використовуючи різноманітні стратегії і прийоми.

Афективна сфера є невід'ємною частиною особистості, і наші почуття завжди присутні у повсякденному житті. Однак фрази на кшталт "будь спокійним і серйозним" часто не сприяють розумінню власних емоцій. В дитячій освіті часто ігноруються почуття дітей, що знижує емоційну грамотність і розуміння. Відповідно, важливо розвивати емоційну освіту, щоб краще справлятися з емоціями та завданнями сучасного емоційного інтелекту [50, с. 61].

Вчені, що досліджують різні області науки, вказують, що тривалий стрес від батьків і вчителів може призводити до нестриманості і агресії у дітей. Щоб уникнути цього, рекомендується зменшувати стресові фактори, контролювати фізичні та емоційні навантаження і навчати всіх учасників освітнього процесу ефективному управлінню власними переживаннями.

Успішність навчання підлітків залежить не лише від їхніх природних здібностей, але й від рівня їхніх емоційних переживань, освіченості, емоційного інтелекту, старанності і здатності використовувати ці навички.

Емоційний інтелект охоплює кілька ключових аспектів.

Здатність до сприйняття і критичного осмислення нового. Це включає поглиблене розуміння і участь у різних видах діяльності, що сприяє творчій самореалізації та налагодженню соціальних зв'язків.

Асертивність і воля. Розвиток цих якостей потребує створення ситуацій для вибору в навчанні та позакласній діяльності, що стимулює пізнавальний інтерес, відповідальність та самоповагу. Гнучкість у виборі напрямків і завдань допомагає підліткам досягати внутрішньої свободи і соціальної відповідальності.

Лабільність і стресостійкість. Здатність швидко відновлюватися і інтегрувати емоції в процесі спілкування є важливою для емпатії та підтримки в складних ситуаціях. Розвиток емоційної обізнаності і емпатії є критично важливим для сучасної психології [32, с. 65].

Цілісна самооцінка. Адекватна позитивна самооцінка та критичне мислення допомагають підліткам швидше освоювати новий матеріал і ефективніше вирішувати завдання, у порівнянні з тими, хто має труднощі та піддається критиці.

Рефлексія та критичність. Розвиток рефлексії включає самоаналіз психічних процесів і оптимізацію когнітивної діяльності, що сприяє всебічному розвитку підлітка [29, с. 56].

Підлітковий вік є критичним для розвитку міжособистісного спілкування, яке стає основним видом діяльності. Емоційний інтелект, що включає усвідомлення та адекватне вираження власних і сприйняття чужих емоцій, відіграє ключову роль у цьому процесі. Формування емоційного інтелекту починається в дошкільному віці, а в підлітковий період набуває особливого значення. Сучасний підхід до безперервного розвитку особистості розглядає емоційний інтелект як метакомпетенцію, що розвивається протягом усього життя.

Сучасні умови життя дітей та підлітків, які характеризуються поширенням комп'ютерних технологій і соціальних мереж, призводять до того, що в процесі комунікації акцент зміщується на обмін знаковою інформацією. Великий обсяг інформації передається у спрощеному вигляді, характерному для популярних каналів комунікації серед молоді, що веде до ситуації, коли сучасна людина, особливо підліток, має безліч контактів, але зберігає слабкі навички виявлення емпатії, усвідомлення власних почуттів та регулювання емоційної складової спілкування.

Окрім того, поверховий, екстенсивний стиль взаємодії та культура, яка знецінює вираження емоцій, призводять до зниження рівня емоційного залучення. Це, у свою чергу, може викликати втрату осмисленості і значущості подій, недорозвиненість внутрішнього світу, що часто веде до психосоматичних захворювань. Враховуючи ці проблеми, важливо досліджувати когнітивно-емоційні особливості, зокрема емоційний інтелект та його зв'язок з пізнавальними та афективними характеристиками. Дослідники, такі як Д. Гольман і Р. Бар-Он, виділяють основні компоненти емоційного інтелекту, включаючи здатність розуміти власні та чужі емоції, а також управління емоційною сферою, що сприяє більшій адаптивності та ефективності у спілкуванні. На відміну від абстрактного та конкретного інтелекту, який фокусується на закономірностях зовнішнього світу, емоційний інтелект відображає внутрішній світ людини та її взаємодію з навколишньою дійсністю.

На основі існуючих даних у літературі були сформульовані дві основні гіпотези.

1. Сучасні психологічні дослідження показують, що до підліткового віку процес вербалізації емоцій завершується, а словниковий запас емоцій вже сформований [12, с. 7].

2. Постійне зниження емоційного тону, яке може свідчити про схильність до депресії, веде до зменшення обсягу активного словника емоцій і негативно впливає на розвиток міжособистісних навичок [8, с. 15]. Внаслідок цього можна очікувати негативні кореляції між рівнем емоційного тону та емоційним інтелектом, а також між емоційним тону і обсягом активного словника емоцій.

Д. Ван Рой визначає емоційний інтелект як здатність управляти власними і чужими емоціями, орієнтувати мислення і поведінку, а також коригувати емоції для адаптації до середовища або досягнення особистих цілей.

Згідно з дослідженнями Е. Остін, Д. Ферелі, К. Блек, Х. Мур, М. Сміт і Г. Тоуер, люди можуть використовувати свої здібності до розпізнавання і керування емоціями інших для маніпулювання їхньою поведінкою на свою користь. Здатність управляти емоціями може бути використана не лише для позитивних цілей, але і в зловмисних намірах. Емоційна маніпуляція, тобто вміння впливати на емоції інших для досягнення особистих цілей, є складовою частиною емоційного інтелекту [48, с. 34].

Юність – це період, коли людина досліджує свої межі, розширює горизонти та вчиться самопізнанню. М. Райна і А. Бахші підкреслюють, що в цей час відбувається значний гормональний сплеск, фізичні зміни, соціальний і емоційний розвиток, а також з'являються нові потреби в автономії і великі очікування. Деякі підлітки можуть навмисно маніпулювати своєю поведінкою. Розуміння ознак маніпуляцій і тактик може допомогти краще управляти маніпулятивною поведінкою підлітків [35, с. 55].

М. Райна і А. Бахші вказують, що підлітки часто використовують різноманітні маніпулятивні стратегії, такі як.

- Брехня;

- Постійне повторення одного і того ж питання;
- Гра на співчутті, щоб викликати сумнів у інших;
- Емоційний шантаж;
- Агресивна поведінка, включаючи крики, кидання предметів і участь у гарячих суперечках.

Д. М. Ресурексьйон, Х. М. Сальгеро і Д. Руїз-Аранда відзначають, що креативні маніпулятивні техніки часто включають використання авторитету через брехню, обман і тиск, з метою змусити людину поступитися або змінити свою думку. Емоційний інтелект підлітків впливає на їхнє благополуччя, сприяючи адаптивним способам подолання соціальних проблем, стресу і конфліктів, розвитку підтримуючих соціальних мереж, зменшенню негативних і збільшенню позитивних емоцій, а також покращенню емоційної регуляції.

Емоційний інтелект підлітків також тісно пов'язаний із психологічним благополуччям, оскільки він сприяє особистісному зростанню та самоактуалізації. Низький рівень емоційного інтелекту може збільшити схильність до психічних проблем, таких як стрес, тривога і депресія, що особливо актуально для молоді [35, с. 86].

Емоційний інтелект є важливим для досягнення суб'єктивного благополуччя та психічного здоров'я. Б. Де Раад зазначає, що емоційні маніпулятори можуть мати моральні порушення і схильність до зловмисної поведінки. Однак А. Л. Гленн, Р. Айер, Д. Грехем, С. Колева і Д. Хаїт стверджують, що в разі визнання своїх дій неетичними, це може негативно вплинути на їхнє благополуччя. Принципи та цінності також можуть впливати на використання емоційних маніпуляцій [54, с. 76].

О. П. Джон, Д.Д. Гросс, М. Пасьйелла, Р. Фіда, К. Тремонтано, К. Люпінетті і Г. В. Капрара вважають, що з віком здатність розуміти емоції

зростає, і дорослі зазвичай мають кращі стратегії регуляції емоцій порівняно з молоддю.

Відомий психолог Р. Бар-Он, наприкінці XX століття у співпраці з організацією Multi Health Systems (MHS), розробив "Шкалу коефіцієнта емоційного інтелекту", що стала однією з перших валідаційних інструментів для оцінки емоційного інтелекту, відому як "EI – шкала" або шкала Р. Бар-Она.

Р. Бар-Он присвятив багато років дослідженню та систематизації поняття емоційного інтелекту, введеного як альтернативу традиційному коефіцієнту інтелекту "IQ". Він представив емоційний інтелект як важливий аспект здібностей, що відрізняються від інтелектуальних характеристик. Бар-Он показав, що емоційний інтелект включає знання і навички, які допомагають людині ефективно справлятися з різними складними життєвими ситуаціями

Його концепція базується на п'яти основних сферах емоційних здібностей або компетенцій, які він описує як багатогранні і багатоаспектні [10, с. 59].

1. Внутрішні особистісні аспекти. самопізнання, рефлексія емоцій, впевненість у мотивації, самореалізація, самоповага, особистісний розвиток та адекватна поведінка.
2. Міжособистісні відносини. навички ефективного спілкування, міжособистісні стосунки, симпатія, емпатія та соціальна значущість.
3. Адаптація до нових умов. здатність до адаптації, прагнення вирішення проблем, адекватне розуміння ситуації та ресурсів, лабільність.
4. Стійкість до стресу. управління стресовими ситуаціями, стійкість до різних стресорів, контроль за власними бажаннями та емоціями.
5. Емоційні стани. позитивний домінуючий настрій, включаючи щастя і радість [18, с. 76].

Модель Р. Бар-Она суттєво відрізняється від інших концепцій емоційного інтелекту. На відміну від підходів Д. Гоулмана, П. Селовея та Дж. Мейєра, Бар-Он визначає емоційний інтелект як сукупність некогнітивних здібностей, які сприяють успіху в житті. Хоча він включає елементи, що описані іншими теоретиками, такі як усвідомлення своїх емоцій у внутрішньоособистісній сфері і контроль над імпульсивністю у сфері стійкості до стресу, його модель не охоплює ідентифікацію та управління чужими емоціями, а також використання цієї інформації для поліпшення мислення. Ці елементи є важливими для соціальної взаємодії, оскільки без них складно реалізувати свої наміри в соціальному контексті [42, с. 76].

У 1997 році Дж. Мейєр і П. Селовей переглянули своє визначення емоційного інтелекту та представили шкалу MEIS. Вони адаптували модель, враховуючи, що афективна сфера є важливим джерелом інформації для соціальних конструктів. Вони підкреслюють, що емоції не тільки актуальні в теперішньому часі, але й можуть мати значення в минулому або бути уявними. Емоційний інтелект визначається як здатність перетворювати знання, отримані через емоції, в основу для мислення та прийняття рішень. Мейєр і Селовей виділяють чотири ключові компоненти емоційного інтелекту, які вони називають «гілками». ці компоненти стосуються як власних емоцій, так і емоцій інших людей.

1. Визначення емоцій. включає сприйняття емоцій, ідентифікацію, адекватне вираження, а також розрізнення справжніх емоцій від імітацій.

2. Використання емоцій для покращення мислення і діяльності. здатність використовувати емоції для акцентування уваги на важливих подіях та вирішення завдань, наприклад, через особисті переживання як джерело творчості.

3. Усвідомлення емоцій. розуміння не лише власних емоцій, але і їхніх зв'язків, переходів між емоціями, а також причин їх виникнення та вербальної інформації про них.

4. Управління емоціями. контроль за емоціями, зокрема зменшення інтенсивності негативних емоцій, усвідомлення власних емоцій, включаючи неприємні, а також здатність адекватно реагувати на емоційні проблеми. Цей компонент сприяє особистісному розвитку і поліпшенню міжособистісних відносин.

Порівнюючи початкову модель емоційного інтелекту П. Селовея та Дж. Мейєра з їхніми пізнішими розробками, можна помітити кілька суттєвих змін. Нова концепція визначає емоційний інтелект більш чітко і лаконічно, роблячи його доступнішим для розуміння. Зокрема, акцент ставиться на вміння відстежувати і розрізняти власні та чужі емоції, а також використовувати цю інформацію для покращення мислення та поведінки [43, с. 52].

Ранній підхід Селовея і Мейєра включав три основних типи здібностей, кожен з яких мав кілька компонентів. У новій моделі ці здібності розділені на чотири компоненти, з яких три збігаються з ранніми гілками, а четверта – це нове доповнення. Наприклад, компонент "визначення, розуміння і вираз емоцій" в старій моделі розділено на окремі гілки в новій версії. визначення емоцій і їх розуміння. Також нова модель акцентує увагу на використанні емоційної інформації для підвищення ефективності мислення та діяльності [10, с. 62].

У 1998 році Д. Гоулман опублікував книгу "Робота та емоційний інтелект", в якій представив 25 ключових умінь для досягнення успіху в професійних відносинах. Ця книга швидко стала бестселером. Того ж року консалтингова фірма "Хей МакБер", з якою Гоулман співпрацював, випустила

його "360-градусну" шкалу емоційного інтелекту, відому як "Шкала емоційної компетентності" [63, с. 86].

У 2004 році була представлена нова методика вимірювання емоційного інтелекту, яка визначає його як здатність розуміти та керувати як власними, так і чужими емоціями. Ця модель розрізняє внутрішньоособистісний та міжособистісний емоційний інтелект, які взаємопов'язані і включають різні когнітивні процеси.

Сьогодні багато психологів вважають, що емоційний інтелект не можна трактувати лише як когнітивну здатність. Він тісно пов'язаний з загальною спрямованістю особистості до афективної сфери, яка включає щиру зацікавленість у внутрішньому світі інших людей та прагнення до психологічного аналізу поведінки в соціальному контексті.

Емоційний інтелект розглядається як складне утворення, що поєднує інтелектуальні здібності і особистісні якості. Це психологічне освіта, яка формується під впливом трьох основних груп факторів. інтелектуальні здібності (точність і швидкість обробки емоційної інформації), усвідомлення емоцій (як важливого джерела інформації про себе і оточуючих), та особливості емоційності (емоційна стійкість і чутливість) [35, с. 73].

Пропонована модель, яка є однією з найбільш популярних серед психологів, суттєво відрізняється тим, що її структура не включає індивідуальні якості, що безпосередньо пов'язані з розумінням та управлінням емоціями. Натомість, враховуються тільки ті фактори, які опосередковано впливають на рівень і особливості емоційного інтелекту (EI).

Як і Р. Бар-Он, сучасні психологи розрізняють внутрішньоособистісну та міжособистісну сфери емоційного інтелекту, але вкладають в ці поняття різний сенс. Внутрішньоособистісна сфера, за загальним визначенням, включає дослідження себе. усвідомлення своїх емоцій, критичне самоаналіз,

самоствердження, самоповагу та незалежність. Міжособистісна сфера ж охоплює здібності до ефективної міжособистісної взаємодії, такі як емпатія, соціальна адаптивність і відповідальність. Основна відмінність між дослідниками полягає в тому, що перший акцентує увагу на особистісних характеристиках, тоді як другий — на когнітивних здібностях [49, с. 43].

П. Селовей, Дж. Мейєр та Д. Гоулман, на відміну від Р. Бар-Она, зосереджуються на визначенні, розумінні та управлінні емоціями. Д. Гоулман також вважає, що емоційний інтелект пов'язаний як з когнітивними здібностями, так і з особистісними характеристиками.

На основі теоретичного аналізу була розроблена структурна модель емоційного інтелекту школярів, що включає три компоненти: когнітивний, афективний (емоційний) та конативно-вольовий (поведінковий). Кожен з цих компонентів реалізується на особистісному та міжособистісному рівнях, утворюючи цикл. Перший етап включає розуміння власних емоцій, що дозволяє управляти емоційним станом. Учні навчаються регулювати свою поведінку відповідно до емоційного стану, що, в свою чергу, допомагає їм краще розуміти та управляти емоціями і поведінкою інших людей. Це, у свою чергу, сприяє глибшому розумінню власних емоцій і вчинків (табл. 1.1.).

Таблиця 1.1.

Модель емоційного інтелекту школярів

Компоненти емоційного інтелекту		
Когнітивний	Афективний	Конативно-Вольовий
Особистісний рівень		
Усвідомлення своїх емоцій	Емоційне реагування	Регуляція власної поведінки

Розуміння причини виникнення емоцій	Можливість певною мірою керувати емоційним станом	Планування поведінки; добір адекватних засобів реагування
Міжособистісний рівень		
Усвідомлення почуттів та емоцій оточуючих	Управління почуттями та емоціями оточуючих	Регуляція поведінки інших людей
Розуміння причин виникнення емоційних реакцій іншого	Можливість впливу на емоційну сферу	Зміна поведінки іншої людини відповідно до своїх потреб

У психологічній літературі виділяють кілька ключових умов для ефективного розвитку емоційного інтелекту.

- Використання карток для навчання емоційного розвитку, наприклад, методики К. Ізарда.
- Усвідомлення та аналіз психоемоційного стану для визначення емоційного прогресу та індивідуальних потреб дитини.
- Сприяння розвитку соціальних зв'язків та інтеграція у мікрогрупи.
- Використання школи як сприятливого середовища для розвитку емоційного інтелекту і формування його компонентів.
- Обговорення з підлітками їхніх емоцій і почуттів для точного вираження емоційного стану.
- Надання свободи у виборі стратегій поведінки.
- Навчання підлітків звертатися за допомогою у разі конфліктів.
- Використання рефлексивного письма для осмислення власних емоцій, щоб підлітки могли описати найбільш турбуючі їх почуття.
- Урахування типу темпераменту та особливостей нервової системи.

- Створення щирих та асертивних партнерських стосунків в освітньому середовищі.
- Заохочення вираження емоцій за допомогою вербальних засобів.
- Проведення психологічних тренінгів для розвитку емоційного інтелекту [54, с. 76].

Згідно з психологічною літературою, ефективний розвиток емоційного інтелекту вимагає комплексного підходу. Важливо використовувати спеціалізовані методи, такі як картки для навчання емоційного розвитку, а також допомагати підліткам усвідомлювати та аналізувати свої психоемоційні стани. Налагодження соціальних зв'язків, участь у мікрогрупах і використання школи як середовища для розвитку емоційного інтелекту є також критично важливими. Обговорення емоцій з підлітками, надання їм свободи у виборі стратегій поведінки, навчання звертатися за допомогою у конфліктних ситуаціях, а також рефлексивне письмо допомагають підвищити рівень їхнього емоційного інтелекту. Урахування темпераменту та нервової системи, побудова щирих асертивних стосунків в освітньому процесі і заохочення вираження емоцій через вербальні засоби, разом із проведенням психологічних тренінгів, створюють основу для всебічного розвитку емоційного інтелекту у підлітків.

1.4. Роль емоційного інтелекту в формуванні емоційної сфери підлітків

Молодь як соціальна категорія характеризується новаторським підходом до своїх життєвих цілей, що вимагає від них соціально-психологічної адаптації до змінних умов життя. У процесі планування своєї кар'єри вони активно оцінюють можливості для професійного зростання, що спонукає їх

переглядати свої життєві стереотипи, місце проживання і навчання. Психологи як в Україні, так і за кордоном вивчають питання емоційного інтелекту та соціально-психологічної адаптації в умовах змін. Наприклад, дослідження Т. А. Панкової підкреслюють, що емоційний інтелект є ключовим фактором у процесі адаптації молодих фахівців до професійного середовища в організаціях.

Дослідження свідчать, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє успішній адаптації до нових професійних умов і забезпечує ефективніше вирішення соціальних і міжособистісних проблем. Молоді фахівці, які мають добре розвинені навички в розумінні і управлінні своїми емоціями, легше знаходять спільну мову з колегами, краще реагують на стресові ситуації і швидше інтегруються в нове робоче середовище [30, с. 76].

Крім того, емоційний інтелект допомагає молоді краще справлятися з професійними викликами і пристосовуватися до змін у кар'єрі. Це включає в себе вміння управляти своїми емоціями, розуміти і передбачати емоційні реакції інших людей, а також ефективно комунікувати і взаємодіяти з оточуючими.

Таким чином, розвиток емоційного інтелекту є важливим аспектом успішної соціально-психологічної адаптації молоді, що має значний вплив на їхній професійний і особистісний розвиток. Відповідні дослідження та програми підтримки можуть допомогти молодим людям краще пристосуватися до змінюваного соціального і професійного середовища [41, с. 65].

У межах адаптаційного підходу, запропонованого Ж. Піаже, інтелект сприймається як динамічний процес, що включає етапи постійного пристосування до навколишнього середовища через асиміляцію та акомодацию. Піаже підкреслює, що розвиток когнітивних структур

відбувається поступово в процесі адаптації, акцентуючи увагу на якісних аспектах інтелекту.

Дослідження І. М. Андрєєвої розкриває еволюцію уявлень про емоційний інтелект, представляючи його як процес обробки емоційної інформації, що охоплює точне розпізнавання і вираження власних і чужих емоцій, а також ефективне їх регулювання для поліпшення якості життя; фактори, що допомагають особистості мотивувати себе, контролювати настрій, управляти імпульсами та досягати успіху в повсякденних ситуаціях; здатність використовувати емоції як джерело енергії, інформації і впливу; розуміння взаємозв'язків в емоціях і управління емоційною сферою через інтелектуальний аналіз і синтез; здатність розпізнавати, асимілювати і розуміти емоції, а також ефективно ними управляти; досягнення цілей шляхом управління власними емоціями і почуттями, вплив на стосунки з іншими людьми, урівноваження мотивацій і спонукань через свідому та духовну поведінку; комплекс емоційних, особистісних і соціальних якостей, що дозволяють усвідомлено регулювати стани і почуття, а також сприяють успіху в міжособистісних взаємодіях і особистісному розвитку; здатність використовувати емоції для покращення когнітивних процесів, включаючи їх розпізнавання, виклик та розуміння [4, с. 9].

Крім того, вміння розпізнавати, виражати та інтегрувати емоції в процеси мислення, а також управляти як позитивними, так і негативними емоціями, є ключовим елементом емоційного інтелекту. Він також включає здатність розуміти і контролювати як власні, так і чужі емоції.

Загалом, емоційний інтелект впливає на різні аспекти життя, від особистісного розвитку до ефективної соціальної взаємодії та професійного зростання. Його важливою функцією є підтримка розумової активності та досягнення емоційної гармонії.

Аналізуючи визначення, ми бачимо емоційний інтелект як здатність ідентифікувати, розуміти та управляти власними і чужими емоціями через інтелектуальний аналіз і синтез. Це також включає вираження своїх емоцій і їх адаптивне регулювання для досягнення успіху в житті.

При дослідженні моделей емоційного інтелекту, важливо зосередитися на тих, що включають компонент адаптивності. Модель Р. Бар-Она визначає емоційний інтелект як набір некогнітивних здібностей і знань, що допомагають ефективно справлятися з різними життєвими ситуаціями, і виділяє п'ять сфер компетентності, кожна з яких відповідає певному аспекту емоційного інтелекту.

Д. Гоулман у своїй моделі емоційного інтелекту виділяє чотири основних компоненти, серед яких важливу роль відіграє самоконтроль. Цей компонент охоплює навички адаптивності, що означає здатність гнучко реагувати на змінювані обставини та успішно долати перешкоди. Гоулман підкреслює, що ефективно управління своїми емоціями, яке включає в себе самоконтроль, є критично важливим для досягнення успіху в особистому та професійному житті.

Окрему увагу варто звернути на внесок вчених Е. Л. Носенка та Н. В. Ковриги, які досліджували стресозахисні та адаптивні функції емоційного інтелекту. Їхні дослідження показали, що рівень розвитку емоційного інтелекту значною мірою визначає інтенсивність і частоту стресових реакцій у людини. Вони виявили, що особи з високим рівнем емоційного інтелекту зазвичай краще справляються зі стресовими ситуаціями і здатні ефективніше адаптуватися до змін в середовищі [56, с. 87].

Розглянемо кілька конкретних досліджень, що аналізують взаємозв'язок між емоційним інтелектом і адаптацією особистості. Наприклад, дослідження А. Г. Гладкого показало, що існує чіткий зв'язок між емоційним інтелектом та

такими показниками, як адаптивність, самоприйняття і емоційний комфорт. У цьому ж дослідженні було виявлено негативний зв'язок між емоційним інтелектом і зовнішнім контролем, що свідчить про те, що особи з високим рівнем емоційного інтелекту зазвичай більше схильні до внутрішнього контролю над своїм поведінковим реагуванням, ніж до впливу зовнішніх факторів [33, с. 95].

Дослідження, проведене С. П. Дерев'янкою, виявило важливу особливість у взаємозв'язку між емоційним інтелектом і соціальною адаптацією. Вона дійшла висновку, що ні емоції, ні когнітивні функції окремо не забезпечують ефективність адаптаційного процесу. Лише інтеграція цих аспектів в єдину концепцію "емоційного інтелекту" сприяє успішній соціальній адаптації особистості.

У контексті дослідження соціально-психологічної адаптації можна звернути увагу на когнітивну психологію, яка розглядає адаптацію через концепцію "конфлікт - загроза - реакція пристосування". Коли особистість стикається з інформацією, що суперечить її власним переконанням, виникає внутрішній конфлікт або загроза, яка викликає стан дискомфорту. Цей дисонанс спонукає особистість до активних дій, спрямованих на його усунення чи зменшення. В цьому процесі важливу роль відіграють різні компоненти інтелекту, включаючи емоційний [32, с. 44].

Ефективність діяльності підлітків багато в чому залежить від їх здатності взаємодіяти з оточенням, розуміти власні та чужі емоції, а також усвідомлювати причини їх виникнення. Емоційний інтелект визначається як здатність особистості розуміти, виражати і регулювати емоції таким чином, щоб сприяти розвитку як власного, так і соціального розуміння.

Однак існує недостатня кількість досліджень, які б детально вивчали зв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту і успішністю соціально-

психологічної адаптації. Дослідження Е. В. Ерохіної показало специфічний зв'язок між емоційним інтелектом і суб'єктивною оцінкою успішності в професійній діяльності. Для успішної соціально-психологічної адаптації молодому фахівцеві необхідно мати середній рівень міжособистісного емоційного інтелекту та високий рівень внутрішньоособистісного емоційного інтелекту. Це свідчить про те, що оптимальний розвиток здатностей до розуміння і регулювання власних і чужих емоцій є ключовим для досягнення адаптивного успіху [42, с. 57].

Емоційний інтелект відіграє ключову роль у здатності людини ефективно сприймати і реагувати на емоційно забарвлену інформацію, використовуючи ці знання для досягнення важливих цілей. Цей інтелект допомагає не лише у розумінні власних емоцій і їх управлінні, але й у гнучкому адаптуванні до різних ситуацій. Зокрема, він сприяє кращому розумінню емоцій інших людей, вплине на їхню поведінку, управлінню відносинами та розв'язанню конфліктів.

Дослідження А. Петровської показали, що рівень емоційного інтелекту керівників має значний вплив на їхню адаптацію. Керівники з високим і середнім рівнем емоційного інтелекту менше схильні до деструктивних стратегій у стресових ситуаціях, хоча вони не відмовляються від активних і асоціальних підходів до розв'язання проблем.

Дослідження С. Дерев'янка вказує на те, що люди з низьким рівнем емоційного інтелекту частіше вдаються до уникання проблем і самозахисних реакцій, тоді як ті, хто має високий рівень цього інтелекту, зосереджуються на прийнятті та вирішенні проблем.

Згідно з дослідженнями С. В. Грищика, внутрішньоособистісний емоційний інтелект має значніший кореляційний зв'язок з адаптаційними можливостями особистості порівняно з міжособистісним. Це можна пояснити

тим, що в професійній діяльності рятувальників, де часто не передбачається активна взаємодія з іншими, важливішим є внутрішньоособистісний інтелект, який допомагає усвідомлювати власний емоційний стан і підтримувати емоційний баланс.

Сучасні дослідження підтверджують, що молодь з високим рівнем емоційного інтелекту краще справляється з життєвими викликами завдяки своїй здатності розуміти і управляти як власними, так і чужими емоціями. Особливо важливим є підвищений рівень внутрішньоособистісного емоційного інтелекту, який дозволяє ефективно ідентифікувати, розуміти і контролювати свої емоції, що допомагає в ухваленні правильних рішень у складних ситуаціях.

Таким чином, дослідження зв'язку між соціально-психологічною адаптацією та емоційним інтелектом є важливим для розробки критеріїв оцінки та прогнозування успіху підлітків у їхньому розвитку та адаптації до соціальних умов [28, с. 60].

Дослідження взаємозв'язку між соціально-психологічною адаптацією та емоційним інтелектом є надзвичайно важливим завданням для створення критеріїв оцінки і прогнозування успішності підлітків. Такі дослідження допоможуть краще зрозуміти, наскільки критично важливо розвивати емоційний інтелект в освітньому середовищі. Це, у свою чергу, створить умови для покращення психологічної адаптації підлітків, сприяючи їхньому успіху як в навчанні, так і в особистому житті.

Загальна картина досліджень свідчить про те, що емоційний інтелект має значний вплив на соціально-психологічну адаптацію особистості. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє краще розуміти, управляти та взаємодіяти як з власними, так і з чужими емоціями, що є ключовими компонентами ефективної адаптації до змінюваних умов життя.

Отже, подальше дослідження у цій сфері є суттєвим для розвитку освітніх та психологічних практик. Це дозволить створювати ефективні стратегії для поліпшення адаптаційних можливостей підлітків та інших категорій осіб, що допоможе їм краще впоратися з життєвими викликами і досягти високих результатів у різних аспектах їхнього життя.

Висновки до розділу 1

Таким чином, проведене дослідження дало змогу узагальнити основні підходи до вивчення емоційного інтелекту та виділити ключові аспекти його формування в підлітковому віці.

Історія вивчення емоцій у психології відображає широкий спектр підходів і концепцій, які змінювались залежно від розвитку наукової думки. Від класичних теорій емоцій, таких як когнітивна теорія емоцій Джеймса-Ланге, до сучасних інтегративних моделей, що підкреслюють соціальний та когнітивний аспекти емоційного функціонування. Аналіз наукової літератури свідчить про те, що проблема емоцій завжди була у фокусі психологічних досліджень, а увага до їхнього розвитку, функцій та впливу на поведінку зростала разом із розвитком психології як науки.

Емоційний інтелект (EI) розглядається як комплексний психологічний феномен, що включає здатність розпізнавати, розуміти, виражати та регулювати як власні емоції, так і емоції інших людей. На основі аналізу різних підходів до визначення EI, включаючи роботи Саломона, Меєра та Голмана, було виявлено, що емоційний інтелект є важливою складовою успішної соціальної взаємодії та психічного благополуччя. Ця концепція відображає не лише емоційну компетентність, але й інтегрує когнітивні та соціальні аспекти емоційного функціонування особистості.

Емоційна сфера охоплює широкий спектр психічних процесів, які включають відчуття, афективні реакції, настрої та емоції. Її дослідження є ключовим елементом у розумінні поведінки та взаємодії особистості. На сьогодні існує кілька основних напрямків дослідження емоцій: біологічний (нейропсихологічні основи емоцій), когнітивний (взаємозв'язок між емоціями і мисленням), соціальний (роль емоцій у соціальних взаєминах) та культурний (вплив культурних норм на емоційний розвиток). Різні аспекти емоційної сфери підлітків потребують спеціального вивчення з огляду на їхній інтенсивний психоемоційний розвиток у цей період.

Емоційний інтелект відіграє важливу роль у формуванні емоційної сфери підлітків, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості, соціальних навичок та саморегуляції. У підлітковому віці підвищується емоційна чутливість, що робить підлітків вразливими до впливу емоційних подразників. Водночас, розвиток емоційного інтелекту сприяє кращій адаптації підлітків у соціумі, підвищенню їхньої стресостійкості, поліпшенню міжособистісних відносин та загальному емоційному благополуччю. Розуміння та розвиток емоційного інтелекту є важливим завданням для психологів, педагогів та батьків у процесі виховання та навчання підлітків.

Підсумовуючи, дослідження показало, що розвиток емоційного інтелекту є важливим чинником для успішної соціалізації та психічного здоров'я підлітків, а його вивчення вимагає комплексного підходу, який поєднує теоретичні засади з практичними інструментами для розвитку емоційної компетентності в підлітковому віці.

РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА МІЖОСОБИСТІСНЕ СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація і методи дослідження впливу емоційного інтелекту на міжособистісне спілкування підлітків

Методологічною основою експериментальної частини дослідження емоційного інтелекту у підлітків є системний підхід до вивчення психічних процесів і емоційних станів особистості, а також положення про важливість емоційного інтелекту для успішної соціалізації та психічного благополуччя підлітків. Вивчення емоційного інтелекту у даній віковій групі дозволяє глибше зрозуміти його роль у формуванні емоційної саморегуляції, адаптації до стресових ситуацій та побудові соціальних взаємин.

Дослідження передбачало участь 40 учнів Маринівського професійного аграрного ліцею віком від 14 до 16 років (20 хлопців та 20 дівчат). Дослідження відбувалося в режимі онлайн із 22.01.2024 року до 05.04.2024 року.

Організація експериментального дослідження включала реалізацію наступних етапів.

1. Формулювання гіпотези дослідження;
2. Обґрунтування вибору методик;
3. Визначення генеральної сукупності, формування репрезентативної вибірки, позначення залежних і незалежних змінних;
4. Вибір експериментального плану;
5. Процедура відбору засобів статистичної обробки й аналізу даних;
6. Психолого-педагогічне обстеження;

7. Інтерпретація статистичних показників і формулювання висновків.

Перший етап. Гіпотеза дослідження полягала в тому, що розвиток емоційного інтелекту у підлітків сприяє підвищенню їхньої емоційної компетентності, покращенню здатності до саморегуляції емоцій і зниженню рівня негативних емоційних станів, таких як тривога та агресія, що призводить до загального покращення емоційного благополуччя та соціальних взаємин.

Другий етап. Вибір методик для дослідження обґрунтовувався наступними критеріями.

- Методики повинні бути адаптованими для підліткової вікової групи;
- Вони повинні діагностувати рівень емоційного інтелекту та емоційної саморегуляції;
- Методики повинні бути надійними, валідними та мати високу чутливість до змін.

Метою дослідження було вивчення особливостей емоційного інтелекту підлітків і його впливу на їхню емоційну сферу.

Для досягнення поставленої мети й підтвердження висунутої гіпотези було організоване й проведене психодіагностичне дослідження з використанням наступного блоку методик.

- 1) Опитувальник емоційного інтелекту "ЕмІн" Д. В. Люсіна.
 - 2) Багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність" (МЛО-АМ) розроблений А.Г.Маклаковим і С.В.Чермяніним.
 - 3) Тест емоційного інтелекту (Н. Холл).
 - 4) Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк).
- Дамо характеристику використаним методикам. [48, с.54]

Тест емоційного інтелекту, розроблений Н. Холлом, спрямований на визначення рівня розвитку емоційної сфери людини та оцінку її здатності керувати емоціями. Він складається з 30 тверджень, кожне з яких має шість можливих варіантів відповідей, що дозволяють оцінити різні аспекти емоційного інтелекту [37, с. 61].

Процедура оцінювання передбачає порівняння відповідей учасника з ключем методики, що дозволяє отримати п'ять показників, по кожній із шкал тесту. Оцінювання відбувається через призначення балів за кожну відповідь, причому бали можуть коливатися від -3 до +3 залежно від того, наскільки відповідь узгоджується з ключем. Максимальний сумарний "сирий" бал за тест може становити 90 балів, якщо всі відповіді повністю збігаються з ключем.

Отримані результати інтерпретуються за шкалами. рівні розвитку кожного з компонентів емоційного інтелекту класифікуються як високі (14 і більше балів), середні (від 8 до 13 балів) або низькі (7 і менше балів). Для інтегративного рівня емоційного інтелекту визначаються три основні рівні. високий (70 і більше балів), середній (від 40 до 69 балів) і низький (39 і менше балів) [9, с. 75].

Методика Холла акцентує увагу на здатності індивіда розуміти і керувати емоціями, а також приймати рішення, спираючись на емоційні сигнали та інформацію. У тесті виділено п'ять ключових шкал, що охоплюють різні аспекти емоційного інтелекту.

1. Емоційна обізнаність (ЕО) – здатність усвідомлювати власні емоції;
2. Управління своїми емоціями (УСЕ) – вміння контролювати та регулювати емоційні реакції;
3. Самомотивація (С) – здатність мотивувати себе для досягнення цілей;

4. Емпатія (Е) – вміння розуміти почуття інших людей;
5. Розпізнавання емоцій інших людей (РЕІЛ) – здатність виявляти емоційні стани оточуючих.

Завдяки такій структурованій методиці, тест Холла дозволяє не лише оцінити загальний рівень емоційного інтелекту, а й виділити конкретні сфери, у яких людина потребує розвитку. Це дає можливість працювати над підвищенням емоційної компетентності, що особливо важливо для успішної адаптації та соціальної взаємодії.

Тест емоційного інтелекту, розроблений Н. Холлом, базується на змішаній моделі емоційного інтелекту, яка поєднує когнітивні та емоційні компоненти, і представлений у формі опитувальника. Тест дає змогу оцінити п'ять ключових аспектів емоційного інтелекту: емоційну обізнаність, управління емоціями, самомотивацію, емпатію, та здатність розпізнавати емоції інших людей. В опитувальнику використовується шестиступенева шкала відповідей, де учасники можуть обирати один із таких варіантів: «повністю не погоджуюсь», «в основному не погоджуюсь», «частково не погоджуюсь», «частково погоджуюсь», «в основному погоджуюсь», «повністю погоджуюсь». Згідно з методикою, кожен компонент емоційного інтелекту оцінюється за трьома рівнями: низький (7 і менше балів), середній (від 8 до 13 балів), та високий (14 і більше балів).

Крім тесту Н. Холла, для оцінки психологічних станів, що можуть впливати на процес соціалізації і формування самооцінки, використовується тест Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів». Ця методика допомагає виявити наявність неадаптивних станів, таких як тривога, фрустрація та агресія, а також досліджує особистісні властивості – тривожність, фрустрованість, агресивність та ригідність. Такі стани можуть негативно

впливати на взаємодію з оточуючими та процес соціальної адаптації, тому їх важливо діагностувати з метою корекції.

За методикою Айзенка, тривожність визначається як психологічна риса, що проявляється у схильності до частих і сильних переживань емоційного дискомфорту, що пов'язаний із передчуттям небезпеки або очікуванням неприємних подій. Фрустрація тлумачиться як психічний стан, що виникає внаслідок незадоволення потреб або невдачі в досягненні бажаного. Агресивність трактується як необґрунтована ворожість до інших людей або навколишнього середовища. Ригідність же описує труднощі або повну нездатність людини змінювати свою поведінкову стратегію у ситуаціях, що об'єктивно вимагають адаптації [51, с. 75].

Методика складається з 40 тверджень, кожне з яких описує певний психічний стан. Респондентам пропонується оцінити, наскільки часто вони відчують ці стани. якщо стан виникає часто — відповідь оцінюється у 2 бали, якщо рідко — 1 бал, а якщо стан не відповідає їхньому переживанню — 0 балів. Після цього результати підсумовуються за кожною зі шкал: тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Відповідно до ключа, сума балів від 0 до 7 вказує на низький рівень, від 8 до 14 — на середній рівень, а від 15 до 20 балів свідчить про високий рівень вираження відповідного стану.

На основі результатів констатувального етапу дослідження, який проводився за допомогою методики Н. Холла серед підлітків, можна зробити висновки про рівень розвитку емоційного інтелекту в цій віковій групі, що дозволить глибше зрозуміти їхні емоційні та адаптивні можливості.

Багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність" (МЛО-АМ), розроблений А. Г. Маклаковим і С. В. Чермяніним, є комплексним інструментом для всебічної оцінки адаптаційних можливостей особистості. Методика враховує як соціально-психологічні, так і психофізіологічні

характеристики, які відображають загальний стан нервово-психічного та соціального розвитку людини. Її концептуальна основа ґрунтується на уявленні про адаптацію як про постійний процес динамічного пристосування до змінних умов соціального середовища і професійної діяльності.

Процес адаптації визначається багатьма факторами, серед яких ключову роль відіграє здатність людини реально сприймати власну особистість, її соціальні взаємозв'язки та поведінкові мотиви. Чим точніше індивід розуміє свої потреби та співвідносить їх із наявними можливостями, тим ефективніше він адаптується до різних життєвих ситуацій. Неправильне чи недостатньо розвинене уявлення про себе може стати причиною адаптаційних порушень, що проявляється у вигляді підвищеної конфліктності, труднощів у міжособистісних стосунках, зниження продуктивності в роботі і навіть погіршення фізичного та психічного здоров'я. У більш серйозних випадках порушення адаптації може мати важкі наслідки: зниження дисципліни, відмова від професійної діяльності, розвиток хронічних захворювань або навіть суїцидальна поведінка.

Опитувальник "Адаптивність" призначений для того, щоб допомогти виявити подібні ризики на ранніх етапах та розробити стратегії їх подолання. Він складається з 165 запитань, кожне з яких спрямоване на оцінку різних аспектів адаптаційного потенціалу людини. Структурно опитувальник включає кілька шкал, що дозволяють глибше проаналізувати різні сфери життя і психологічних характеристик особистості.

- "Достовірність" (Д) — показник, що відображає надійність відповідей респондента та його схильність до соціально бажаних відповідей.
- "Нервово-психічна стійкість" (НПУ) — показує здатність людини витримувати стресові ситуації та підтримувати психічний баланс в умовах тиску або кризи.

- "Комунікативні здібності" (КЗ) — оцінює рівень розвитку соціальних навичок і здатність до ефективної міжособистісної взаємодії.
- "Моральна нормативність" (МН) — характеризує ступінь дотримання моральних норм у поведінці людини, її етичні переконання та відповідність загальноприйнятим соціальним стандартам [38, с. 43].
- "Особистісний адаптивний потенціал" (ОАП) — узагальнюючий показник, що інтегрує результати за всіма шкалами і відображає загальну здатність особистості адаптуватися до змін у зовнішньому середовищі.

Таким чином, багаторівневий опитувальник "Адаптивність" є надзвичайно важливим інструментом для психологічної діагностики, який дозволяє не лише оцінити адаптаційний потенціал особистості, але й сприяти формуванню адекватних стратегій для подолання можливих труднощів у соціальній та професійній сферах.

Інструкція для респондентів.

"Перед вами серія запитань, що стосуються вашого самопочуття, поведінкових реакцій і характерних рис. Для отримання найбільш точного результату важливо бути максимально щирими у відповідях і не витрачати багато часу на обдумування кожного питання. Обирайте ті варіанти відповідей, які першими приходять вам на думку. Пам'ятайте, що тут немає правильних або неправильних відповідей – усі відповіді є прийнятними, адже вони відображають вашу індивідуальність [29, с. 71].

Якщо ви погоджуєтеся з твердженням, будь ласка, поставте "+" (плюс) напроти відповідного номера питання на бланку. Якщо не погоджуєтеся – поставте "-" (мінус). Важливо правильно зазначити номер питання на бланку, тому будьте уважними при перенесенні відповідей.

Таблиця 2.1.

Субшкали багаторівневого особистісного опитувальника "Адаптивність" (МЛО-АМ)

	MEI Міжособистісний емоційний інтелект	BEI Внутрішньоособистісний емоційний інтелект
ПЕ Розуміння емоцій	МП Розуміння чужих емоцій	ВП Розуміння своїх емоцій
УЕ Керування емоціями	МУ Керування чужими емоціями	ВУ Керування своїми емоціями; ВЕ контроль експресії

Шкала міжособистісного емоційного інтелекту (MEI) спрямована на вимірювання здатності людини розуміти емоції інших людей і керувати ними в процесі взаємодії. Це дозволяє оцінити, наскільки добре людина здатна аналізувати емоційний стан інших осіб, передбачати їхні реакції та адаптувати власну поведінку для ефективної комунікації.

Шкала внутрішньоособистісного емоційного інтелекту (BEI) оцінює здатність людини усвідомлювати та управляти власними емоціями. Вона визначає рівень розуміння своїх внутрішніх переживань, їхні джерела та те, наскільки добре людина вміє справлятися зі стресом або емоційними перевантаженнями [54, с. 88].

Шкала розуміння емоцій (ПЕ) охоплює здатність аналізувати та правильно інтерпретувати емоції як власні, так і емоції оточуючих. Ця шкала допомагає оцінити, наскільки добре людина орієнтується в емоціях та їхніх причинах, що сприяє більшій емоційній зрілості.

Шкала управління емоціями (УЕ) оцінює здатність контролювати як свої емоційні реакції, так і впливати на емоції інших людей. Це вміння є ключовим для успішної соціальної взаємодії та вирішення конфліктів.

Субшкала розуміння чужих емоцій (МП) акцентує увагу на здатності індивіда сприймати та аналізувати емоційний стан інших людей на основі їхньої невербальної поведінки, жестів, міміки та інтуїтивного сприйняття. Це вміння дозволяє краще розуміти, що відчувають інші, навіть без вербальної комунікації.

Субшкала керування чужими емоціями (МУ) оцінює здатність людини викликати бажані емоції у оточуючих або зменшувати інтенсивність негативних емоцій, таких як злість чи страх. Це важливий інструмент для управління взаєминами, що дозволяє впливати на емоційний фон у соціальних групах чи професійних ситуаціях.

Субшкала розуміння своїх емоцій (ВП) визначає, наскільки людина здатна усвідомлювати свої емоційні реакції, ідентифікувати їхні причини та правильно описати їх словесно. Вона оцінює рівень самоусвідомлення та внутрішньої емоційної обізнаності.

Субшкала керування своїми емоціями (ВУ) вимірює вміння контролювати власні емоції, викликати та підтримувати бажані емоційні стани, а також справлятися з негативними емоціями. Це вміння особливо важливе для збереження емоційної стійкості у стресових ситуаціях [46, с. 76].

Субшкала контролю експресії (ВЕ) визначає здатність людини контролювати зовнішні прояви своїх емоцій. Це означає вміння стримувати або, навпаки, висловлювати емоції у відповідних ситуаціях, не втрачаючи контролю над їхнім проявом перед оточуючими.

Таким чином, комплексне дослідження емоційного інтелекту, проведене за допомогою належних інструментів, дозволяє отримати глибоке розуміння

того, як людина управляє емоціями в різних аспектах життя. Правильне планування дослідження, чітка постановка завдань та гіпотез, а також вибір відповідних методик є ключем до отримання об'єктивних і надійних результатів. Це не лише сприяє розвитку науки, а й має практичну цінність, допомагаючи вдосконалювати різноманітні підходи до вирішення соціальних, психологічних і професійних викликів сучасного суспільства [34, с. 85].

Для обробки отриманих даних у дослідженні емоційного інтелекту у підлітків використовувалась комп'ютерна програма Microsoft Excel для проведення первинного статистичного аналізу. Для виконання складнішого математичного аналізу та глибшої обробки даних використовувався програмний пакет SPSS v.26. Ці програми дали змогу провести точний аналіз зібраних даних та виявити важливі кореляційні зв'язки.

Процедура кореляційного аналізу дозволила встановити взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту підлітків та їхньою здатністю до емоційної саморегуляції, а також зв'язок між рівнем тривожності та розвитком емоційної компетентності. Для перевірки гіпотези дослідження був використаний t-критерій Стьюдента, який дозволив оцінити статистично значимі зміни в рівні емоційного інтелекту у досліджуваних підлітків. Це дало змогу підтвердити позитивний вплив емоційного інтелекту на соціальні та емоційні навички підлітків.

Отже, обраний психологічний інструментарій та статистичні методи дозволили отримати комплексні дані про вплив розвитку емоційного інтелекту на емоційну сферу підлітків. Використання методів статистичного аналізу даних дозволило точно оцінити зв'язок між емоційним інтелектом та емоційною саморегуляцією підлітків, а також рівнем їхнього емоційного благополуччя.

Загальний опис дослідження зосереджений на методологічних підходах, етапах та застосованих методиках. Перший, другий та третій етапи дослідження включали важливі кроки. від формулювання гіпотези до проведення дослідження та аналізу отриманих даних [23, с. 43].

На першому етапі формулювалася гіпотеза дослідження, яка припускала позитивний вплив емоційного інтелекту на емоційний розвиток та загальне благополуччя підлітків. Другий етап включав вибір методів, які були надійними та адаптованими для підліткової вікової групи, а також уточнення підходів до дослідження. Третій етап був присвячений проведенню експерименту, збору даних та їхньому узагальненню за допомогою статистичних методів аналізу.

Результати дослідження дозволили зробити висновки про ключову роль емоційного інтелекту у формуванні емоційної сфери підлітків, зокрема в розвитку їхньої здатності до емоційної саморегуляції, зниженні тривожності та покращенні соціальної взаємодії.

2.2. Аналіз отриманих результатів результатів емпіричного дослідження рівня емоційного інтелекту підлітків

Застосування тесту «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка дозволило отримати цінну інформацію про наявність певних неадаптивних станів, таких як тривога, фрустрація та агресія, а також визначити особистісні властивості, як-от тривожність, агресивність і ригідність. Ці стани можуть негативно впливати на соціалізацію, міжособистісне спілкування та, як наслідок, на розвиток емоційного інтелекту, тому своєчасна діагностика та корекція цих показників є вкрай важливою для підтримки емоційної стабільності та успішної адаптації особистості.

За підсумками діагностики тривожності серед підлітків, було отримано наступні результати.

Низький рівень тривожності виявили 20% опитаних підлітків (8 осіб). Для цієї групи підлітків характерна адекватна самооцінка та здатність ефективно протистояти соціальному тиску й стереотипам. Це дозволяє їм зберігати емоційну стійкість і уникати негативних емоційних станів, таких як підозрілість, образи чи почуття провини [34, с. 54].

Середній рівень тривожності був виявлений у 50% респондентів (20 осіб). Для цієї групи підлітків характерна ситуативність проявів тривожності, що залежить від зовнішніх обставин і внутрішнього емоційного стану. Тобто, їх рівень тривожності змінюється залежно від конкретної ситуації, з якою вони стикаються, та тих чинників, що на них впливають.

Високий рівень тривожності спостерігався у 30% підлітків (12 осіб). Ця група демонструє тенденції до замкнутості, самозвинувачення, а також неадекватної оцінки інших людей. У них можуть виникати труднощі у соціальній взаємодії, що впливає на їхній загальний емоційний стан і здатність адаптуватися до змін або спілкуватися з оточуючими.

Отримані дані свідчать про необхідність проведення подальших досліджень для виявлення глибших причин високого рівня тривожності у підлітків, а також для розробки психологічних програм, спрямованих на корекцію цих станів. Такий підхід дозволить покращити емоційну стійкість підлітків, сприятиме їхньому розвитку емоційного інтелекту та соціальної адаптації, що є важливим для їхнього майбутнього успіху як у навчанні, так і в повсякденному житті.

Графічно результати дослідження за шкалою «тривожність» у групі підлітків представлені на рисунку 2.1.

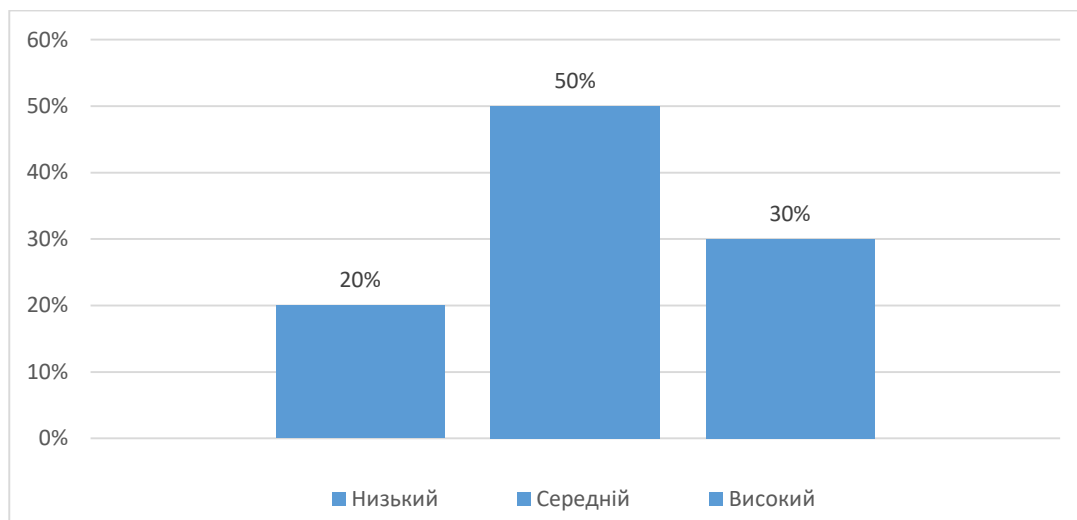


Рисунок 2.1. Показники за шкалою «тривожність» за методикою «Самооцінка психічних станів» у групі підлітків

За результатами проведеної діагностики рівня фрустрації серед підлітків було виявлено такі показники.

Низький рівень фрустрації зафіксовано у 40% опитаних підлітків (16 осіб). Ця група учасників характеризується відсутністю схильності до негативних емоційних переживань, таких як тривога, розпач, роздратування чи розчарування. Для них притаманна емоційна стабільність та здатність ефективно справлятися з труднощами і невдачами без значного емоційного дискомфорту. Така емоційна витримка допомагає їм краще адаптуватися до змін та стресових ситуацій, що є важливою складовою загального психологічного здоров'я та соціальної адаптації [23, с. 69].

Середній рівень фрустрації виявлений у 20% респондентів (8 осіб). У цієї групи підлітків спостерігається ситуативність у проявах фрустрації, що означає залежність їхньої реакції на стресові фактори від конкретних умов та обставин. Зовнішні та внутрішні фактори, як-от поточні життєві події чи емоційний стан, можуть впливати на їхні емоційні реакції. Вони час від часу переживають фрустрацію, але здатні долати її, залежно від контексту та доступних ресурсів для подолання.

Високий рівень фрустрації показали 40% опитаних підлітків (16 осіб). Для цієї групи характерне часте тяжіння до негативних емоційних переживань, таких як розчарування, тривога, роздратування та відчуття безнадії. Вони схильні до тривалого перебування у стані емоційного дискомфорту у відповідь на невдачі чи труднощі, що може негативно позначатися на їхньому психічному здоров'ї, взаєминах з оточенням та здатності адаптуватися до змін. Такі високі рівні фрустрації вимагають особливої уваги з боку психологів та педагогів для проведення корекційної роботи, спрямованої на розвиток емоційної стійкості та адаптаційних механізмів.

Таким чином, отримані дані вказують на різний рівень емоційної стійкості та здатності справлятися з фрустрацією серед підлітків. Це підкреслює необхідність подальшого вивчення впливу фрустрації на емоційний та соціальний розвиток молоді. Особлива увага має бути приділена тим підліткам, у яких виявлено високий рівень фрустрації, оскільки своєчасне втручання може допомогти уникнути негативних наслідків, таких як соціальна ізоляція, зниження самооцінки та погіршення загального психологічного стану. Графічна інтерпретація результатів за шкалою «фрустрація» для підліткової групи представлена на рисунку 2.2.

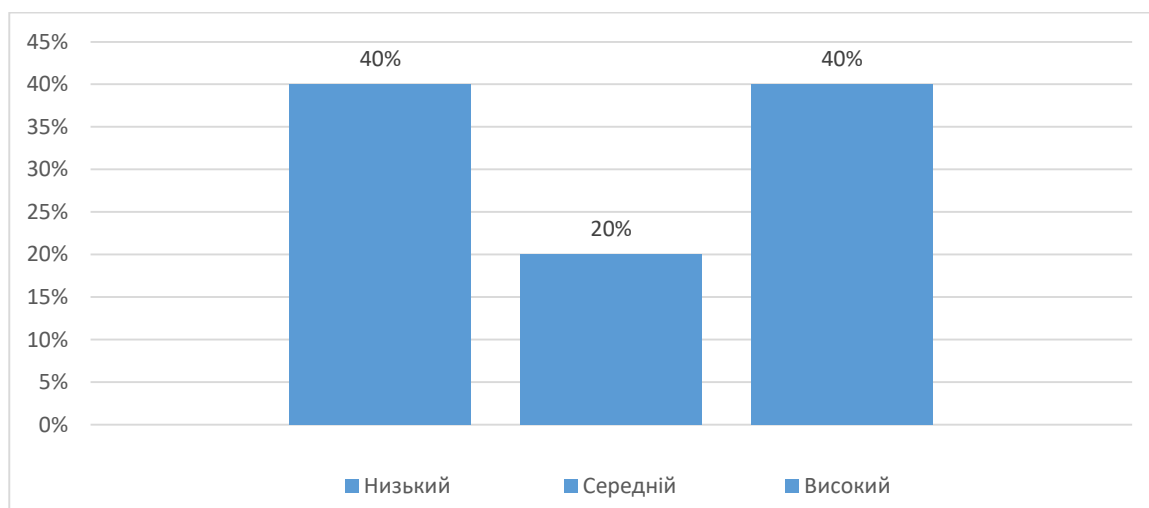


Рисунок 2.2. Показники за шкалою «фрустрація» за методикою «Самооцінка психічних станів» у групі підлітків

Результати діагностики агресивності серед підлітків виявили кілька рівнів вираження цієї риси.

Низький рівень агресивності виявлено у 20% підлітків (8 осіб). Для цієї групи характерна помітна схильність уникати будь-яких конфліктів, де можливий прояв агресії. Їм властиво шукати компромісні рішення та стримувати свої емоції в стресових ситуаціях. Такі підлітки, як правило, обирають мирні способи вирішення конфліктів і відчують внутрішнє неприйняття агресивних форм поведінки. Їхня емоційна стійкість і прагнення до гармонії в соціальних взаєминах допомагають їм підтримувати доброзичливі стосунки з однолітками та дорослими [45, с. 70].

Середній рівень агресивності виявлено у 40% респондентів (16 осіб). Учасники цієї групи більш схильні виявляти агресію в словесній формі, ніж через фізичні дії. Вербальна агресія може проявлятися у вигляді критики, сарказму або вираження незадоволення. Крім того, замість того, щоб спрямовувати агресію на людей, ці підлітки частіше вибирають об'єкти неживої природи, наприклад, можуть бити речі або інші предмети, знімаючи таким чином внутрішнє напруження. Це вказує на помірну здатність до емоційного самоконтролю, проте в окремих ситуаціях їхня поведінка може стати більш конфліктною.

Високий рівень агресивності продемонстрували ще 40% опитаних підлітків (16 осіб). У цих підлітків агресія проявляється значно інтенсивніше і частіше у вигляді фізичних дій або нападів на інших людей, тварин чи навіть руйнування навколишніх об'єктів. Вони можуть свідомо або підсвідомо завдавати шкоди іншим, демонструючи ознаки імпульсивності та нестриманості. Ця група потребує особливої уваги з боку фахівців, оскільки

такий високий рівень агресивності може призвести до серйозних проблем як у міжособистісних взаєминах, так і в процесі соціальної адаптації загалом [22, с. 86].

Загалом, діагностичні дані вказують на те, що значна частина підлітків (80%) демонструє певний рівень агресивної поведінки, що варіюється від вербальних проявів до фізичної агресії. Це підкреслює важливість проведення корекційної роботи, спрямованої на розвиток навичок емоційної регуляції та формування конструктивних способів вирішення конфліктів.

Графічно результати дослідження за шкалою «агресивність» у групі підлітків представлені на рисунку 2.8.

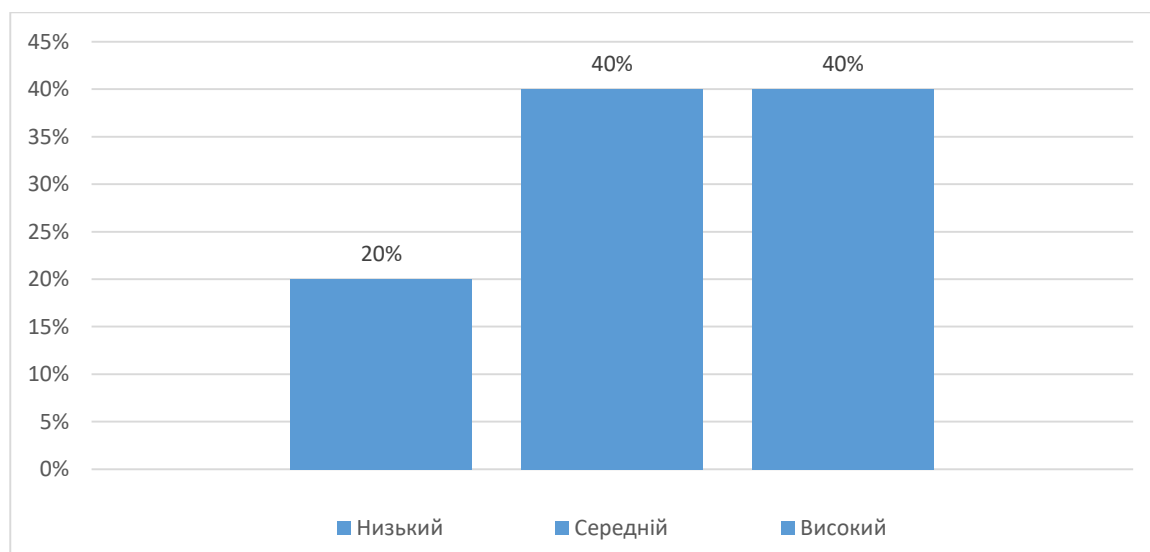


Рисунок 2.3. Показники за шкалою «агресивність» за методикою «Самооцінка психічних станів» у групі підлітків

Дослідження ригідності серед підлітків виявило різні рівні цієї риси, що дозволяє проаналізувати їхню здатність адаптуватися до змін у навколишньому середовищі.

Низький рівень ригідності спостерігався у 30% респондентів (12 осіб). Ці підлітки демонструють високий рівень пластичності та гнучкості, що означає здатність швидко адаптуватися до нових умов або вимог. Вони відрізняються готовністю до змін, відкритістю до нового досвіду та схильністю швидко

підлаштовуватися під зовнішні обставини. Для них характерна гнучкість мислення, здатність змінювати свою поведінку або рішення відповідно до вимог ситуації, що свідчить про їхню емоційну зрілість та ефективну соціальну адаптацію. Такі підлітки легше справляються зі стресовими ситуаціями і менш схильні до конфліктів через власну негнучкість [35, с. 76].

Середній рівень ригідності спостерігався у 40% учасників дослідження (16 осіб). Для цих підлітків ригідність має ситуативний характер, тобто проявляється залежно від конкретних умов та чинників. Вони можуть демонструвати як гнучкість, так і ригідність у різних життєвих ситуаціях. Їхня здатність адаптуватися не є постійною, і в окремих випадках вони можуть відчувати труднощі при зіткненні з новими чи нестандартними умовами, особливо якщо ці умови викликають внутрішній дискомфорт або суперечать їхнім уявленням і переконанням. Їхнє мислення і поведінка можуть бути частково обмежені рамками звичних схем та установок.

Високий рівень ригідності був виявлений у 30% опитаних (12 осіб). Ці підлітки характеризуються високою стійкістю до змін, що проявляється у незмінності їхніх переконань, поглядів та поведінки, навіть якщо це не відповідає реальним обставинам. Вони схильні чинити опір новим ідеям або іншим поглядам, що суперечать їхньому світогляду. Це може призводити до труднощів у міжособистісних взаєминах, оскільки їхня негнучкість заважає ефективній комунікації та вирішенню конфліктів. Такі підлітки можуть відчувати більше стресу в ситуаціях, які вимагають швидких змін або адаптації, що впливає на їхній емоційний стан та загальну соціальну адаптацію [42, .с 78].

Загалом результати діагностики ригідності свідчать про те, що значна частина підлітків має середній або високий рівень цієї риси, що вказує на потребу у подальшому розвитку навичок адаптивної поведінки та гнучкості.

Це може допомогти їм більш ефективно справлятися з викликами у навчанні, соціальних відносинах та життєвих змінах.

Графічно результати дослідження за шкалою «ригідність» у групі підлітків представлені на рисунку 2.4.

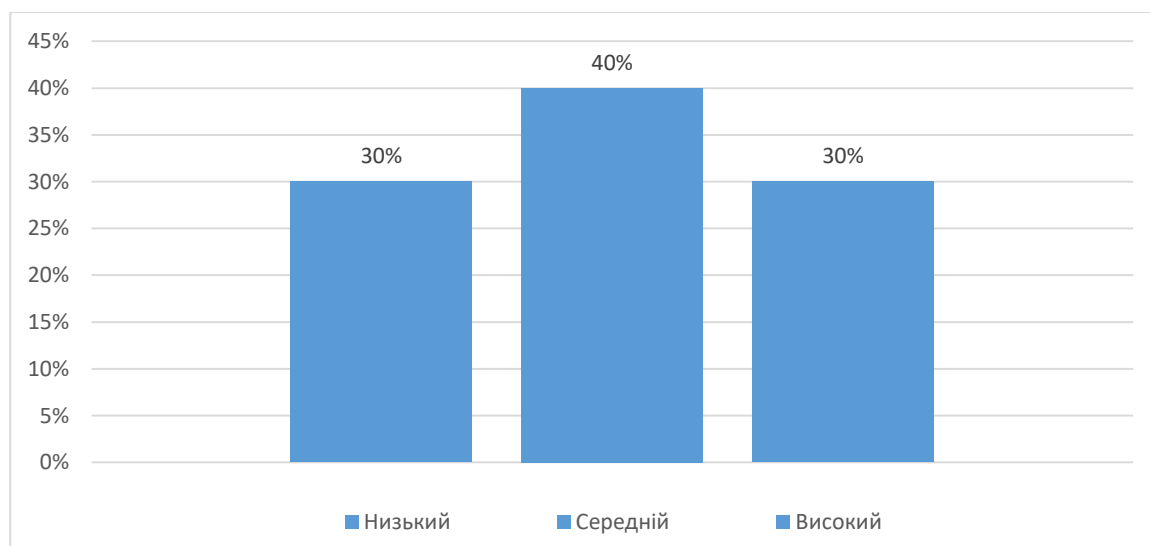


Рисунок 2.4. Показники за шкалою «ригідність» за методикою «Самооцінка психічних станів» у групі підлітків

Згідно з результатами, отриманими за методикою «Самооцінка психічних станів», серед підлітків переважно спостерігаються середні показники, що вказує на схильність до ситуативного прояву емоційних станів, таких як тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність. Це означає, що інтенсивність та частота цих емоційних реакцій залежать від конкретних умов, як внутрішніх (наприклад, психоемоційний стан підлітка), так і зовнішніх (вплив соціального середовища чи стресових ситуацій). Таким чином, емоційний стан підлітків є нестабільним і підлягає змінам під дією різноманітних чинників [32, с. 89].

Щодо результатів, отриманих за методикою Н. Холла «Рівень емоційного інтелекту», серед підлітків також спостерігається середній рівень емоційної обізнаності. Близько 60% респондентів (24 особи) показали, що мають здатність розпізнавати та аналізувати власні емоції, проте ця здатність

проявляється ситуативно, тобто залежить від конкретної ситуації або контексту. Ці підлітки усвідомлюють свої емоційні стани, але не завжди приділяють належну увагу їх подальшому розвитку або глибокому аналізу. Їхнє емоційне самовідображення не завжди включає прагнення розширювати розуміння власних емоцій або самовдосконалюватися в цьому напрямку. Це свідчить про те, що емоційна обізнаність не входить до числа пріоритетних завдань особистісного зростання для підлітків.

Результати дослідження емоційної обізнаності підлітків за методикою «Рівень емоційного інтелекту» Н. Холла представлені на рисунку 2.1.

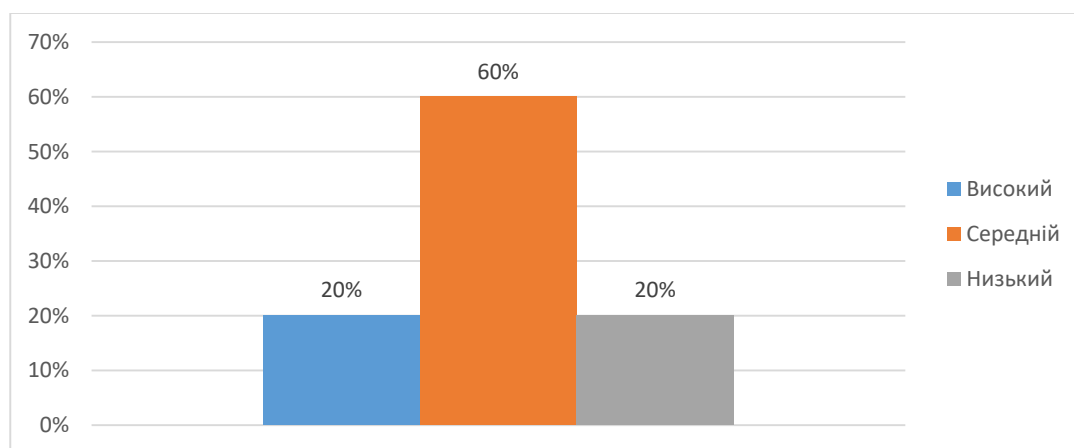


Рисунок 2.5. Результати дослідження емоційної обізнаності підлітків за методикою «Рівень емоційного інтелекту» Н. Холла

Аналіз даних, отриманих щодо рівня управління емоціями серед підлітків, вказує на те, що переважна більшість опитаних демонструє середній рівень цих навичок – 60% респондентів, що дорівнює 24 особам. Це свідчить про те, що підлітки мають помірний рівень здатності до управління своїми емоціями, проте цей рівень не завжди стабільний або достатній для ефективного регулювання емоційних реакцій у різних ситуаціях [51, с. 66].

Дослідження показало, що підлітки часто стикаються з труднощами в об'єктивній оцінці ситуацій, що ускладнює їх здатність виявляти і виражати необхідний спектр емоцій. Нестійкість у вмінні управляти власними емоціями

може бути пов'язана з недостатньою орієнтованістю підлітків на розвиток знань про емоційний спектр і відповідні стратегії управління. Це призводить до того, що їхня здатність контролювати свої емоційні стани є непослідовною і залежною від конкретних обставин.

Таким чином, отримані результати свідчать про необхідність подальшого розвитку навичок емоційного управління у підлітків, зокрема через посилення навчання і самопізнання в цій сфері. Важливо, щоб підлітки навчилися не тільки ідентифікувати свої емоції, але й ефективно їх регулювати для досягнення більшого емоційного комфорту і соціальної адаптації.

Результати дослідження рівня управління емоціями серед підлітків, згідно з методикою «Рівень емоційного інтелекту» Н. Холла, наочно ілюструються на рисунку 2.6.

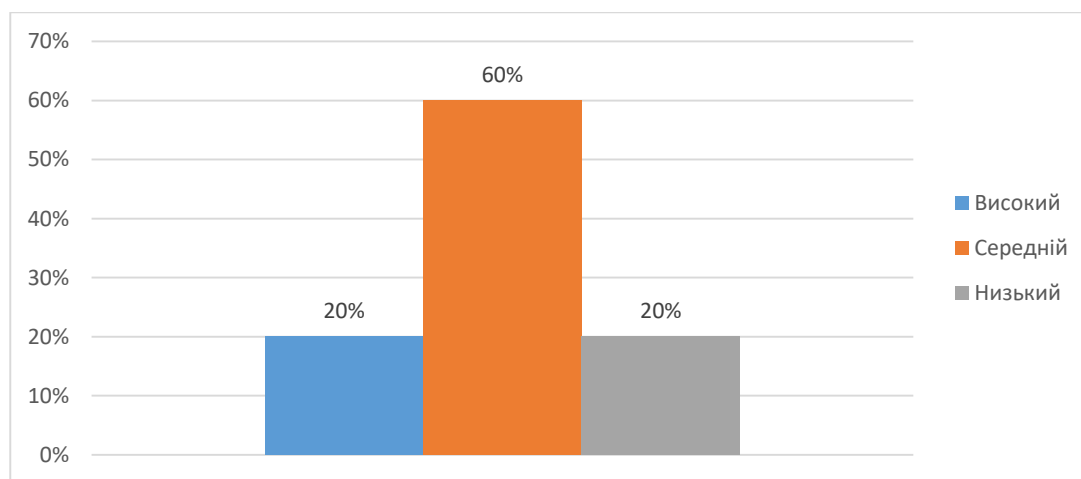


Рисунок 2.6. Результати дослідження рівня управління емоціями в підлітків за методикою «Рівень емоційного інтелекту» Н. Холла

Оглядаючи дані, представлені на рисунку 2.7, можна зробити висновок, що 80% опитаних підлітків (32 особи) демонструють тенденцію до адаптації до нових умов з високим рівнем відповідальності за результати своєї діяльності та внутрішнім контролем над досягненням поставлених цілей. Ці підлітки також проявляють схильність до самоорганізації, що позитивно впливає на їхню соціальну взаємодію та ефективність у спільних зусиллях.

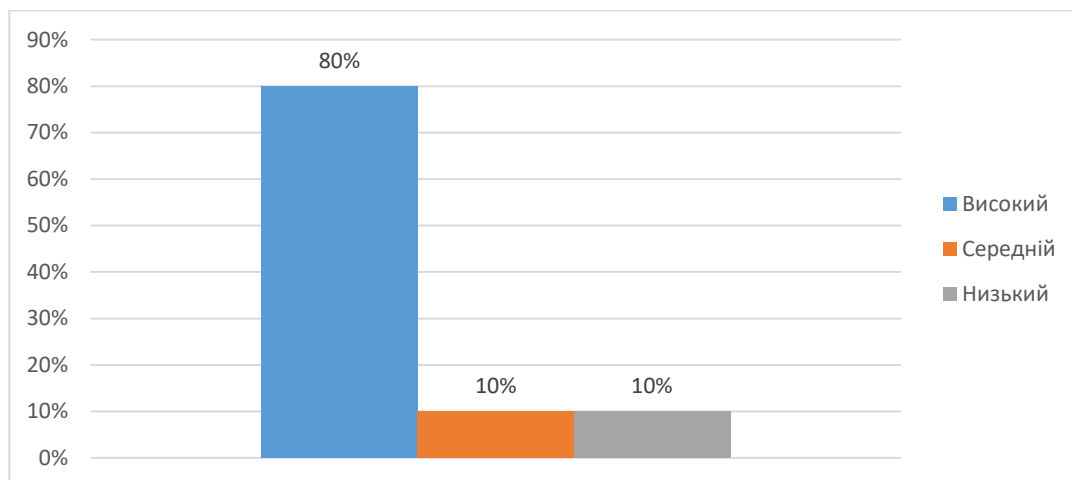


Рисунок 2.7. Результати дослідження рівня самоорганізації в підлітків за методикою «Рівень емоційного інтелекту» Н. Холла

Аналізуючи здатність підлітків розпізнавати емоції інших людей, було виявлено, що ця навичка присутня в групі, проте не досягла повного розвитку для чіткого розуміння емоційного стану оточуючих. Це свідчить про те, що середній рівень сформованості цієї навички становить 70% опитаних підлітків (28 осіб), як ілюструється на рисунку 2.8.

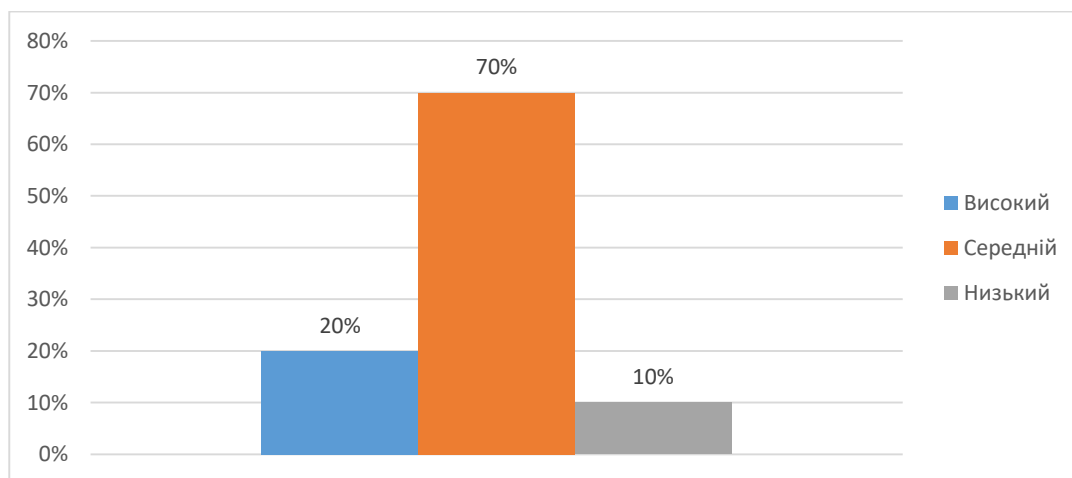


Рисунок 2.8. Результати дослідження вміння розпізнавати емоції інших людей у підлітків за методикою «Рівень емоційного інтелекту» Н. Холла

За результатами опитування, у групі підлітків спостерігається середній рівень емпатії, що виявляється у 80% респондентів (32 особи). Це означає, що підлітки здатні відчувати співчуття до інших, проте їх емпатійне ставлення

може бути змінним і залежить від конкретних обставин. Важливо відзначити, що серед опитаних не було жодного підлітка з низьким рівнем емпатії, що свідчить про загальну згуртованість і здатність до кооперації у досліджуваній групі [31, с. 15].

Результати дослідження рівня емпатії в підлітків за методикою «Рівень емоційного інтелекту» Н. Холла представлені на рисунку 2.9.

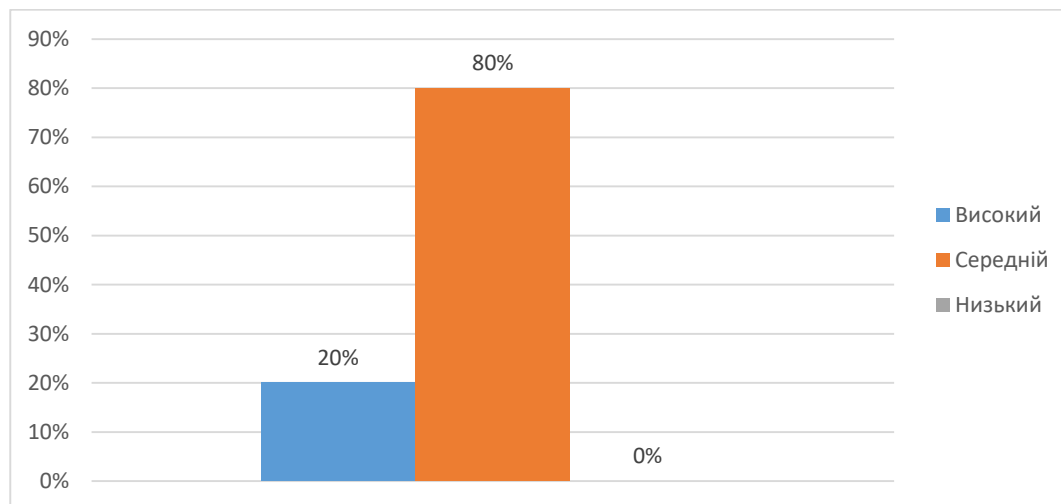


Рисунок 2.9. Результати дослідження рівня емпатії в підлітків за методикою «Рівень емоційного інтелекту» Н. Холла

За результатами застосування методики «Рівень емоційного інтелекту» у групі підлітків було виявлено, що більшість учасників демонструє середній або низький рівень розвитку емоційного інтелекту. Це свідчить про те, що підлітки здатні адекватно усвідомлювати свої емоційні стани та емоції інших, проте часто мають труднощі в розумінні та сприйнятті емоційних реакцій оточуючих. Вони не завжди здатні чітко усвідомлювати, чому їх власні емоції викликають певну реакцію у інших людей, і не завжди готові до глибшого аналізу емоційних ситуацій.

За результатами методики "Емоційного інтелекту" Н. Холла, були отримані такі результати.

Таблиця 2.1.

Загальні показники за методикою «Емоційного інтелекту» Н. Холла (у %)

Рівень	Шкала емоційна обізнаність	Шкала управління своїми емоціями	Шкала емпатія	Шкала розпізнавання емоцій інших людей	Шкала самомотивація	Інтегративний рівень ЕІ
Високий	32,1	25,4	30,8	30,1	30,1	30,15
Середній	34,4	29,1	43,1	42,4	34	32,3
Низький	33,5	45,5	26,1	27,5	35,5	37,5

Аналіз результатів за шкалами методики Н. Холла показав такі результати.

1. Шкала "Емоційна обізнаність". 32,1% підлітків продемонстрували високий рівень розвитку цієї навички. У той же час, 33,5% учасників мали низькі показники, а 34,4% - середні.

2. Шкала "Управління своїми емоціями". 25,4% респондентів виявили високий рівень умінь у цій сфері, 45,5% показали низькі результати, а 29,1% - середні.

3. Шкала "Емпатія". 30,8% підлітків продемонстрували високий рівень емпатії, 26,1% - низький, а 43,1% - середній.

4. Шкала "Розпізнавання емоцій інших людей". 30,1% учасників показали високі результати, 27,5% - низькі, а 42,4% - середні.

5. Шкала "Самотивація". 30,1% підлітків виявили високий рівень самотивації, 35,5% - низький, а 34% - середній.

6. Інтегральний рівень емоційного інтелекту. 30,15% учасників мали високий рівень, 37,5% - низький, а 32,3% - середній.

Ці результати свідчать про різноманітність у рівнях розвитку емоційного інтелекту серед підлітків, підкреслюючи необхідність подальшого вивчення та корекції емоційних навичок.

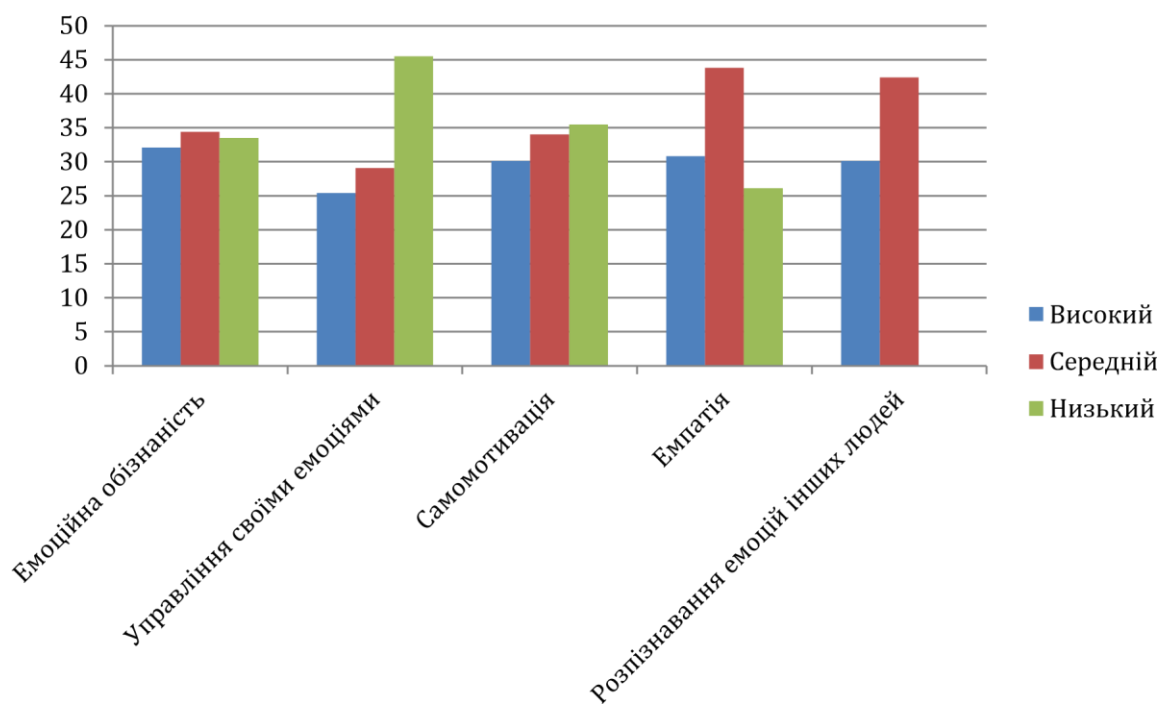


Рис. 2.10. Тест «Емоційного інтелекта» Н. Холла (дані у %)

Аналіз результатів дослідження за методикою "Емоційний інтелект" Н. Холла виявив такі тенденції серед підлітків.

1. Емоційна обізнаність. У 33,5% учасників було зафіксовано низький рівень емоційної обізнаності, що свідчить про обмежені знання в області емоцій та недостатній інтерес до власних почуттів. Середній рівень демонстрували 34,4% респондентів, тоді як 32,1% мали високі показники [23, с. 78].

2. Управління емоціями. Значна частина випробуваних – 45,5% – проявляє низький рівень гнучкості в управлінні емоціями. Ці підлітки мають тенденцію застрягати на яскравих подіях і негативних переживаннях. 29,1% мають середній рівень управління емоціями, а 25,4% досягли високих результатів, демонструючи відкритість до власних і чужих емоцій.

3. Емпатія. Лише 26,1% підлітків виявили низький рівень емпатії, що свідчить про обмежену здатність розуміти і співчувати емоціям інших. Більшість респондентів – 43,1% – показали середні результати, а 30,8% демонструють високий рівень емпатії, що підтверджує їхню здатність до глибокого співчуття.

4. Розпізнавання емоцій інших людей. У 27,5% підлітків виявлено низький рівень умінь у розпізнаванні емоцій і мотивацій оточуючих, що може вказувати на проблеми з розумінням соціальних сигналів. 42,4% мають середній рівень, а 30,1% демонструють високі здібності в цьому аспекті [54, с. 89].

5. Самомотивація. Високий рівень самомотивації спостерігався у 30,1% респондентів, тоді як 34% демонструють середній рівень. Це свідчить про їхню мотивацію досягати успіху та впевненість у власних можливостях.

Загалом, результати показують, що 37,5% підлітків мають низький рівень емоційного інтелекту, 32,3% – середній, і 30,15% – високий. Це говорить про те, що більше третини респондентів мають труднощі з усвідомленням своїх емоцій та емпатією, тоді як інші активно працюють над розумінням своїх емоційних станів і виявляють вищий рівень емоційної обізнаності.

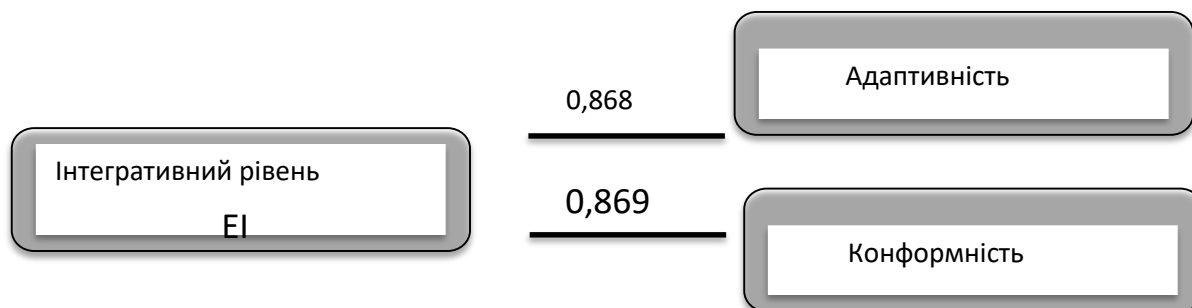


Рис 2.11. Графічне зображення кореляційних зв'язків рівня емоційного інтелекту та рівнів адаптивності та конформності

Результати дослідження демонструють значущу двосторонню кореляцію між рівнем емоційного інтелекту і рівнем адаптивності та конформності, з рівнем значущості 0,01. Це вказує на те, що ці параметри мають тісний взаємозв'язок. підвищення рівня емоційного інтелекту асоціюється з покращенням як адаптивності, так і конформності, і навпаки. Інакше кажучи, розвиток емоційного інтелекту сприяє зростанню адаптивності і конформності, і цей зв'язок є взаємним.

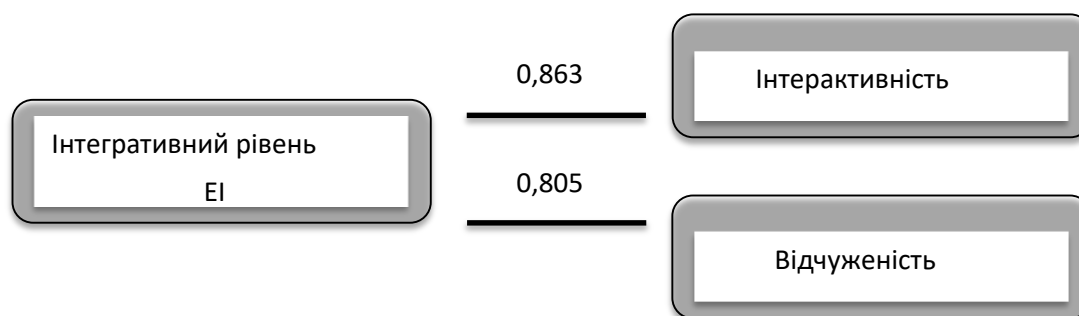


Рис 2.12. Графічне зображення кореляційних зв'язків рівня емоційного інтелекту та рівнів інтерактивності та відчуженості

Проведений аналіз кореляційних зв'язків виявив позитивну обернену кореляцію між рівнем емоційного інтелекту, тривожністю та адаптивністю, яка має рівень значущості 0,01. Це свідчить про те, що рівень тривожності

взаємодіє як з рівнем емоційного інтелекту, так і з рівнем адаптивності, і ці показники взаємно впливають один на одного [35, с. 77].

Таким чином, на основі отриманих даних ми встановили, що існує кореляційний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту і такими характеристиками, як адаптивність, конформність, інтерактивність та відчуженість. Це дозволяє зробити висновок, що рівень емоційного інтелекту учнів має тісний взаємозв'язок із їхньою здатністю адаптуватися, відповідати соціальним нормам, взаємодіяти з іншими людьми та проявляти відчуженість.

У межах проведеного дослідження ми зосередилися на вивченні особливостей емоційного інтелекту та соціально-психологічної адаптації особистості. На основі результатів, отриманих за допомогою опитувальника емоційного інтелекту "ЕмІн" Д. В. Люсіна, можна виокремити наступні ключові моменти.

- Інтегральний показник емоційного інтелекту у респондентів варіюється від 28 до 135 балів, середній бал по групі становить 81, що відповідає середнім нормам методики [31, с. 69].

- У 54% респондентів виявлено низький рівень емоційного інтелекту. Зокрема, 38% учасників мають дуже низькі показники, а 16% - низькі. Середній рівень емоційного інтелекту зафіксовано у 24% респондентів, що вказує на їхню здатність усвідомлювати та розуміти як власні, так і чужі емоції, а також управляти ними. Високий рівень емоційного інтелекту виявлено у 6% респондентів, а дуже високий - у 16%. Це свідчить про те, що більшість осіб в нашій вибірці оцінюють свої навички в управлінні та розумінні емоцій як недостатні.

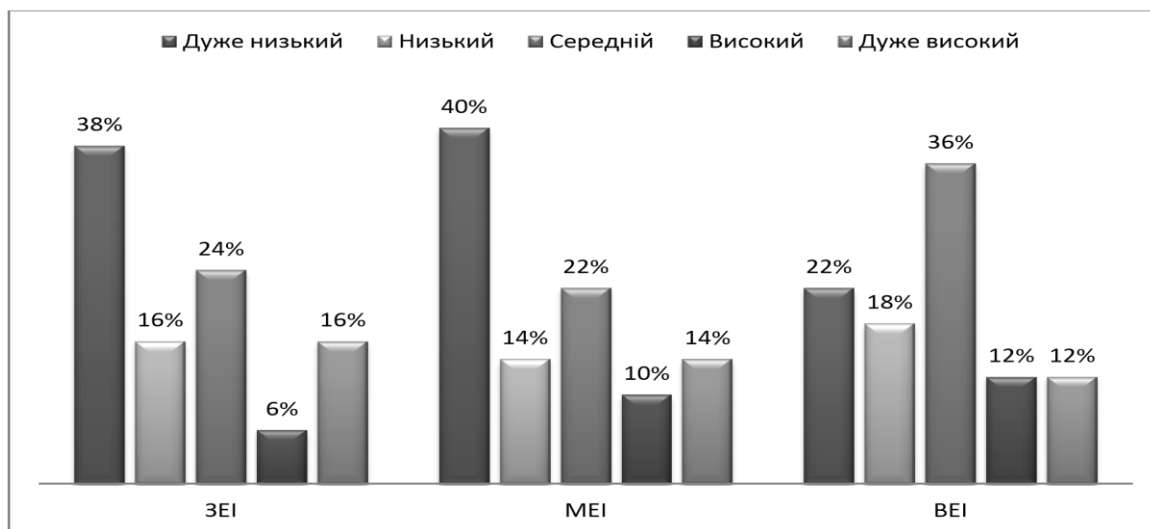


Рис. 2.13. Показники рівня емоційного інтелекту методика «ЕМІн» Д. В. Люсін

На рисунку 2.13. зображені результати оцінювання за шкалами міжособистісного емоційного інтелекту (МЕІ) та внутрішньоособистісного емоційного інтелекту (БЕІ). Аналіз діаграми показує, що показники міжособистісного інтелекту переважно знаходяться в діапазоні «дуже низький» та «низький». Це свідчить про недостатній розвиток компетенцій, що включають емоційний інтелект у контексті соціальної взаємодії. Низький рівень міжособистісного емоційного інтелекту може вказувати на труднощі у взаємодії з оточенням, обмежену здатність розуміти емоційний стан інших людей та неефективну комунікацію через нехтування емоційною складовою міжособистісних відносин [43, с. 79].

Порівнюючи середні показники балів респондентів з нормативними даними, наведені автором методики, отримані результати демонструють певні відмінності.

- Середня оцінка за шкалою МЕІ складає 39,7, що дещо нижче за середні показники, зазначені у психометричних характеристиках шкал та субшкал ($43,2 \pm 6,79$). Це може свідчити про нижчий рівень розвитку

міжособистісного інтелекту у наших респондентів у порівнянні з результатами дослідження автора методики Д. В. Люсіна. Міжособистісний емоційний інтелект є важливим для швидкого набуття соціальних навичок і адаптації в суспільстві.

- За шкалою BEI середнє значення становить 41,5, що також нижче за нормативні авторські дані ($43 \pm 8,35$). Результати за субшкалами РЕ (розуміння емоцій) та УЕ (управління емоціями) представлені на рисунку 2.2.1. Шкала РЕ має середній бал 38,5, що менше за результати автора методики ($43,3 \pm 7,1$). Це свідчить про меншу здатність респондентів розуміти як власні емоції, так і емоції інших людей. Шкала УЕ, яка оцінює здатність управляти власними та чужими емоціями, показала середній результат 42,7, що близьке до психометричних характеристик автора методики ($42,9 \pm 7,86$).

Аналіз результатів (Рис. 2.14.) вказує на низький рівень розуміння емоційного стану респондентів, як власного, так і інших. 44% мають дуже низький рівень розуміння емоцій, 14% - низький, а 8% і 12% (високий і дуже високий рівень) - високий рівень розуміння. Щодо управління емоціями, 14% і 14% мають високий і дуже високий рівень, а 22% - середній рівень. Згідно результатів, 18% мають дуже низький рівень, а 28% - низький.

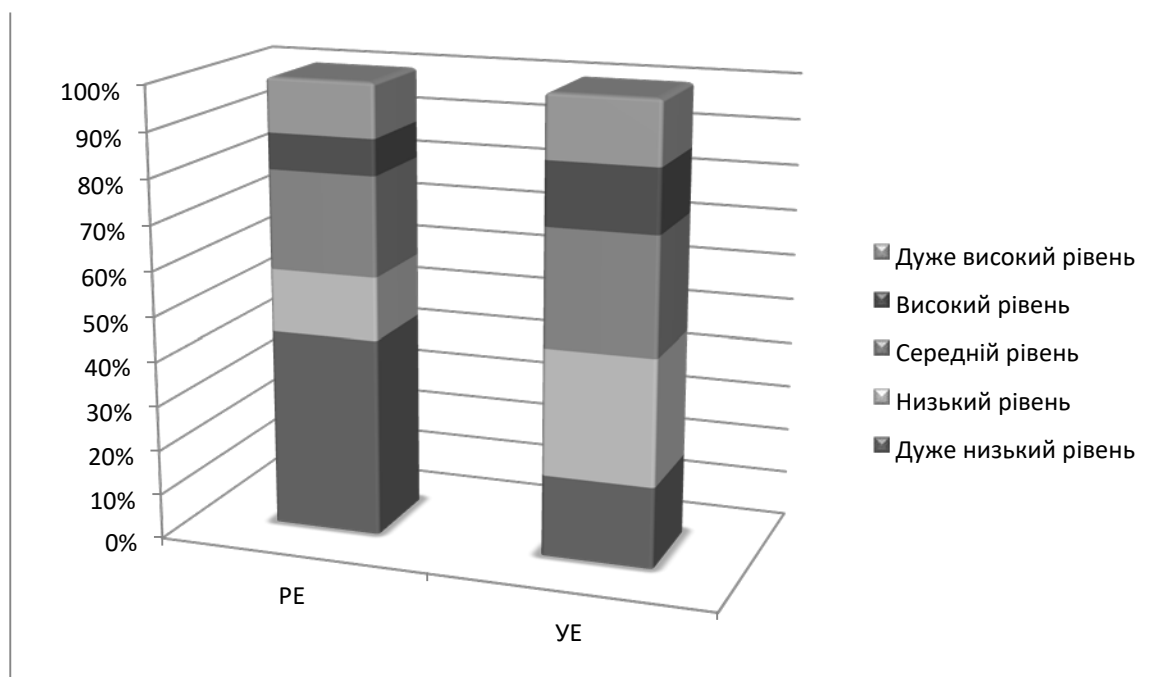


Рис. 2.14. Показники рівня емоційного інтелекту методика «ЕмІн» Д. В.

Люсін по шкалах PE та UE

Люди з високим рівнем емоційного інтелекту, згідно з різними джерелами, володіють здатністю конструктивно оцінювати ситуації і менш схильні до дезорганізованих переконань. Вони аналізують взаємозв'язок між емоціями і думками, що дозволяє їм в стресових або складних ситуаціях сприймати негативні обставини не як невинні труднощі, а як виклики, що потребують вирішення. Важливою частиною адаптації є відновлення психологічного ресурсу, особливо коли адаптаційний процес вимагав значних зусиль для корекції фізіологічних і психологічних параметрів.

Емоційний інтелект також охоплює здатність до відновлення. Людина з високим емоційним інтелектом має можливість стабілізувати свій емоційний стан через власні методи регуляції, такі як перехід від негативних емоцій до нейтральних чи позитивних. Управління емоціями вказує на здатність людей на високому і середньому рівнях до саморегуляції емоційного стану. Водночас, особи з низьким рівнем управління емоціями можуть бути схильні до

імпульсивності, емоційної жорсткості та тривалого переживання негативних емоцій, що може негативно вплинути на їхній психоемоційний стан [24, с.54].

Таблиця 2.2.

Дані EI за ступенем виразності (методика «ЕмІн» Д. В. Люсін)

Шкала EI	Рівень виразності EI (методика «ЕмІн» Д. В. Люсін)									
	Дуже низький		Низький		Середній		Високий		Дуже високий	
	абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%
ЗЕІ	19	38	8	16	12	24	3	6	8	16
МЕІ	20	40	7	14	11	22	5	10	7	14
ВЕІ	11	22	9	18	18	36	6	12	6	12
РЕ	22	44	7	14	11	22	4	8	6	12
УЕ	9	18	14	28	13	26	7	14	7	

У таблиці 2.2. представлені результати аналізу різних аспектів емоційного інтелекту серед опитаних. Ці аспекти включають.

МР (Міжособистісне Розуміння). здатність розпізнавати емоції інших людей на основі їх невербальних сигналів і інтуїтивного розуміння їх внутрішнього емоційного стану.

МУ (Міжособистісне Управління). вміння впливати на емоційний стан інших людей, стимулюючи позитивні емоції або зменшуючи інтенсивність негативних.

ВР (Власне Розуміння). здатність усвідомлювати і описувати власні емоції, а також розуміти причини їх виникнення.

ВУ (Власне Управління). уміння контролювати і регулювати свої емоції, викликати певні емоційні стани або знижувати їх інтенсивність.

ВЕ (Вияв Емоцій). контроль над зовнішнім вираженням емоцій, зокрема, управління їх експресією [30, с. 68].

Результати, представлені на Рис. 2.15, показують, що рівень розвитку цих аспектів емоційного інтелекту у респондентів виявляється подібним у межах 18-20%. Це свідчить про добре розвинене вміння розуміти власні емоції, а також про адекватну здатність сприймати і розуміти емоції інших людей.

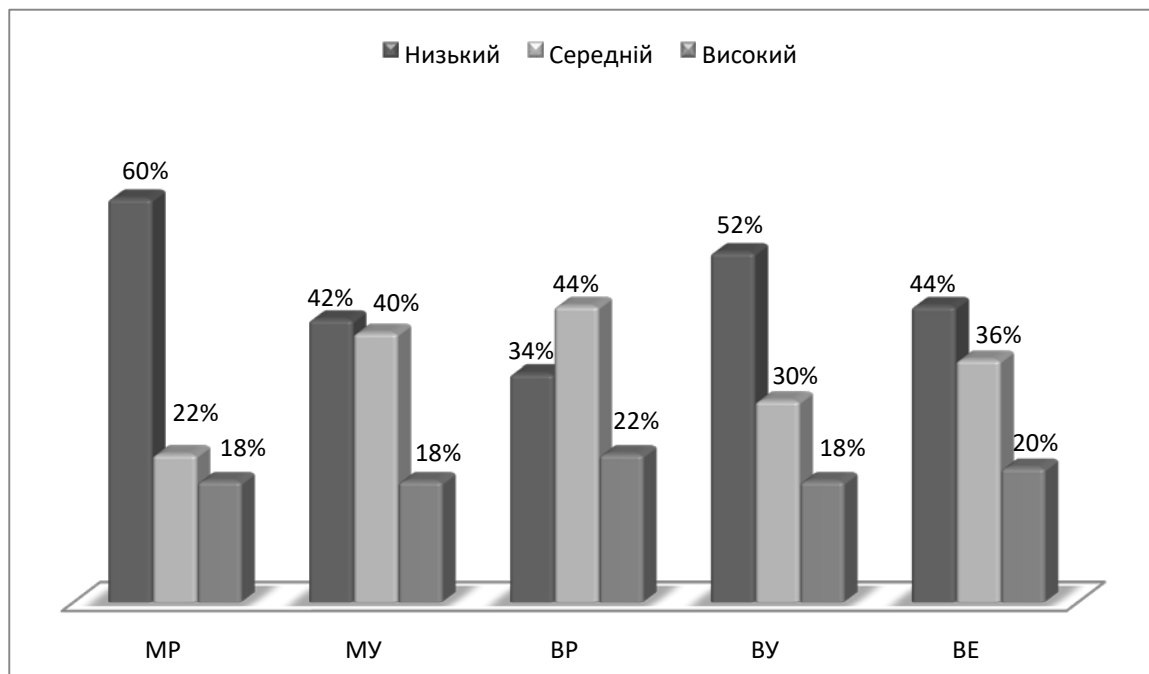


Рис. 2.15. Аспекти емоційного інтелекту у респондентів «ЕмІн» Д. В. Люсін

Найнижчі результати за шкалами МР (Міжособистісне Розуміння) та ВУ (Власне Управління) свідчать про те, що близько половини респондентів стикаються з труднощами у контролі своїх емоцій та розумінні емоцій інших людей. Низька ефективність у регуляції емоцій вказує на емоційну нестабільність, імпульсивність, а також на затримку у негативних емоціях і проблеми з контролем їх інтенсивності. Низькі показники на шкалі міжособистісного розуміння емоцій можуть свідчити про загальну нездатність адекватно сприймати і виражати емоції інших людей. Це може бути

результатом тимчасових факторів, таких як кризові ситуації, коли деякі особи можуть проявляти альтруїзм, а інші — йогоїзм чи емоційне відчуження.

Середні показники за шкалами МУ (Міжособистісне Управління), ВР (Власне Розуміння) та ВЕ (Вияв Емоцій) вказують на те, що 40% респондентів мають здатність управляти емоціями інших людей, що позитивно впливає на комунікацію, наприклад, заспокоюючи їх. Шкала ВР демонструє середній рівень контролю над власними емоціями у 44% респондентів, а 36% здатні адекватно виражати свої емоції відповідно до ситуації або продуктивно використовувати їх, наприклад, перенаправляючи негативні емоції на досягнення позитивних цілей.

Результати, отримані за допомогою діагностики "Емоційного інтелекту" Н. Холла, демонструють здатність респондентів розпізнавати, контролювати та впливати на власні емоції, а також взаємодіяти з емоціями інших людей. В рамках дослідження, ми застосували методику Н. Холла для оцінки емоційного інтелекту і отримали такі результати [63, с 78].

Інтегративний рівень емоційного інтелекту варіюється від -27 до +72, при загальному можливому діапазоні від -90 до +90. Це свідчить про переважно низький рівень емоційного інтелекту серед респондентів, хоча слід зазначити, що висока оцінка можлива тільки для тих, хто майже на всі питання дав позитивні відповіді.

62% респондентів демонструють низький рівень інтегративного емоційного інтелекту, 34% (17 осіб) мають середній рівень, а лише 4% (2 особи) відзначаються високим рівнем.

За шкалами парціального емоційного інтелекту результати такі.

- Шкала "Емоційна обізнаність". 56% респондентів мають низький рівень, 36% - середній, 8% - високий.

- Шкала "Управління своїми емоціями". 68% респондентів демонструють низький рівень, 24% - середній, 8% - високий.
- Шкала "Самотивація". 52% респондентів мають низький рівень, 36% - середній, 12% - високий.
- Шкала "Емпатія". 52% респондентів відзначаються низьким рівнем, 38% - середнім, 10% - високим.
- Шкала "Розпізнавання емоцій інших людей". 52% респондентів мають низький рівень, 34% - середній, 14% - високий.

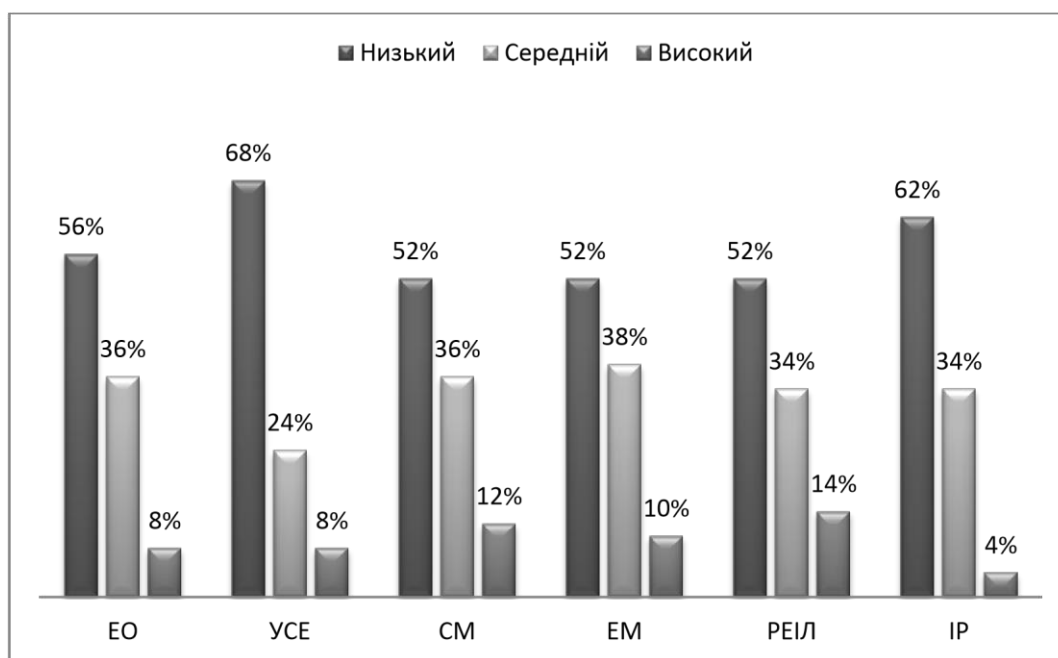


Рис. 2.16. Рівні парціального емоційного інтелекту і інтегративний рівень у респондентів за методикою Н. Холла

Згідно з результатами методики Н. Холла, рівні часткового емоційного інтелекту серед респондентів переважно коливаються між низьким і середнім. Найнижчі показники зафіксовані у сфері управління власними емоціями (YCE), де 68% респондентів демонструють емоційну ригідність. Показник управління емоційним станом інших людей (PEI) також є низьким у 52% опитаних, що свідчить про труднощі у впливі на емоції інших. Результати за шкалами самотивації (CM) та емпатії (EM) також знаходяться на низькому і

середньому рівнях, що означає, що половина респондентів не в змозі ефективно використовувати особисті стимули для досягнення цілей, хоча вони чутливі до емоцій інших людей. Що стосується емоційної обізнаності, то 36% респондентів (18 осіб) мають середній рівень, сприймаючи емоції як важливе джерело інформації про способи реагування в житті та здатні відстежувати зміни в своїх почуттях. [25 ,с. 87].

Для визначення нормальності розподілу даних ми використали критерій Колмогорова-Смірнова, результати якого наведено у Таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Дані розподілу за критерієм Колмогорова-Смірнова.

		ЗЕІ	ІР
N		50	50
Норм. параметри ^{ab}	Середнє	81,20	25,92
	Стандартне відхилення	22,56	27,657
Різниця екстремумів	Модуль	,108	,123
	Позитивні	,108	,105
	Негативні	-,083	-,123
Статистика Колмогорова-См.		,108	,123
Асимптотичне знч. (двостор).		,199	,055

а. Порівняння з нормальним розподілом.

б. Обчислено відповідно до вихідних даних.

Якщо відхилення від нормального розподілу має значення $p < 0,05$, це вказує на значуще відхилення, і в таких випадках слід застосовувати непараметричні тести. У нашому випадку отримане значення $p = 0,199$

(асимптотичне значення) перевищує 0,05, що свідчить про незначне відхилення. Отже, ми можемо використовувати параметричні тести, оскільки дані про загальний рівень емоційного інтелекту мають нормальний розподіл. Результати для інтегративного рівня емоційного інтелекту Н. Холла також показують $p = 0,055$, що також перевищує 0,05 і підтверджує нормальність розподілу. Тому для аналізу взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та адаптацією особистості ми можемо використовувати параметричні тести [32, с. 58].

Проте, за критерієм Колмогорова-Смірнова дані вказують на ненормальність розподілу ($p = 0,02$), тому для визначення кореляцій ми будемо застосовувати непараметричні тести, зокрема коефіцієнт кореляції Спірмена. Результати демонструють помірний позитивний зв'язок між загальним емоційним інтелектом (ЗЕІ) та толерантністю до невизначеності ($p = 0,528$), що є статистично значущим на рівні $p < 0,01$ (двостороння альтернатива). Також було проведено перевірку кореляцій інших шкал методики "ЕМІн" з толерантністю до невизначеності (див. Таблицю 2.4.).

Таблиця 2.4.

Кореляція шкали методики «ЕМІн» з рівнем адаптації

Кореляційний аналіз, коефіцієнт кореляції Спірмена		
Шкали методики «ЕМІн» Д. В. Люсіна		Індивідуальна толерантність до невизначеності
ЗЕІ	Показник кореляції	,528**
	Значимість (двостороння)	<,001
МЕІ	Показник кореляції	,539**
	Значимість (двостороння)	<,001
ВЕІ	Показник кореляції	,469**
	Значимість (двостороння)	<,001

РЕ	Показник кореляції	,459**
	Значимість (двостороння)	<,001
УЕ	Показник кореляції	,558**
	Значимість (двостороння)	<,001
Діагностика «Емоційного інтелекту», опитувальник Н. Холла		
ІР	Показник кореляції	,615**
	Значимість (двостороння)	<,001
ЕО	Показник кореляції	,488**
	Значимість (двостороння)	<,001
УСЕ	Показник кореляції	,609**
	Значимість (двостороння)	<,001
СМ	Показник кореляції	,619**
	Значимість (двостороння)	<,001
ЕМ	Показник кореляції	,536**
	Значимість (двостороння)	<,001
РЕІІ	Показник кореляції	,467**
	Значимість (двостороння)	<,001

Аналіз результатів вказує на статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та толерантністю до невизначеності. Це свідчить про те, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту виявляють більшу здатність приймати невизначеність. Особливу увагу заслуговують показники управління власними емоціями (УСЕ) та самомотивації (СМ), які демонструють найбільший зв'язок з толерантністю. Це підтверджує, що здатність регулювати свої емоції дозволяє ефективніше справлятися з

невизначеністю, забезпечуючи позитивне сприйняття ситуації без надмірних емоційних реакцій [24, с. 68].

Самотивація також тісно пов'язана з прийняттям невизначеності, оскільки є ключовим механізмом підтримки мотивації в умовах нестабільності. Невизначеність часто призводить до зниження мотивації, і саме тоді самотивація може надати необхідну психічну енергію для продовження діяльності. В умовах адаптації невизначеність може викликати відчуття безвиході, що зменшує внутрішню мотивацію та активність особистості, але наявність сильної внутрішньої мотивації може допомогти формулювати цілі та зберігати активність [24, с. 68].

Для порівняння рівнів емоційного інтелекту за методикою "Емін" та рівня толерантності до невизначеності, ми порівняли дані двох груп респондентів. Перша група складалася з осіб з дуже низьким і низьким рівнями емоційного інтелекту, тоді як друга група включала респондентів з високим рівнем емоційного інтелекту. Для цього використали t-критерій Ст'юдента для двох незалежних вибірок. Результати показали статистично значущу різницю в рівні толерантності до невизначеності між групами, де група з високим рівнем емоційного інтелекту демонструвала кращі результати порівняно з групою з низьким і дуже низьким рівнем [див. Таблицю 2.5].

Таблиця 2.5.

Показники респондентів з різним рівнем інтелекту

ІТДН	Група з низьким рівнем EQ			Група з високим рівнем EQ			Т -2,949 Ст. свободи 48 Передбачаються рівні дисперсії f 0,207, знач.
	п	Сер. знч.	Знач. двостор.	п	Сер. знч.	Знач. двостор.	
	26	-3,6538	,005	24	13,9583	,005	

							(критерій рівності Лівеня) 0,651
--	--	--	--	--	--	--	----------------------------------

Тип Т-критерію, який ми використовуємо для аналізу результатів, залежить від рівня дисперсії між двома розподілами даних. Ось результати нашого дослідження.

- За критерієм рівності дисперсій Лівеня, який показує, чи дисперсії однакові, ми отримали значення $f = 0,207$ і $p = 0,651$.
- Якщо $p \leq 0,05$, це означає, що дисперсії статистично відрізняються, і слід використовувати варіант Т-критерію для випадку з нерівними дисперсіями.
- Оскільки наше $p = 0,651$ перевищує $0,05$, дисперсії не мають статистично значущих відмінностей. Тому для нашого аналізу застосовуємо Т-критерій з передбаченням рівності дисперсій. Всі ці дані наведені в Таблиці 2.5.

Тепер, коли ми визначили тип Т-критерію, переходимо до оцінки значущості різниці між групами респондентів. Ми порівнюємо групу з високим і середнім рівнями емоційного інтелекту і толерантності до невизначеності з групою, що має низькі і дуже низькі рівні цих характеристик [41, с. 46].

Попередні результати кореляційного аналізу за допомогою непараметричного методу Спірмена показують середній позитивний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту і толерантністю до невизначеності. Це підтверджує, що підвищення рівня емоційного інтелекту зазвичай супроводжується збільшенням толерантності до невизначеності, тоді як зниження емоційного інтелекту пов'язане зі зменшенням толерантності до невизначеності. Це вказує на те, що респонденти з низьким рівнем емоційного

інтелекту можуть мати труднощі у справлянні з несподіванками та змінами в житті. Порівняння двох груп за допомогою Т-критерію Стюдента підтверджує існування значущих відмінностей між групами з високим і низьким рівнями емоційного інтелекту та толерантності до невизначеності [19, с. 43].

Далі ми перевірили отримані дані на нормальність розподілу. Для цього ми застосували критерій Колмогорова-Смірнова. Результати показали, що розподіл даних є ненормальним (статистика Колмогорова-Смірнова 0,166, асимптотичне значення 0,001, що менше 0,05), тому ми використовуємо непараметричний коефіцієнт кореляції Спірмена для визначення кореляції між емоційним інтелектом і посттравматичним зростанням особистості як фактором адаптації.

Таблиця 2.6.

Результати кореляції за отриманими даними на нормальність розподілу

Емоційний інтелект (ЗЕІ)	Р _о Спірмена коефіцієнт кореляції	Знач.двостороння	
ІПЗ (загальний індекс)	,406**	,003 (<0,05)	Емпіричне значення кореляції значиме
СІ	,358*	,011	Емпіричне значення кореляції значиме
НМ	,439**	,001	Емпіричне значення

			кореляції значиме
СО	,407**	,003	Емпіричне значення кореляції значиме
ДЗ	,381**	,006	Емпіричне значення кореляції не значиме
ПЦ	,410**	,003	Емпіричне значення кореляції значиме
Діагностика «Емоційного інтелекту», Н. Холл. ІР	Ро Спірмена коефіцієнт кореляції	Знач.двостороння	
ІПЗ (загальний індекс)	0,426**	,002 (<0,05)	Емпіричне значення кореляції значиме

Кореляція досягає статистичної значимості на рівні 0,05 за двостороннім тестом, а на рівні 0,01 — є ще більш значущою. Аналіз показав помірний позитивний зв'язок між емоційним інтелектом і посттравматичним зростанням. Оскільки абсолютне значення кореляційного коефіцієнта перевищує

критичний рівень ($0,406 > 0,3$), ми відкидаємо нульову гіпотезу про відсутність зв'язку і приймаємо альтернативну гіпотезу про наявність статистично значимого зв'язку.

Також ми проаналізували зв'язок між шкалами посттравматичного зростання та емоційним інтелектом. Результати показали помірний позитивний зв'язок між усіма шкалами посттравматичного зростання, за винятком шкали "Духовні зміни". Це може бути пов'язано з тим, що духовність виходить за межі емоційного інтелекту, являючи собою концепцію, що не підлягає вимірюванню і оцінці такими ж способами, як інтелект. Духовність має більш абстрактний і безмежний характер, в той час як емоційний інтелект може бути визначений і оцінений через конкретні вимірювання. Посттравматичне зростання відображає позитивні психологічні зміни після важких життєвих ситуацій, які можуть включати як адаптацію, так і підвищення рівня психічного функціонування порівняно з до стресовими подіями [24, с. 54].

Кореляційний аналіз виявив позитивний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту (EI) та соціально-психологічною адаптацією ($r = 0,51$, $p < 0,001$), що підтверджує. високий рівень EI асоціюється з кращою адаптацією в соціально-психологічному контексті. Це свідчить про те, що розвинений EI може сприяти покращенню управління емоціями, соціальних навичок, зосередженості на навчанні та сприйняттю інформації. Проте варто пам'ятати, що кореляція не завжди вказує на причинно-наслідковий зв'язок. Можливо, що високий EI є наслідком ефективної навчальної діяльності, а не її причиною. Також інші фактори, такі як інтелектуальні здібності або соціальний статус, можуть впливати як на рівень EI, так і на успішність.

Подальший аналіз показав, що емоційне сприйняття та управління емоціями є найбільш важливими аспектами EI, що корелюють з соціально-

психологічною адаптацією. Отже, для покращення академічних досягнень важливо зосередитися на розвитку цих аспектів емоційного інтелекту.

Результати дисперсійного аналізу продемонстрували значні відмінності в балах EI серед підлітків ($F(5,144) = 4,06$, $p = 0,002$). Пост-хок аналіз з використанням тесту HSD Tukey показав, що учні з третьої школи мали значно вищі бали EI порівняно з учнями з першої ($p = 0,03$) і другої школи ($p = 0,005$). Водночас, суттєвих відмінностей в академічній успішності між шістьма школами не виявлено ($F(5,144) = 0,89$, $p = 0,49$). Таким чином, результати підтверджують статистично значущу кореляцію між емоційним інтелектом і соціально-психологічною адаптацією підлітків, зокрема, емоційне сприйняття та управління емоціями виявили найсильніший зв'язок із успішністю [32, с. 89].

Основний висновок дослідження підтверджує, що існує значуща кореляція між рівнем емоційного інтелекту (EI) та соціально-психологічною адаптацією підлітків. Зокрема, підлітки з вищим EI демонструють кращу здатність управляти своїми емоціями, більш розвинені соціальні навички та кращу сприйнятливість до інформації. Найсильніший зв'язок з успішністю показали підшкали, що оцінюють емоційне сприйняття і управління емоціями, тому для покращення академічних досягнень варто зосередити увагу на розвитку цих аспектів.

Дослідження також виявило відмінності в балах EI серед підлітків з різних шкіл, але суттєвих відмінностей в академічній успішності між школами не виявлено. Це свідчить про те, що розвиток емоційного інтелекту може бути важливим фактором для досягнення успіху, проте його вплив слід розглядати разом з іншими чинниками, такими як інтелектуальні здібності та соціальний статус.

Висновки до розділу 2

У другому розділі дипломної роботи було проведено дослідження впливу емоційного інтелекту на міжособистісне спілкування підлітків. У ході дослідження було розроблено програму для вивчення рівня емоційного інтелекту підлітків та його зв'язку з міжособистісною взаємодією. Основні методи дослідження включали опитування, тести на визначення емоційної компетентності та аналіз міжособистісних комунікаційних навичок. Вибірка дослідження складалась із учнів середніх навчальних закладів, що дозволило отримати дані про особливості емоційного розвитку та адаптаційних механізмів підлітків у процесі спілкування.

Аналіз результатів показав, що рівень емоційного інтелекту безпосередньо впливає на якість міжособистісного спілкування підлітків. Підлітки з високим рівнем емоційного інтелекту демонстрували кращі навички спілкування, ефективніше вирішували конфліктні ситуації та були більш схильні до співпереживання. Також було встановлено, що низький рівень емоційного інтелекту пов'язаний з труднощами у встановленні довірчих стосунків, підвищеною тривожністю та схильністю до соціальної ізоляції. Важливу роль у цьому процесі відіграють такі аспекти емоційного інтелекту, як здатність до емоційної саморегуляції, розуміння власних емоцій і емоцій оточуючих.

Отримані результати підтверджують важливість розвитку емоційного інтелекту підлітків для покращення якості їх міжособистісної взаємодії. Це дозволяє зробити висновок про необхідність впровадження корекційних програм, спрямованих на підвищення емоційної компетентності молоді, що сприятиме гармонізації їхніх соціальних контактів та покращенню психоемоційного благополуччя.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ

3.1. Тренінгова програма сприяння розвитку емоційного інтелекту підлітків

Під час дослідження була розроблена програма тренінгу, спрямована на покращення емоційного інтелекту підлітків і вплив на їхній емоційний розвиток. Цей психологічний тренінг фокусується на освоєнні нових навичок і відкритті нових психологічних можливостей. Його основна особливість полягає в активному підході до навчання, де учасники набувають навички через особистий досвід поведінки, емоцій та дій.

Психологічний тренінг є формою активного навчання, яка дозволяє людям розвивати навички та уміння для побудови ефективних психологічних і соціальних взаємин. Учасники тренінгу вчаться аналізувати соціально-психологічні ситуації з власної і чужої перспективи, а також вдосконалюють своє пізнання і розуміння себе та інших у процесі спілкування [65, с. 43].

Основна мета психологічного тренінгу полягає в набутті знань, розвитку вмінь і навичок, формуванні установок, що впливають на поведінку в комунікації, покращенні перцептивних здібностей і корекції системи особистих стосунків. Для успішної роботи тренінгової групи важливо також здійснювати рефлексію задач, що вирішуються під час занять.

Мета дослідження. Розвинути емоційний інтелект підлітків через поліпшення їх міжособистісного спілкування, стимулювання креативного мислення та навичок генерації ідей.

Форма роботи. Проведено серію тренінгів для учнів першого курсу (40 осіб).

Предмет дослідження. Поліпшення міжособистісного спілкування підлітків.

Основні завдання.

1. Розвиток емоційного інтелекту підлітків через вдосконалення їх міжособистісного спілкування.
2. Психологічна релаксація.
3. Покращення швидкості мислення та витягання інформації з пам'яті.
4. Сприяння оригінальності та генерації нових ідей.

Ці теоретичні аспекти і результати практичних досліджень слугували основою для розробки програми розвитку емоційного інтелекту старших підлітків. Програма включає 7 занять, кожне з яких має конкретні практичні завдання для досягнення основних цілей [23, с. 90].

Цілі програми.

1. Гармонізувати міжособистісне спілкування підлітків.
2. Сприяти емоційному розвитку підлітків.
3. Покращити комунікативні навички підлітків.
4. Розвинути культуру спілкування та цінності взаємної поваги та довіри.

Завдання програми.

1. Сформувати стійкий інтерес підлітка до співпраці з педагогом-психологом в контексті емоційного розвитку.
2. Ознайомити підлітків з різними проявами емоцій та почуттів.
3. Визначити причини труднощів у спілкуванні з однолітками та опрацювати страхи, пов'язані з новими соціальними ситуаціями (знайомство, адаптація в новому колективі).
4. Розвинути навички розпізнавання власних емоцій.

5. Навчити адекватно вербально та фізично виражати свої емоції та контролювати їх.
6. Розвинути навички розпізнавання емоцій інших людей.
7. Ознайомити з вербальними та невербальними способами передачі інформації.
8. Навчити ефективній командній роботі.
9. Сформувати навички протидії психологічним маніпуляціям.
10. Ознайомити з етикетом спілкування, тактом і ввічливістю.
11. Закріпити отримані знання і навички.

Напрямок програми. розвитковий.

Форма роботи. включає як групові заняття, так і індивідуальні сесії. Індивідуальні зустрічі спрямовані на вирішення особистих труднощів підлітка, таких як страхи, тривоги та невпевненість, які можуть не бути повністю охоплені в груповій роботі.

Моніторинг. Результати програми оцінюються в рамках моніторингу соціально-комунікативного розвитку, що є частиною основної освітньої програми школи.

Основні етапи реалізації програми.

1. Знайомство та формування групи. Перший етап включає знайомство учасників, створення індивідуальних підходів до кожного підлітка, а також формування довірчої атмосфери для комфортного проведення занять.
2. Діагностичний блок. Оцінка поточного рівня емоційних навичок учасників групи (1 сесія).
3. Формування розуміння емоцій. Вивчення проявів людських емоцій, їх значення в спілкуванні, та розвиток навичок розпізнавання власного емоційного стану і почуттів інших (5 сесій).

4. Контрольний блок. Оцінка змін у розвитку емоційних навичок учасників (1 сесія) [33, с. 76].

Принципи практичної психології, яких дотримується психолог.

1. Принцип добровільності. Підлітки мають можливість в будь-який момент відмовитися від участі у вправах чи іграх без пояснення причин.

2. Принцип особистої конфіденційності. Інформація, отримана від підлітків, не може бути розкрита третім особам без їхньої згоди, за винятком випадків загрози життю чи здоров'ю підлітка.

3. Принцип активності. Для досягнення результату необхідно активно брати участь у процесі.

4. Принцип безоціночного ставлення. Педагог приймає підлітків такими, якими вони є, без оцінки їхніх особистих якостей.

5. Принцип партнерських відносин. Підліток і дорослий працюють на рівних, де дорослий виступає як фасилітатор, делікатно направляючи підлітка.

Таким чином, обрана форма групової роботи ефективно сприяє досягненню ключових цілей та завдань нашого дослідження, оскільки створює сприятливі умови для розвитку емоційного інтелекту підлітків.

При розробці програми соціально-психологічного тренінгу ми дотримувалися основних принципів. Особливо важливою для нас є гуманістична психологія (А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Юнг), що стала методологічною основою програми. Гуманістичний підхід передбачає акцент на цінності та унікальності кожної особистості, а також на повазі і емпатії до кожного учасника. Цей принцип реалізується через чуйне та підтримуюче ставлення до всіх учасників, незалежно від їхніх індивідуальних рис.

Принцип індивідуального підходу, як один з головних пріоритетів програми, був сформований на основі теоретичних підходів К. А.

Альбуханової-Славської. Він підкреслює важливість врахування соціально-психологічної унікальності кожної особистості, сприяючи усвідомленню своєї індивідуальності та розвитку співіснування і розуміння інших [40, с. 83].

Принцип реалістичності передбачає створення тренінгових ситуацій, які максимально наближені до реальних умов розвитку емоційного інтелекту. Це включає використання методів і вправ, орієнтованих на діалогічну взаємодію і професійні аспекти.

При визначенні ключових аспектів дослідження ми також враховували принципи цілісності та системності, застосовуючи різноманітні тренінгові методи та методики групової взаємодії.

Під час розробки та випробування нашої стратегії розвитку емоційного інтелекту у підлітків ми врахували не тільки загальні принципи, але й специфічні підходи Т-групи, які забезпечують ефективність розвивальних сесій.

- Принцип активної участі включає залучення учасників до різноманітних завдань. рольові ігри, групові дискусії, моніторинг власної поведінки, активне вирішення завдань, обговорення і отримання зворотного зв'язку, а також аналіз власних станів.
- Принцип дослідницької та креативної позиції створює умови для вирішення проблем і вивчення виявлених феноменів.
- Принцип об'єктивації поведінки перетворює поведінку учасників з емоційного на об'єктивний рівень і підтримує цей підхід протягом сесій.
- Принцип покращення пізнавальних процесів забезпечує обмін інформацією між учасниками, що сприяє успішному засвоєнню нових знань.
- Принцип партнерської комунікації гарантує взаєморозуміння та співпереживання, а також активну участь обох сторін у спілкуванні та взаємному впливі.

- Принцип зворотного зв'язку служить оптимальним інструментом для об'єктизації поведінки і розвитку самоаналізу, самопізнання та взаєморозуміння.

Ці принципи стали основою нашої програми соціально-психологічного тренінгу. Для досягнення мети та завдань програми ми застосовували різні методи, включаючи міні-лекції, групові дискусії, ігрові методи, вправи, казкотерапію, арт-терапію та інші [24, с. 54].

У нашій програмі тренінгу з розвитку емоційного інтелекту ми вважаємо ефективним включення різноманітних ігрових методів, таких як ситуаційно-рольові ігри та рольові ігри. Це обґрунтовано кількома причинами. Як зазначає М.В. Удовенко, ключовим аспектом рольових ігор є емпатія, яка допомагає учасникам вловити суть персонажа та відчувати зв'язок із ним. Рольові ігри сприяють розвитку здатності ставити себе на місце інших, розуміти їхні емоції та переживання, спільно переживати різні емоційні стани та відтворювати їх. Крім того, вони дозволяють експериментувати з новими моделями поведінки та методами взаємодії.

Ще один важливий метод – психомалюнок. Малювання дає змогу виразити та побачити свої емоції, думки та почуття, а також краще зрозуміти інших. Психогімнастика, що базується на невербальному вираженні, допомагає учасникам глибше усвідомлювати власні емоції та налаштовуватися на розуміння інших людей. Релаксаційні вправи сприяють зняттю фізичних напружень і досягненню внутрішньої гармонії, що, в свою чергу, підвищує впевненість у собі та позитивне ставлення до себе і оточуючих. Аналіз реальних проблемних ситуацій на робочому місці допомагає зрозуміти психоемоційний стан інших людей і надати їм необхідну психологічну підтримку. Використання тренінгових вправ для покращення

міжособистісного спілкування дозволяє збільшити чутливість учасників один до одного та сприяти формуванню дружнього ставлення [32, с. 67].

Метод казкотерапії використовує образи казок для інтеграції особистості, стимулювання творчих здібностей, розширення свідомості та покращення взаємодії з навколишнім світом. Казка не лише ілюструє шлях героя, а й художньо відображає ключові етапи особистісного розвитку, внутрішні переживання під час криз, а також подолання проблем і страхів. Сюжет казки викликає різноманітні емоції у учасника тренінгу, а персонажі та їхні переживання стають аналогами реальних життєвих ситуацій.

Важливим інструментом тренінгових сесій є використання відеофільмів, які поєднують вербальні та візуальні методи навчання, що підвищує ефективність засвоєння матеріалу. Візуальні образи, які з'являються під час перегляду, легше запам'ятовуються і активізуються у пам'яті, ніж словесні повідомлення. Ефективність цього методу зростає завдяки акценту ведучого на ключових моментах фільму, важливих подіях та проблемних ситуаціях, а також через обговорення цих аспектів у групі. Тому цей метод рекомендується використовувати на заключному етапі тренінгу для усвідомлення отриманого досвіду емпатії та ефективних технік.

Програма тренінгу базується на вправах вітчизняних і зарубіжних психологів, таких як І. Вачков, Н. Самоукіна, В. Большаков, Г. Марасанов, Л. Петровська, Ю. Пахомов, Т. Яценко, В. Перусінський, О. Главник та інші. У структуру тренінгу включені різноманітні вправи, такі як обговорення теми "Для чого мені потрібен емоційний інтелект?", релаксаційна вправа "Сонячний промінь", вправа "Секрет", дискусія "Моя поведінка в конфлікті", вправи "Моя мрія", вправа "Про що говорять очі", вправа "Казочка" і міні-твір "Я і моя емоційність". Також, на кожному етапі тренінгу учасники виконують домашні

завдання, спрямовані на аналіз емоційних змін, моніторинг розвитку емоційного компоненту та рефлексивний самоаналіз [25, с. 95].

Основними принципами роботи тренера є гуманність, повага до кожного учасника, відповідальність, креативний підхід, компетентність, конфіденційність і автентичність. Для забезпечення ефективності тренінгових сесій тренер повинен володіти такими якостями, як привітність, дружнє ставлення, терплячість, легкість у спілкуванні, ентузіазм, здатність відкриватися перед іншими, оптимізм, впевненість, висока емпатія та почуття гумору. Такий підхід допомагає учасникам адекватно реагувати на різні впливи, стимулює їх пізнавальну активність і сприяє саморозкриттю.

Тренінг повинен проводитися в просторі, що відокремлений від зовнішніх відволікаючих факторів, з достатньою площею для зручного пересування та взаємодії. Для активно-рухливих вправ необхідно мати спеціально обладнану аудиторію.

Успішність тренінгу також залежить від проведення попередньої зустрічі з потенційними учасниками. На цій зустрічі обговорюються основні принципи, методи, цілі та завдання тренінгу, умови участі, а також виражаються очікування, сподівання, надії та побоювання учасників щодо тренінгу.

Кожне заняття має чітку структуру, яка включає.

- Вступну частину. формування позитивної психологічної атмосфери, ознайомлення з правилами Т-групи, проведення психодіагностики емоційного стану учасників і виявлення їх очікувань, зворотний зв'язок між учасником і групою, а також між групою та особистістю, реалізація принципу рефлексії.

- Основну частину. досягнення основних цілей і завдань тренінгу, оцінка обізнаності учасників з проблемою, актуалізація теми, надання потрібної інформації, розвиток практичних навичок та умінь.
- Фінальну частину. підбиття підсумків щодо змісту та процесу групової взаємодії, оцінка досвіду учасників і рефлексія їхніх станів, підготовка до повсякденного життя.

Важлива частина кожного заняття – це рефлексія стану учасників Т-групи. Це дає можливість тренеру отримати цінну інформацію про емоційний стан і самопочуття кожного учасника, їхню мотивацію та налаштованість на роботу. Учасники, в свою чергу, отримують можливість краще зрозуміти свою психоемоційну сферу і переживання інших. Особистісна рефлексія включає вивчення власного внутрішнього світу і соціальної поведінки, самоаналіз у контексті переживань інших учасників. Цей процес дозволяє людині поглянути на себе з нової перспективи, порівнюючи свої почуття і переживання з емоційним світом інших людей, що сприяє об'єктивнішій оцінці власної поведінки і ситуацій.

Програма тренінгу передбачала важливий елемент – надання зворотного зв'язку після кожної вправи та проведення рефлексії в кінці заняття. Цей підхід дозволяв учасникам висловити свою думку про вправи (що сподобалося, що можна поліпшити), узагальнити як позитивні, так і негативні моменти, а також зрозуміти практичну цінність завдань. Зворотний зв'язок допомагає інтегрувати групу, розкрити глибинні аспекти особистості і стимулювати щирість та відкритість серед учасників. Це сприяє зниженню тривожності, напруження і відчуття психологічної небезпеки, створюючи позитивну атмосферу і відчуття безпеки, що дозволяє кожному відчувати свою значущість та сприяє глибшому самопізнанню і розвитку [40, с. 76].

Соціально-психологічний тренінг не має універсальних "рецептів" для розвитку здатності до розуміння, відчуття та співчуття. Він є ефективним методом, що створює умови для розвитку емоційних, конструктивних і комунікативних навичок, а також для зосередження уваги на потребах і інтересах інших. У рамках програми акцент робиться на підвищенні рівня емоційного інтелекту, починаючи з розвитку зовнішніх проявів і переходячи до освоєння конструктивної поведінки та взаємодії.

Наша програма включає інформаційний компонент, що охоплює регулювання емоційних станів і розвиток емоційного інтелекту. В інформаційній частині ми обговорюємо важливість обслуговування, психологічні типи особистостей, способи взаємодії з різними типами людей, а також невербальні сигнали спілкування. Для розвитку емоційного інтелекту використовуються інтерактивні методи. діалоги, рольові ігри, методи приєднання, конфронтації, релаксаційні та дихальні техніки, методи НЛП та рефлексивна вербалізація.

Заняття 1. Відкриваємо для себе нове. емоційний інтелект, саморегуляція в підлітковому середовищі. Знайомство та включення в роботу.

1. Вступне слово тренера групи
2. Обговорення мотивації участі
3. Знайомство. Вправа “Нетрадиційне вітання”
4. Вправа “Відображення емоційного стану”
5. Вправа “Позиція групи”
6. Вправа “Доступна мова”

Під час першого заняття відбувається знайомство учасників групи з тренером. Уточнюються правила взаємодії на тренінгу. Обговорюються мотиваційні чинники участі в Т-групі. Кожен учасник представляється, коротко розповідає про себе, та аналізує свій емоційний стан [39, с. 87].

Теоретична частина полягає у відомості для тренера про сутність емоційного інтелекту, його вплив на особистісну ефективність та здатність впливати на успіх. Також обговорюється з учасниками значення цього концепту в їхній професійній діяльності.

Практична частина включає розвиток навичок налагодження психологічного контакту з іншими людьми, вміння невербально спілкуватися для конструктивного розуміння інших особистостей, підвищення чутливості до емоцій та уваги до кожного учасника, а також розвиток здатності співчувати та розуміти внутрішній світ інших.

Заняття 2. Пізнаємо себе краще. емоційна складова. Психодіагностика, релаксація, вправи на розуміння власних емоцій та переживань інших.

1. Вітання тренера. Зворотний зв'язок
2. Психодіагностична частина
3. Релаксація
4. Психомалюнок "Спробуй пережити почуття іншого"
5. Вправа "Єдність в парі"
6. Вправа "Рука"
7. Рефлексія заняття "Позитивний досвід"
8. Вправа "Подарунки один одному"

Під час другого заняття учасники тренінгу дізнаються про рівень розвитку власних емоційних проявів, застосовуючи методику дослідження "Стан-Активність-Настрій" (САН) та методику визначення "Емоційного інтелекту" Н. Холла, і проводиться інтерпретація отриманих результатів. Також аналізуються виявлені емоційні прояви кожного учасника в різних життєвих ситуаціях, зокрема професійних.

Необхідною умовою для регулювання емоційних станів є релаксація, яка допомагає зняти напругу та розслабитися. Запропоновано ряд вправ для

релаксації, таких як "Свічка", "Кучер", "Людина в скафандрі", "Поплавок" та "Метелик" [15, с. 94].

Ключовою частиною цього заняття є вміння відчувати емоції іншої людини та зрозуміти її, що демонструється вправою "Спробуй пережити почуття іншого", яка передбачає виконання психомалюнку та його пояснення.

Заняття 3. Розвиваємо здатність до емоційного спілкування. Рефлексія відчуттів, ставлень, реакцій.

1. Вступне слово тренера.
2. Вправа-привітання "Потискання рук".
3. Обговорення індивідуальності особистості.
4. Перегляд відеофільму "Плати іншому".
5. Обговорення заняття.

На цьому занятті ми ставимо питання про сприйняття кожної особистості як індивідуальності та пропонуємо різні типології особистості, такі як черепахи, леви, зайці, хамелеони; за репрезентативною системою. візували, аудіали, кінестети, мислительний тип; за типом темпераменту. флегматик, меланхолік, холерик, сангвінік; за соціонічним типом (раціональний, ірраціональний, інтроверт, екстраверт, логік, етик, сенсорик) [28, с. 65].

Заняття 4. Мої емоції, їх прояви. сильні та слабкі сторони. Погляд на себе ззовні, аналіз проблемних аспектів власної поведінки, сприйняття інших.

1. Привітання.
2. Мобілізаційна вправа "Чай-кава-капучіно".
3. Міні-твір "Я і мої емоції".
4. Обговорення заняття.

На цьому занятті ми включаємося у складний процес розвитку самопізнання, визначення нашої емоційності, виявлення позитивних і негативних аспектів емоційного прояву, а також перешкод у спілкуванні з

іншими. Важливою рефлексивною вправою є написання міні-твору "Я та мої емоції". Далі, ми беремо участь у вправі "Мої проблемні друзі", де кожен учасник розповідає про один проблемний випадок. За допомогою психодраматичних технік і рольових ігор ми представляємо кожен випадок через дії різних учасників. Після цієї вправи проводиться ретельна рефлексія відчуттів, емоцій і переживань.

Заняття 5. Розробляємо власні методи контролю над емоціями.

1. Рефлексія стану учасників.
2. Вправа "Струм".
3. Спільне малювання. ролі ведучого та підлеглого.
4. Швидкі методи релаксації.
5. "Мої сильні та слабкі сторони у роботі" за допомогою методики "Метод асоціацій та карти".

6. Завершення заняття.

На цьому занятті створюється атмосфера доброзичливого спілкування, використовується спільне малювання в парі, визначається роль кожного учасника як ведучого або підлеглого. Аналізується поведінка та емоції в даній ролі, пропонуються методи зняття психоемоційної напруги на щодень, такі як дихальні вправи та фізичні вправи. Для допомоги у подоланні перешкод у спілкуванні використовується методика метафорично-асоціативних карток "Oh". Під час цього задаються питання про те, які перешкоди зустрічаються, що найбільше не подобається, які проблеми виникають у спілкуванні, які ресурси та сильні сторони тощо [42, с. 57].

Заняття 6. Нейролінгвістичне програмування. Нові технології у взаємодії з оточуючими.

1. Вступне слово тренера.
2. Інформація про нейролінгвістичне програмування.

3. Вправа "Невербальне спілкування".
4. Застосування методів та прийомів НЛП.
5. Обговорення заняття.

На цьому занятті розповідається про синтонічну модель спілкування, яка включає в себе основи нейролінгвістичного програмування. Обговорюється конгруентність у спілкуванні та навчання методів адаптації до його поведінки.

Заняття 7. Робота з викликами. Навчання витримувати удари!

1. Рефлексія власного самопочуття учасників.
2. Вправа "Навіть якщо ти... (негативна риса), але ти..."
3. Формування "Моїх сильних сторін у спілкуванні".
4. Розробка формули власного успіху.
5. Обговорення проведеного заняття.

Під час заняття обговорюються правила взаємодії з однолітками, етичні аспекти та техніки ділового спілкування, а також пропонуються способи вирішення подібних ситуацій. Учасники вправи шукають власні ресурси для подолання неприємних ситуацій. Важливою частиною цього заняття є створення формули власного успіху.

Заняття 8. Емоції - це круто! Важливість емоційної культури.

1. Привітання від тренера. Обмін емоціями та враженнями.
2. Рефлексія "Що я беру з цього для свого життя..."
3. Вправа "Слова вдячності".
4. Вправа-прощання "Ніби востаннє".
5. Заключне слово від тренера.

На останньому занятті учасники узагальнюють свій отриманий досвід, розповідають про цінне для них та нове та корисне, систематизують методи взаємодії з однолітками залежно від їх особистих характеристик та методів

поведінки. Вони висловлюють слова вдячності та дарують компліменти [32, с. 79].

Для розвитку емоційного інтелекту, зокрема здатності розуміти власні та чужі емоції, співчуття, доброзичливості та мотивації у спілкуванні, запропоновано тренінг з розвитку цих якостей для підлітків.

Програма соціально-психологічного тренінгу з розвитку емоційного інтелекту у підлітків складається з 8 тренінгових занять, розрахованих на 2,5-годинну групову роботу один раз на тиждень. Основний акцент формування робиться на розвиток самоконтролю, саморегуляції емоційних станів, емпатії офіціантів шляхом включення учасників у взаємодію [24, с. 80].

Заняття 7 "Робота з викликами" концентрується на вмінні витримувати удари під час спілкування. Учасники вправляються в рефлексії свого самопочуття, отримують інформацію про техніки роботи з викликами, та проводять вправи для формування позитивних аспектів у спілкуванні. Заняття 8 "Емоції - це круто! Важливість емоційної культури" відбувається як підсумкове, де учасники діляться своїм враженнями та висловлюють слова вдячності.

Основний акцент робиться на узагальненні отриманого досвіду, вивченні цінного та нового, та систематизації способів взаємодії. Загальна мета тренінгу полягає в розвитку емоційного інтелекту, підвищення рівня самоконтролю, саморегуляції та емпатії у спілкуванні. Програма тренінгу включає в себе 8 занять, які розраховані на 2,5 години групової роботи один раз на тиждень.

Тренінг був спрямований на покращення здатності підлітків розпізнавати, розуміти та контролювати свої емоції, а також на розвиток навичок ефективного спілкування. Завдяки використанню таких методик, як опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн», тест емоційного інтелекту Н. Холла, та багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність», вдалося

отримати достовірні дані щодо емоційної компетентності підлітків до і після тренінгу. Ці методики дозволили не лише оцінити вихідний рівень емоційного інтелекту учасників, а й проаналізувати динаміку його змін після участі у тренінгу.

Результати дослідження продемонстрували, що після проходження тренінгу підлітки значно покращили свої навички емоційної саморегуляції та здатність розуміти емоційні стани як власні, так і оточуючих. Емпіричні дані свідчать про зростання показників емоційного інтелекту, що вказує на успішність психологічного супроводу та тренінгової роботи. Наприклад, рівень емоційного інтелекту за опитувальником «ЕmІn» збільшився більш ніж на 17 пунктів, що є статистично значущим показником [35, с. 67].

Окрім цього, тренінг сприяв зниженню рівня тривожності та емоційного напруження, що було підтверджено результатами тесту Г. Айзенка. Зниження рівня тривожності у підлітків вказує на покращення їхньої емоційної стійкості та здатності справлятися з психологічними навантаженнями в соціальних взаємодіях.

Отже, можна зробити висновок, що тренінговий підхід до розвитку емоційного інтелекту у підлітків є ефективним засобом для поліпшення емоційної компетентності, саморегуляції та соціальних навичок. Такий тренінг не лише підвищує рівень емоційного інтелекту, а й сприяє гармонізації міжособистісних стосунків, що є важливим аспектом соціальної адаптації підлітків. Тренінгові програми можуть стати базовим елементом системи психологічного супроводу для покращення якості життя підлітків та підвищення їхнього емоційного благополуччя.

3.2. Результати формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів

У результаті формувального експерименту була проведена оцінка ефективності корекційних заходів, спрямованих на підвищення емоційного інтелекту підлітків. Для цього застосовувалася комплексна тренінгова програма, що зосереджувалася на розвитку основних компонентів емоційного інтелекту, таких як самосприйняття, саморегуляція емоцій, емпатія та соціальні навички.

Експеримент включав вимірювання рівня емоційного інтелекту до і після тренінгу з використанням стандартизованих тестів та анкет. Результати показали значне покращення показників емоційного інтелекту у учасників тренінгу в порівнянні з контрольною групою.

Оцінка ефективності корекційних заходів продемонструвала, що учасники тренінгу стали більш впевненими у своїх емоційних реакціях та здатні до ефективнішого спілкування з оточуючими. Вони також виявили підвищену емпатію та розуміння емоцій інших людей, що позитивно вплинуло на їхні стосунки в навчальному середовищі [41, с. 87].

Для оцінки ефективності психокорекційної програми розвитку емоційного інтелекту підлітків ми використовували той самий діагностичний інструментарій, що й на початковому етапі дослідження. тест Н. Холла «Опитувальник емоційного інтелекту» та тест Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів».

Повторне застосування тесту Г. Айзенка дало такі результати.

Серед підлітків, які пройшли діагностику тривожності, 80% (32 особи) показали низький рівень тривожності. Ці особи характеризуються адекватною самооцінкою та здатністю протистояти соціальним цінностям і стереотипам,

що знижує ймовірність розвитку негативних емоцій, таких як підозрілість, образа і почуття провини.

20% учасників (8 осіб) продемонстрували середній рівень тривожності, який змінюється в залежності від зовнішніх і внутрішніх впливів.

Високий рівень тривожності у підлітковій групі на контрольному етапі не спостерігався.

Графічно результати дослідження за шкалою «тривожність» у групі підлітків представлені на рисунку 2.17.

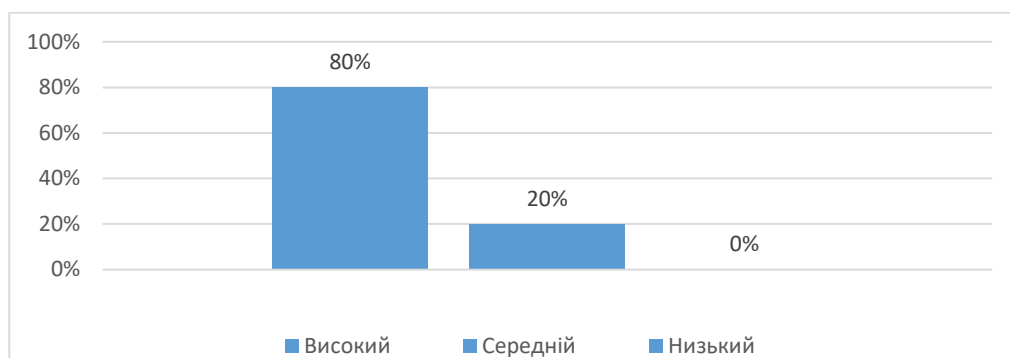


Рисунок 2.17. Показники за шкалою «тривожність» за методикою «Самооцінка психічних станів» у групі підлітків на контрольному етапі дослідження

На контрольному етапі дослідження було отримано такі результати діагностики фрустрації серед підлітків.

70% респондентів (28 осіб) показали низький рівень фрустрації. Ці учасники не схильні до негативних переживань, таких як тривога, розпач, роздратування чи розчарування.

20% (6 осіб) продемонстрували середній рівень фрустрації, який варіюється залежно від зовнішніх і внутрішніх впливів.

Високий рівень фрустрації виявили 10% респондентів (4 особи), які мають тенденцію до частих негативних переживань, зокрема розчарування, роздратування, тривоги та розпачу [35, с. 47].

Графічно результати дослідження за шкалою «фрустрація» у групі осіб підліткового віку представлені на рисунку 2.18.

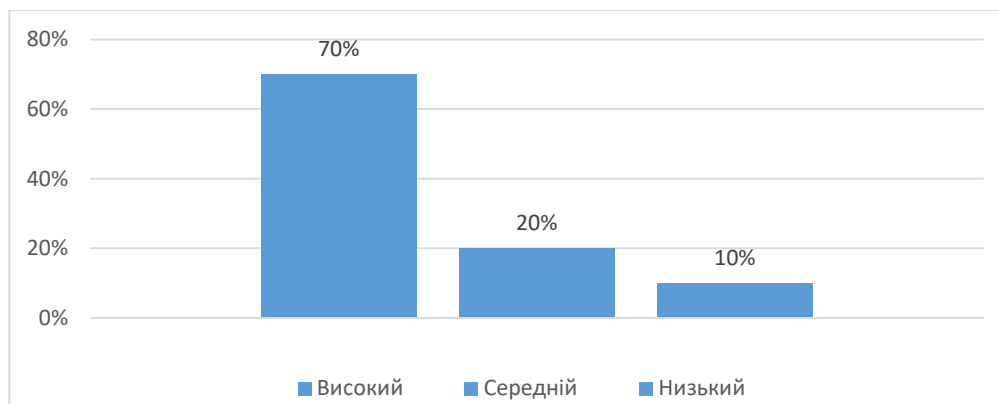


Рисунок 2.18. Показники за шкалою «фрустрація» за методикою «Самооцінка психічних станів» у групі підлітків на контрольному етапі дослідження

На контрольному етапі дослідження агресивності серед підлітків були отримані такі результати.

80% респондентів (32 особи) показали низький рівень агресивності. Ці підлітки прагнуть уникати конфліктних ситуацій, де може проявитися агресія.

20% учасників (6 осіб) продемонстрували середній рівень агресивності. Ці підлітки частіше виявляють агресію вербально, а не фізично, і схильні направляти свою агресію на неживі предмети, а не на людей.

Високий рівень агресивності у групі підлітків на контрольному етапі не спостерігався.

Графічно результати дослідження за шкалою «агресивність» у групі підлітків представлені на рисунку 2.19.

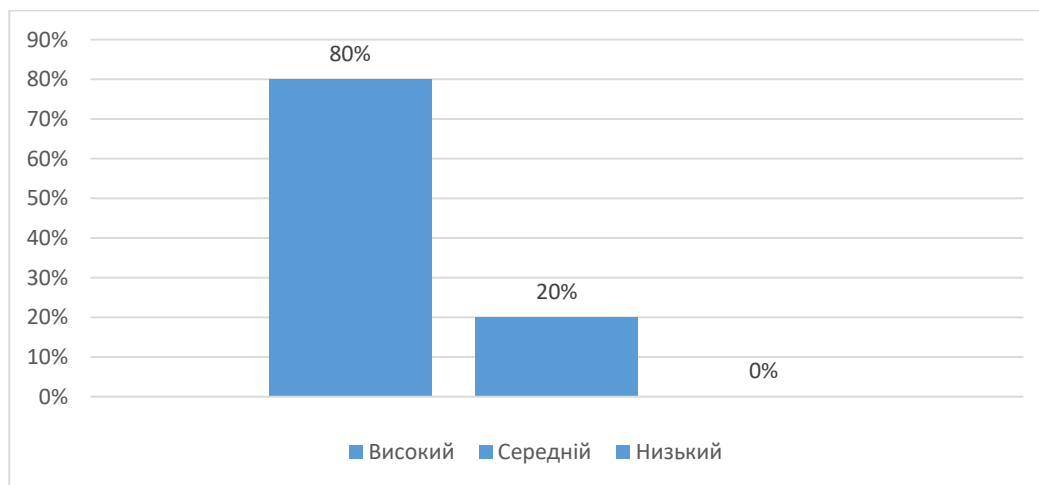


Рисунок 2.19. Показники за шкалою «агресивність» за методикою «Самооцінка психічних станів» у групі підлітків

На контрольному етапі дослідження ригідності серед підлітків були отримані такі результати.

60% респондентів (24 особи) виявили низький рівень ригідності. Ці підлітки демонструють гнучкість, швидкість адаптації та здатність до підлаштування під змінювані обставини.

30% учасників (12 осіб) показали середній рівень ригідності. Їх ригідність варіюється залежно від зовнішніх і внутрішніх впливів [24, с. 81].

10% респондентів (4 особи) продемонстрували високий рівень ригідності, який проявляється в незмінності поведінки, переконань і поглядів, навіть коли вони суперечать реальності.

Графічно результати дослідження за шкалою «ригідність» у групі підлітків на контрольному етапі дослідження представлені на рисунку 2.20.

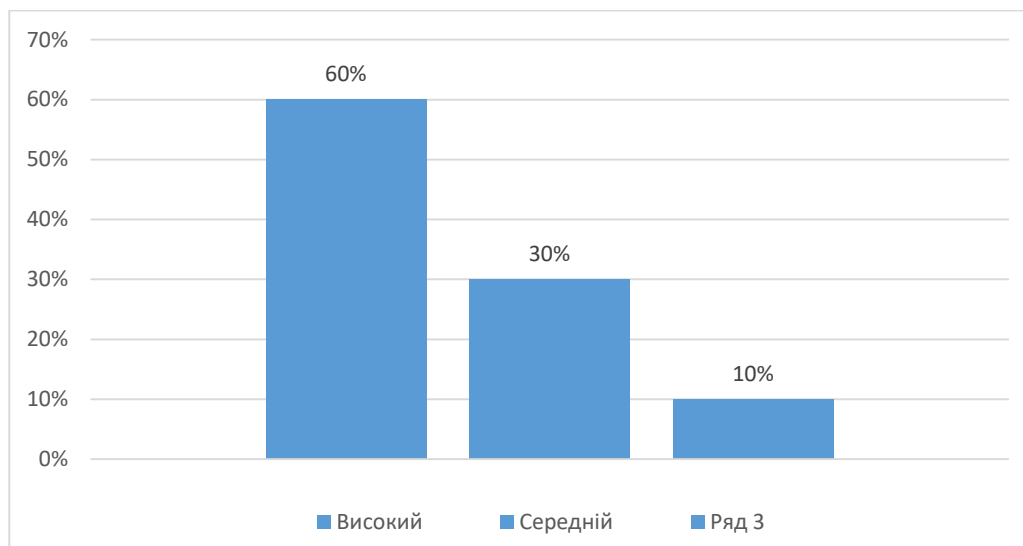


Рисунок 2.20. Показники за шкалою «ригідність» за методикою «Самооцінка психічних станів» у групі підлітків на контрольному етапі дослідження

На контрольному етапі дослідження за методикою «Самооцінка психічних станів» серед підлітків було виявлено низку змін у порівнянні з констатувальним етапом. По-перше, значно зменшилися показники тривожності, фрустрації та агресивності. Крім того, зменшився рівень ригідності, що призвело до того, що підлітки почали більше уваги приділяти емоціям інших людей і краще усвідомлювати потребу в компромісах, замість того, щоб настійно дотримуватись власних принципів [55, с. 72].

Результати дослідження свідчать про позитивні зміни в розвитку емоційного інтелекту підлітків, підтверджуючи ефективність розробленої психокорекційної програми. Констатувальний етап експерименту мав на меті визначення початкового стану розвитку емоційного інтелекту підлітків.

Згідно з діагностикою за методикою Н. Холла «Рівень емоційного інтелекту», 70% підлітків (28 осіб) продемонстрували високий рівень емоційної обізнаності. Вони навчилися розрізняти та аналізувати свої емоції не випадково, а систематично. Учасники дослідження активно розширюють своє розуміння емоцій, що є для них важливим і актуальним напрямком саморозвитку.

Результати дослідження емоційної обізнаності підлітків за методикою «Рівень емоційного інтелекту» Н. Холла на контрольному етапі дослідження представлені на рисунку 2.21.

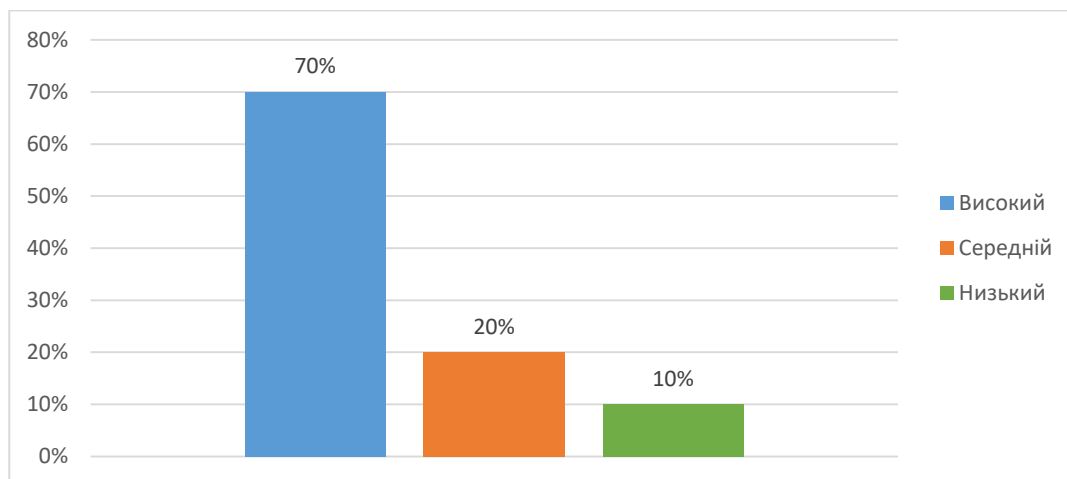


Рис. 2.21. Результати дослідження емоційної обізнаності підлітків за методикою «Рівень емоційного інтелекту» Н. Холла на контрольному етапі дослідження

При аналізі результатів контрольного етапу дослідження управління емоціями серед підлітків, можна відзначити, що на цьому етапі 80% учасників (32 особи) продемонстрували високий рівень навичок у цій області. Підлітки, які пройшли психокорекційний тренінг, здатні оцінювати ситуації для виявлення різних емоційних станів і ефективно управляти ними. Вони активно розвивають знання про емоційний спектр, що сприяє покращенню контролю над власними емоціями. Результати оцінювання рівня управління емоціями у підлітків за методикою Н. Холла на контрольному етапі ілюстровані на рисунку 2.22.

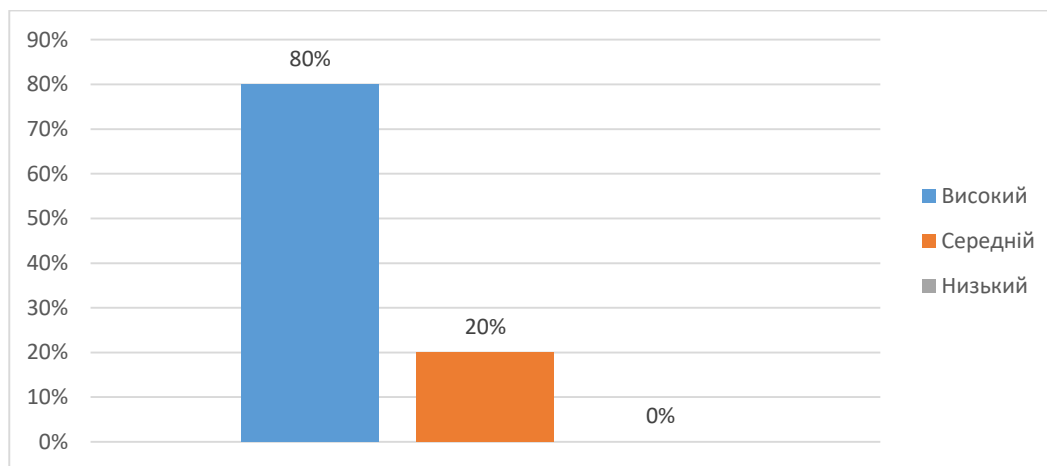


Рисунок 2.22. Результати дослідження рівня управління емоціями в підлітків за методикою «Рівень емоційного інтелекту» Н. Холла на контрольному етапі

Орієнтуючись на відомості, представлені на рис. 2.12., зауважимо, що у 90% (36 осіб) опитаних підлітків виявляється схильність до прийняття нових умов діяльності з відповідальністю за результат і з внутрішнім контролем над досягненням мети, при цьому підлітки характеризуються схильністю до самоорганізації, що може позитивно відбивається на ефективності їх соціальної взаємодії.

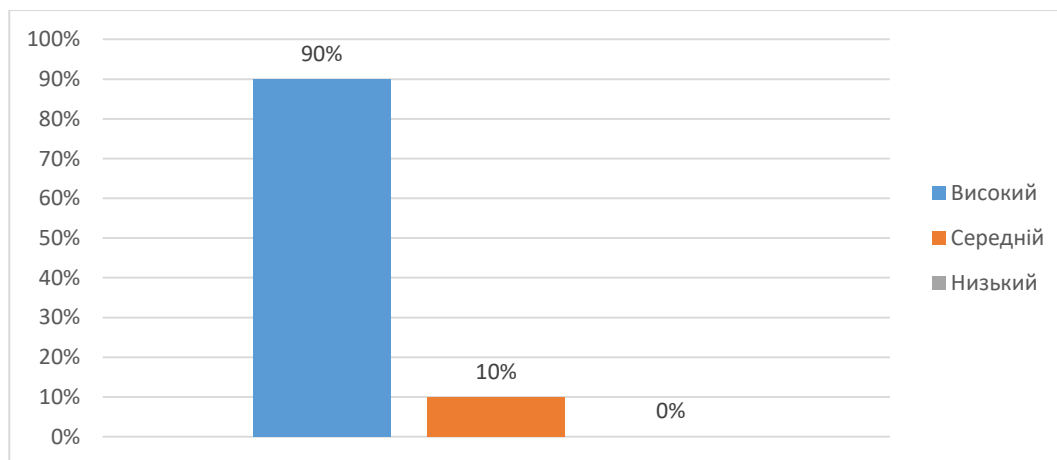


Рисунок 2.23. Результати дослідження рівня самоорганізації в підлітків за методикою «Рівень емоційного інтелекту» Н. Холла на контрольному етапі

Повторна оцінка навичок розпізнавання емоцій інших у групі підлітків виявила, що ця здатність у них розвинута на високому рівні. Підлітки не лише вміють ідентифікувати емоції оточуючих, але й мають глибоке розуміння їх

емоційного стану, що свідчить про значний прогрес у цьому аспекті (70%, 28 осіб). Результати оцінки навичок розпізнавання емоцій у підлітків за методикою Н. Холла на контрольному етапі відображені на рисунку 2.24.

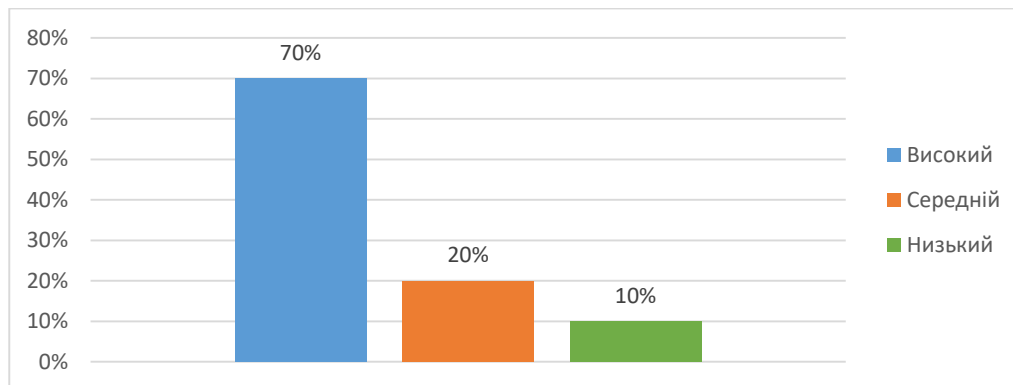


Рисунок 2.24. Результати дослідження вміння розпізнавати емоції інших людей у підлітків за методикою «Рівень емоційного інтелекту» Н. Холла на контрольному етапі

За даними опитування на контрольному етапі дослідження, 80% підлітків у групі продемонстрували високий рівень емпатії (32 особи). Це свідчить про те, що вони регулярно відчують і висловлюють співчуття до інших, а не лише у конкретних ситуаціях [39, с. 78].

Результати дослідження рівня емпатії в підлітків за методикою «Рівень емоційного інтелекту» Н. Холла на контрольному етапі представлені на рисунку 2.25.

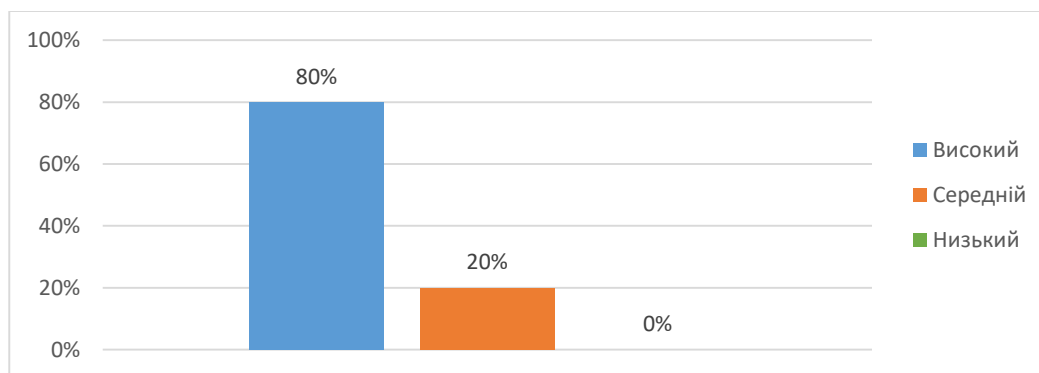


Рисунок 2.25. Результати дослідження рівня емпатії в підлітків за методикою «Рівень емоційного інтелекту» Н. Холла на контрольному етапі

Результати повторного використання методики «Рівень емоційного інтелекту» на контрольному етапі дослідження показали, що у підлітків переважає високий рівень розвитку емоційного інтелекту. Опитані підлітки не лише адекватно сприймають власні емоційні стани та реакції інших людей, але й постійно виявляють співчуття. Вони здатні розпізнавати емоції інших, мають чітке уявлення про їхній емоційний стан і вміють об'єктивно оцінювати ситуації для виявлення різних емоційних спектрів. Це дозволяє їм формувати знання про емоційний розвиток і ефективно управляти власними емоціями [16, с. 57].

Результати дослідження емоційного інтелекту представлені у таблиці 2.7. Застосовуючи методику "Емоційний інтелект" Н. Холла, ми відзначили, що високий рівень характерний для 34% підлітків та лише

Таблиця 2.7.

Розподіл рівнів емоційного інтелекту за методикою Н.Холла

Компонент	До проведення експерименту			Після проведення експерименту		
	низький	Середній	високий	низький	Середній	Високий
Емоційна обізнаність	23	64	13	19	42	39
Управління своїми емоціями	30	61	9	24	46	30
Само мотивація	33	54	13	16	43	41
Емпатія	24	59	17	16	59	25
Розпізнавання емоцій інших людей	18	66	16	21	44	35

Емоційний інтелект	25	61	14	19	47	34
--------------------	----	----	----	----	----	----

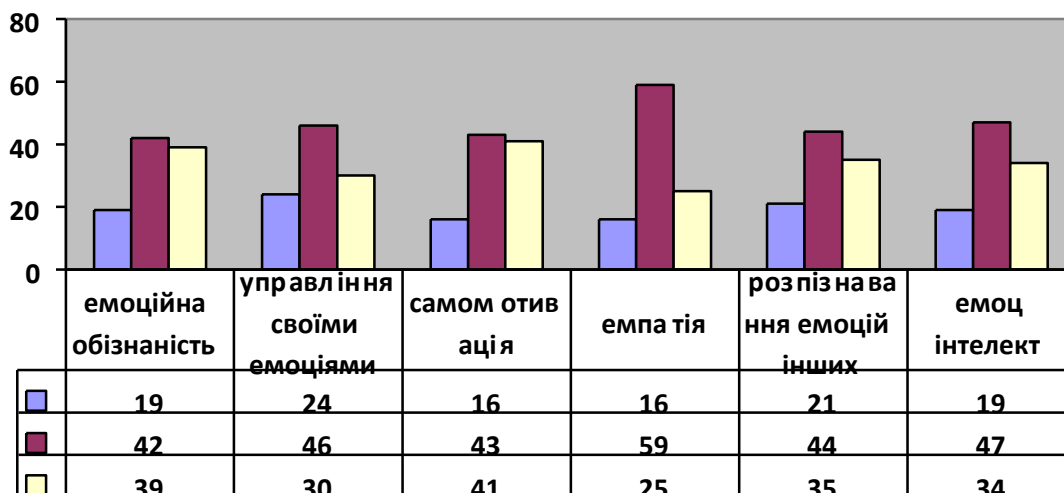


Рис. 2.26. Прояв складових емоційного інтелекту в підлітків

Емоційний інтелект (EQ) охоплює вміння розпізнавати та розуміти як власні, так і чужі емоції, а також здатність використовувати цю інформацію для регулювання власної поведінки. Гнучкість у прояві емоцій і здатність адаптуватися до емоційного стану інших людей відображають адаптивність емоційного інтелекту.

Емоційний інтелект є ключовим елементом у формуванні ефективних стосунків, допомагаючи краще розуміти і адекватно реагувати на власні емоції, що, в свою чергу, сприяє успішній інтеграції в нове соціальне середовище.

Результати багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність» (МЛО-АМ) показують.

Шкала «Моральна нормативність (МН)».

- Високий рівень – 15%
- Середній рівень – 67%
- Низький рівень – 18% (див. рис. 3.2.)



Рис. 2.27.. Розподіл підлітків за рівнями моральної нормативності (Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ) шкала «Комунікативні здібності (КЗ)». високий рівень – 15 %, середній рівень – 67 %, низький рівень – 18 % (рис. 2.8.);



Рисунок 2.28. Розподіл підлітків за рівнями комунікативних здібностей (Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ) шкала «Нервово-психічна стійкість (НПС)». високий рівень – 1 %, середній рівень – 67 %, низький рівень – 18 %;



Рисунок 2.29. Розподіл підлітків за рівнями нервово-психічної стійкості (Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ) шкала «Адаптивні здібності (АЗ)». високий рівень – 19 %, середній рівень – 58 %, низький рівень – 23 %;

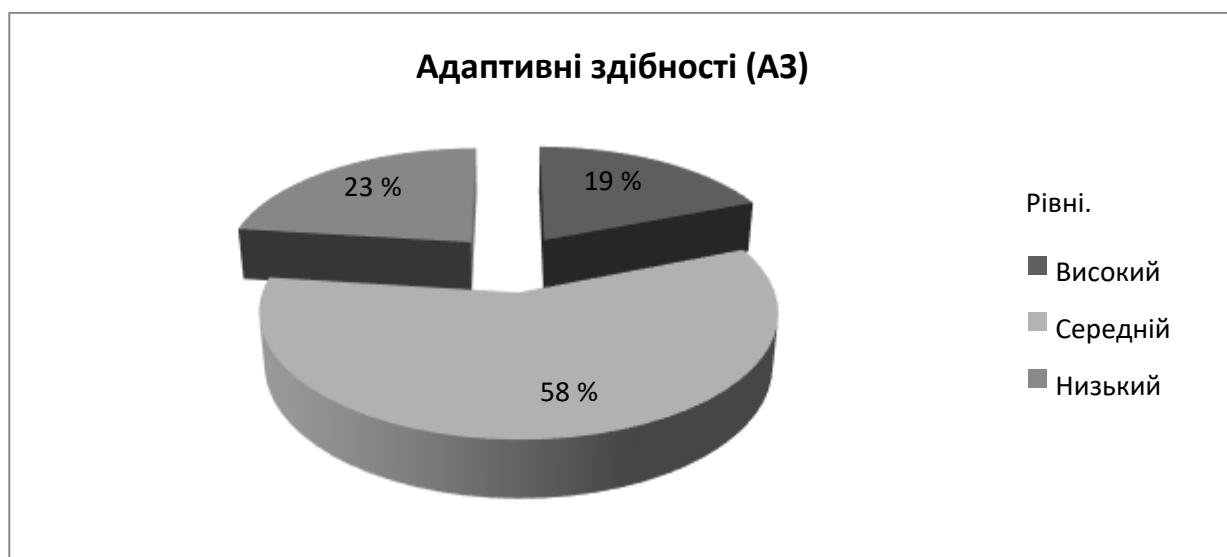


Рисунок 2.30. Розподіл підлітків за рівнями адаптивних здібностей (Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ) Кореляційний аналіз за критерієм Пірсона на рівні значущості $p=0,01$ показав наступні результати для шкали "Психотизм". Виявлено негативну

кореляцію $(-0,503)$ з показником "Впевненість в собі", що свідчить про те, що зростання рівня психотизму супроводжується зниженням впевненості в собі. Подібним чином, відзначено негативний зв'язок $(-0,569)$ з "Соціальною сміливістю", що вказує на зменшення соціальної сміливості при збільшенні рівня психотизму. Крім того, кореляція $(-0,617)$ зі шкалою "Ініціатива у соціальних контактах" підтверджує, що високий рівень психотизму пов'язаний зі зниженням ініціативи в соціальних взаємодіях. [34, с. 65].

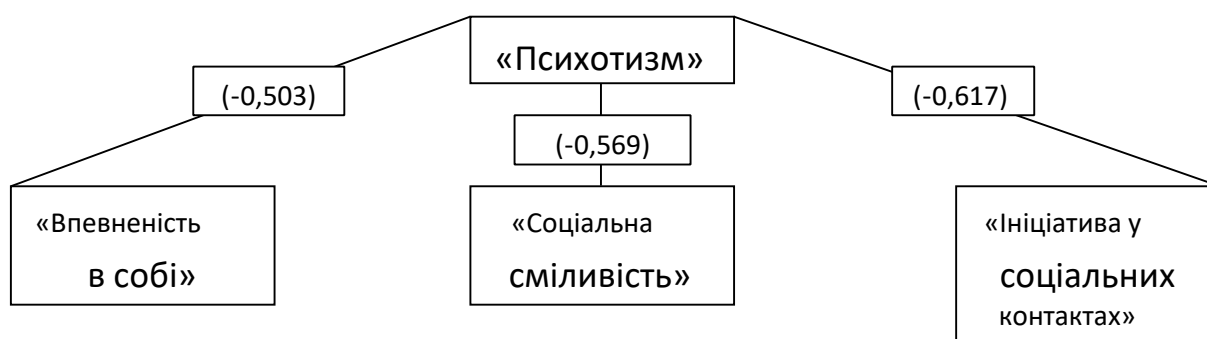


Рис. 2.31. Аналіз отриманих результатів

За шкалою «Нейротизм» отримали обернений зв'язок $(-0,341)$ зі шкалою «Впевненість в собі» (рис. 2.32.).

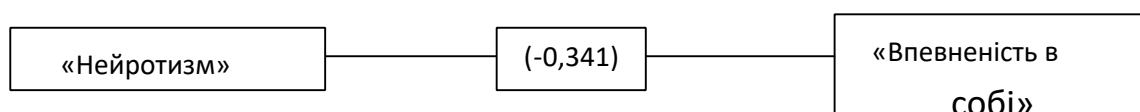


Рис. 2.32. Аналіз отриманих результатів

Використовуючи шкалу "Неадекватне емоційне вираження", було виявлено такі взаємозв'язки з іншими особистісними аспектами. Зокрема, спостерігається негативна кореляція $(-0,356)$ з "Впевненістю в собі", що свідчить про те, що зростання неадекватного емоційного вираження супроводжується зниженням впевненості в собі. Також зафіксовано негативний зв'язок $(-0,225)$ з "Соціальною сміливістю" і $(-0,227)$ з "Ініціативою у соціальних контактах", що вказує на те, що високий рівень неадекватного

емоційного вираження асоціюється зі зниженням цих характеристик. Водночас спостерігається позитивна кореляція (0,207) з "Нейротизмом", що свідчить про те, що підвищення неадекватного емоційного вираження пов'язане з ростом рівня нейротизму.



Рис. 2.33. Аналіз отриманих результатів

Аналіз за шкалою "Небажання зближатися з людьми на емоційній основі" виявив позитивний зв'язок (0,204) з "Нейротизмом". Це означає, що зростання рівня невротизму пов'язане з тенденцією уникати емоційних контактів. Іншими словами, високий рівень нейротизму може сприяти зменшенню бажання встановлювати емоційні зв'язки з іншими людьми [40, с. 86].

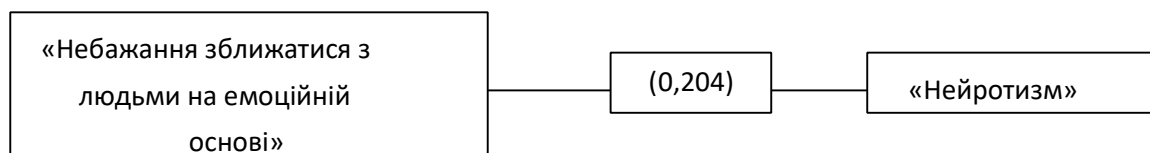


Рис. 2.34. Аналіз отриманих результатів

Було виявлено позитивний зв'язок (0,227) між шкалою "Моральна нормативність" та результатами тесту на самооцінку, проведеного за допомогою "Експрес діагностики рівня самооцінки". Це свідчить про те, що

підвищення рівня моральних норм і цінностей асоціюється з підвищенням самооцінки.

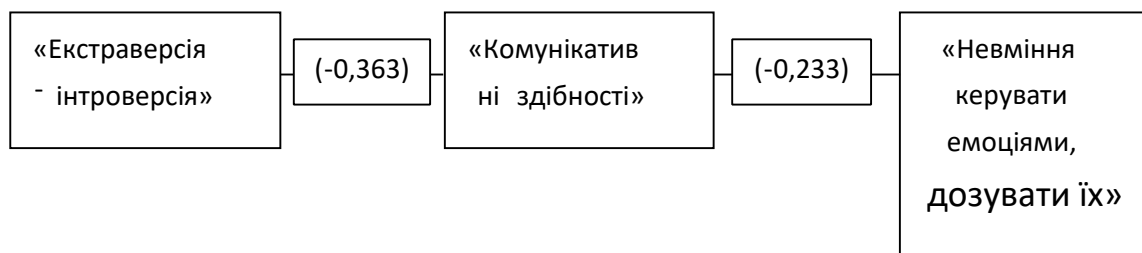


Рис. 2.35. Аналіз отриманих результатів

Шкала "Нервово-психічна стійкість" виявила обернений зв'язок з шкалою "Невміння керувати емоціями, дозувати їх" (-0,301) та також обернений зв'язок з шкалою "Неадекватне емоційне вираження" (-0,358). Це свідчить про те, що вищі значення на шкалі "Нервово-психічна стійкість" пов'язані з меншою схильністю до невідання контролювати та дозувати емоції, а також до неадекватного вираження емоцій [32, с. 54].

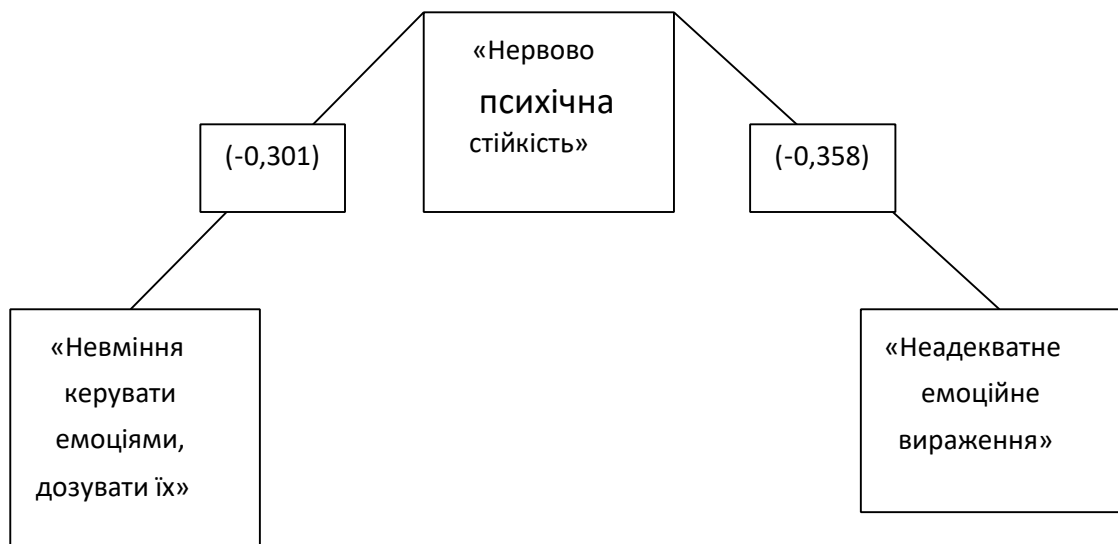


Рис. 2.36. Аналіз отриманих результатів

Шкала "Адаптивні здібності" виявила ряд зв'язків. позитивний (0,217) з шкалою "Соціальна сміливість", позитивний (0,283) з шкалою "Ініціатива в соціальних контактах", від'ємний (-0,221) з методикою визначення рівня

емоційного інтелекту, та позитивний (0,235) з тестом на визначення рівня самооцінки.

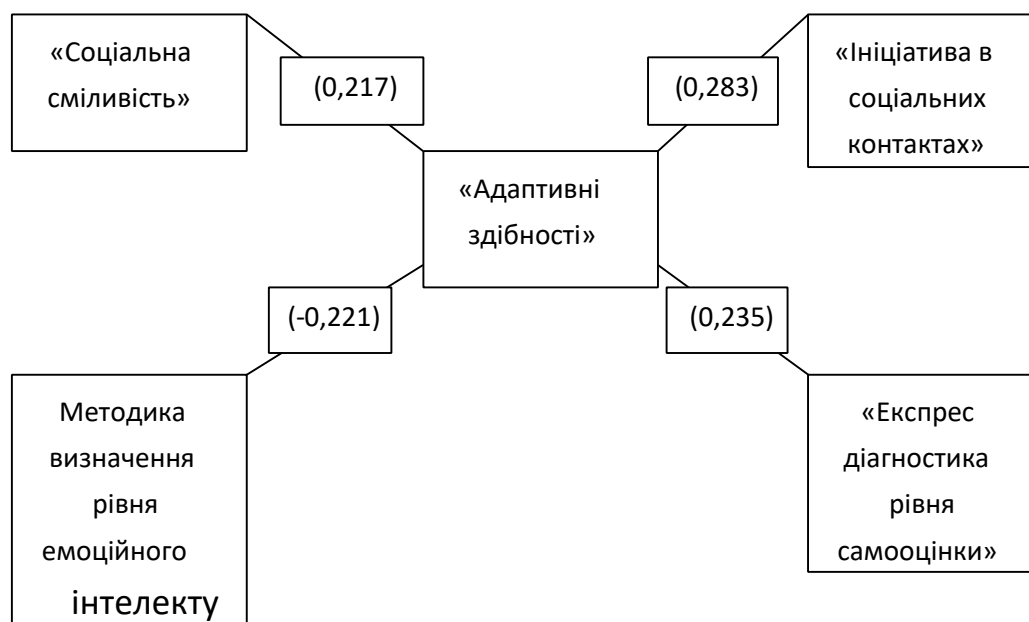


Рис. 2.37. Аналіз отриманих результатів

Під час формувального експерименту та оцінки корекційних заходів, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту, були отримані кілька важливих висновків. По-перше, дослідження підтвердило значущість емоційного інтелекту у міжособистісних стосунках підлітків. Ті, хто мав вищий рівень емоційного інтелекту, краще адаптувалися до соціальних ситуацій, проявляли більшу самостійність і ефективніше вирішували конфлікти.

По-друге, результати корекційних заходів вказують на позитивні зміни. Підлітки, які брали участь у програмах розвитку емоційного інтелекту, покращили свої навички розпізнавання і регулювання емоцій, а також покращили міжособистісні взаємодії та знизили рівень тривожності.

Таким чином, результати свідчать про те, що емоційний інтелект може бути потужним інструментом для підвищення адаптивності підлітків у

навчальному середовищі. Це підкреслює важливість подальших досліджень і розробки програм, які сприятимуть розвитку емоційного інтелекту, що позитивно вплине на міжособистісні стосунки підлітків, їх успішність та благополуччя

Висновки до розділу 3

У третьому розділі дипломної роботи було розглянуто психологічні засади розвитку емоційного інтелекту підлітків. Основною метою цього розділу стало обґрунтування необхідності та доцільності застосування тренінгових програм, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту, а також оцінка їх ефективності у підвищенні рівня емоційної компетентності підлітків. Розроблена тренінгова програма включала серію вправ і завдань, спрямованих на формування навичок емоційної саморегуляції, розуміння емоцій оточуючих, покращення міжособистісних стосунків і навичок управління емоційними станами в складних ситуаціях. Активно використовувались техніки арт-терапії, рольові ігри, дискусії, а також рефлексивні вправи, які допомагали учасникам краще усвідомлювати свої емоції та навчатися ефективніше їх виражати і контролювати.

Результати формувального експерименту підтвердили ефективність запропонованих корекційних заходів. Після проходження тренінгової програми спостерігалось значне зростання показників емоційного інтелекту, зокрема у сферах емпатії, емоційної саморегуляції та соціальних взаємин. Учасники експериментальної групи продемонстрували поліпшення у вирішенні конфліктів, зниження рівня тривожності та агресивності, що вказує на позитивний вплив програми на їхню емоційну і соціальну адаптацію. Оцінка ефективності корекційних заходів також підтвердила необхідність інтеграції

подібних програм у систему психологічної підтримки підлітків, оскільки розвиток емоційного інтелекту сприяє формуванню здорових міжособистісних стосунків та підвищенню загального рівня емоційного благополуччя.

ВИСНОВКИ

Таким чином, емоційний інтелект визначається як здатність людини розпізнавати, розуміти та управляти своїми емоціями, а також емоціями інших людей. Цей феномен включає такі компоненти, як емоційна самосвідомість, емоційна саморегуляція, емпатія та соціальні навички, що мають велике значення для міжособистісної взаємодії та психологічного благополуччя.

У ході дослідження емоційного інтелекту в осіб підліткового віку було підтверджено важливість розвитку цієї здатності для формування емоційної компетентності підлітків та їхньої здатності до успішної соціальної адаптації. Результати емпіричного дослідження виявили, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє поліпшенню комунікативних навичок, зниженню рівня тривожності та підвищенню здатності до саморегуляції емоційних станів.

Аналіз результатів дослідження показав, що розвиток емоційного інтелекту сприяє покращенню якості міжособистісного спілкування підлітків. Підлітки з вищим рівнем емоційного інтелекту здатні краще розуміти емоції інших людей, конструктивно вирішувати конфлікти та підтримувати більш гармонійні взаємини з однолітками.

Запропоновані методичні підходи до розвитку емоційного інтелекту, зокрема психологічні тренінги та корекційні заходи, продемонстрували свою ефективність у покращенні емоційної саморегуляції та розвитку соціальних навичок у підлітків. Проведений формувальний експеримент підтвердив, що

цілеспрямований розвиток емоційного інтелекту дозволяє підліткам краще адаптуватися до соціальних вимог і підвищує їхнє емоційне благополуччя.

Отже, результати дипломного дослідження підтвердили, що емоційний інтелект є важливим чинником психологічного розвитку підлітків, який впливає на їхню емоційну сферу, соціальні взаємини та загальне благополуччя. Розроблені підходи до розвитку емоційного інтелекту можуть бути використані в психологічній практиці для підвищення ефективності емоційної та соціальної адаптації підлітків у сучасному соціальному середовищі.

З огляду на, те що підлітковий вік характеризується, як період підвищеної емоційності, що проявляється в легкій збудливості, мінливості настрою, поєднанні полярних якостей, які виступають поперемінно, а також не забуваючи про те, що деякі особливості емоційних реакцій перехідного віку коріняться в гормональних і фізіологічних процесах, слід припустити, що в цей період життя підлітків з легкістю можуть виникнути підвищена тривожність, агресивність, різні страхи та тривоги.

Констатувальний етап психолого-педагогічного експерименту було спрямовано на виявлення стану розвитку емоційного інтелекту підлітків. В експерименті взяли участь 40 учнів першого курсу Маринівського професійного ліцею віком від 14 до 16 років (20 хлопців та 20 дівчат). Для виявлення названого стану нами розроблено такий діагностичний інструментарій. тест Н. Холла «Опитувальник емоційного інтелекту»; тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк).

За підсумками використання методики «Рівень емоційного інтелекту» в групі підлітків на констатувальному етапі дослідження було визначено перевагу результатів середнього та низького рівнів. Опитані підлітки демонструють переважно адекватне сприйняття власних емоційних станів та емоційних реакцій інших людей, проте не завжди можуть та хочуть сприймати

емоції оточуючих, не до кінця розуміють, чому їх емоційні реакції викликають саме такий, а не інший відгук з боку оточення.

За методикою «Самооцінка психічних станів» серед підлітків на констатувальному етапі дослідження було виявлено домінування середніх показників. Це означає тяжіння до ситуативності у вираженні емоційно оцінюваних станів особистості (тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності) залежно від впливу зовнішніх та внутрішніх чинників.

У ході дослідження було запропоновано програму тренінгу скерованого на гармонізацію емоційного інтелекту підлітків та здійснення впливу на їх емоційний розвиток. Метою реалізації програми було формування емоційного інтелекту підлітків шляхом гармонізації їх міжособистісного спілкування, формування навичок генерації ідей, формування креативного мислення. Контрольний етап дослідження, на якому проводилася перевірка ефективності застосованої психокорекційної програми, був організований із залученням тих самих методик, що використовувалися на констатувальному етапі дослідження.

За підсумками повторного використання методики «Рівень емоційного інтелекту» в групі підлітків на контрольному етапі дослідження було визначено перевагу результатів високого рівня. Опитані підлітки демонструють адекватне сприйняття власних емоційних станів та емоційних реакцій інших людей. Вони виявляють співчуття до інших, і такі вияви емоційного реагування мають постійний, а не ситуативний характер. Опитані підлітки не просто вміють розпізнавати емоції інших людей, але мають чітке уявлення про їхній емоційний стан. Вони демонструють вміння об'єктивно оцінювати ситуації з метою вияву певного спектру емоцій, кваліфіковано орієнтуються на становлення знань щодо спектра емоційного розвитку, що й забезпечує закріплення вмінь управління власним емоційним станом.

За методикою «Самооцінка психічних станів» серед підлітків на контрольному етапі було виявлено низку змін порівняно з констатувальним етапом дослідження. Так, наприклад, суттєво знизилася значущість таких складових емоційних реакцій підлітків, як тривожність, фрустрація, агресивність. Було також відзначено суттєве зниження рівня ригідності, внаслідок чого підлітки почали більше уваги звертати на емоційні вияви оточуючих, замислюватися над тим, що в окремих випадках краще знайти спільні підстави для емоційного реагування, ніж уперто відстоювати власні принципи.

Отже, за підсумками проведеного дослідження можемо зауважити наявність позитивних змін рівня розвитку емоційного інтелекту підлітків. Це доводить ефективність розробленої психокорекційної програми та дієвість її впливу.

Емпіричні дослідження показали, що рівень емоційного інтелекту у підлітків впливає на їхню здатність до ефективного міжособистісного спілкування. Підлітки з вищим рівнем емоційного інтелекту демонструють більшу емоційну саморегуляцію, емпатію та здатність до конструктивного вирішення конфліктів. Наприклад, за результатами опитувальника емоційного інтелекту «ЕмІн» середній рівень емоційного інтелекту до тренінгу становив 45,6 бала (із 100 можливих), тоді як після тренінгу цей показник збільшився до 63,2 бала. Це свідчить про значне покращення здатності підлітків до управління своїми емоціями та адаптації до соціальних взаємодій.

Дані багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність» (МЛО-АМ) показали, що підлітки після проходження тренінгу покращили свої адаптивні здібності та здатність до емоційної саморегуляції. До тренінгу середній показник адаптивності складав 54,3 бала, тоді як після тренінгу він зріс до 72,4 бала. Це вказує на те, що підлітки стали більш здатними до

контролю своїх емоцій та ефективнішого вирішення міжособистісних конфліктів.

Результати тесту емоційного інтелекту (Н. Холл) продемонстрували позитивні зміни у здатності підлітків до розпізнавання емоцій, як власних, так і оточуючих. Середній рівень емоційної компетентності зріс із 48,2 до 66,7 бала, що свідчить про розвиток емпатії та кращого розуміння емоційних сигналів у соціальних взаємодіях.

За результатами тесту «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) було встановлено, що рівень тривожності та стресу серед підлітків після проведення тренінгу значно знизився. Середній рівень тривожності до тренінгу складав 42,5 бала, а після тренінгу знизився до 28,3 бала, що свідчить про зменшення рівня емоційного напруження та покращення психологічного стану підлітків.

Проведений формувальний експеримент підтвердив ефективність корекційних заходів, зокрема психологічних тренінгів, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту. Після проходження тренінгу підлітки показали значне зниження рівня тривожності та покращення навичок емоційної саморегуляції. Результати формувального експерименту свідчать про те, що розвиток емоційного інтелекту сприяє покращенню соціальної адаптації підлітків та їхньої здатності до гармонійної міжособистісної взаємодії.

Отримані кореляційні результати підтвердили наявність значущого зв'язку між рівнем емоційного інтелекту та якістю міжособистісного спілкування. Позитивна кореляція між рівнем емоційного інтелекту за методикою «ЕмІн» та рівнем адаптивності за МЛО-АМ становила 0,68, що свідчить про сильний зв'язок між цими показниками. Це дозволяє зробити висновок, що підвищення рівня емоційного інтелекту сприяє розвитку адаптивних здібностей підлітків та їхньої здатності до ефективного спілкування.

Таким чином, проведене дослідження показало, що розвиток емоційного інтелекту є важливим чинником для покращення міжособистісного спілкування підлітків. Підвищення рівня емоційної самосвідомості, емпатії та емоційної саморегуляції сприяє зниженню рівня тривожності та покращенню соціальної адаптації підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амплєєва О. М. Теоретична модель емоційного інтелекту як важливого компоненту професійної діяльності. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2018. Випуск 3. 4-9 С.
2. Амплєєва О.М. Емоційний інтелект як предиктор успішності професійної діяльності психолога. Вісник Одеського національного університету. 2010. Том 15. №11.С. 21–26.
3. Амплєєва О.М. Особливості навчання майбутніх психологів з використанням принципів емоційного інтелекту. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», 2018. 1(1), 9-13.
4. Андрєєва І. Емоційний інтелект: дослідження феномену. Питання психології. 2006. №3. С.78-86.
5. Березка С. В. Особливості застосування арт-терапії у роботі здоскільниками з порушеннями інтелекту. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Херсон, 2018. № 1. С. 208-214.
6. Білоконенко Л. А. Вплив оцінної лексики на емоційний стан людини в міжособистісному конфлікті. К. 2018. 420 с
7. Боярин Л. В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації в психологічній літературі / Л. В. Боярин // Теоретичні і прикладні проблеми психології – 2013. – № 3(32). – С. 55–61.
8. Бояцїс Р. Емоційний інтелект лідера. Київ: Наш формат, 2019. – 288 с.
9. Брусакова О. В. Особливості емоційного інтелекту осіб студентського віку. Особистість, суспільство, закон. Харків, 2021. С. 221-224.

- 10.Войціх І.В. Методичні рекомендації науково-педагогічному складу щодо формування емоційної компетентності психологів у процесі професійної підготовки. URL: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkej/https://core.ac.uk/download/pdf/2135.pdf> (дата звернення: 12.04.2024).
- 11.Галецька І.І. Особливості зв'язку емоційного інтелекту та індивідуальних цінностей у структурі психологічного здоров'я особистості / І.І. Галецька // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12, Психологічні науки : наукове видання – К. : НПУ, 2009. – Вип. 26 (50), Ч. 1. – С. 212–217.
- 12.Герасименко Л. Емоційна регуляція поведінки підлітків у контексті самооцінки особистості. Collection of scientific papers «ΛΟΓΟΣ», (October 14, 2022; Oxford, UK), p. 119-122.
- 13.Головань Т. Необхідність розвитку емоційного інтелекту EQ [Текст] / Т. Головань // Світ виховання. – 2015. – №3. – С. 29-30.
- 14.Горбунова В. В. Як спланувати психологічний експеримент?: знайомство з процедурою планування експериментів Д. Кемпбелла [Текст] / В. В. Горбунова // Практична психологія та соціальна робота: науково-практичний освітньо-методичний журнал. – 2013. – №4. – С. 12-16.
- 15.Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди "Психология". 2021 64, 62-81.
- 16.Діденко М. М. Інформаційно-психологічний вплив на людей під час війни. Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса. 2022. №14, С. 211-214.

- 17.Думбрава О. Взаємозв'язок психічної ригідності та негативних психічних станів. Вісник Національного університету оборони України, 2019, 24-30.
- 18.Четверик-Бурчак А. Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на психологічне здоров'я особистості. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Створення психологічних передумов для збереження здоров'я молоді в процесі навчання» (Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції 25 жовтня 2019 р.). Дніпропетровськ: Видавництво «Інновація». 2019. С. 60–62.
- 19.Жигайло Н. І. Роль емоційного інтелекту в процесі професійної освіти / Н. І. Жигайло, М. М. Стасюк // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2016. – № 4. – С. 87–97.
- 20.Замелюк М.І., Міліщук С.О. Арт-педагогіка як засіб розвитку творчої уяви у дітей шкільного віку. Молодий вчений. 2018. № 12.1 (64.1). С. 50-55.
- 21.Кириченко Р.В. Емоційний інтелект як фактор ділової успішності керівника. Матеріали Двадцять восьмої Міжнародної науково-практичної конференції «Інноваційний потенціал світової науки – ХХІ сторіччя». URL: <http://nauka.zinet.info/28/kyrychenko.php> (дата звернення: 12.04.2024).
- 22.Кононко О. Найголовніше «погода» вдома, або як сформувати емоційну сприйнятливість і чутливість. Вихователь-методист дошкільного закладу. 2018. № 5. С. 32–40.
- 23.Косенко Ю. М. Забезпечення емоційного розвитку дошкільників: підготовка вихователів на етапі професійного навчання. Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Бердянськ. 2018. С. 159–164.

- 24.Кузнєцов М.А., Діомідова Н.Ю. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів підлітків в умовах іспиту. – Харків: «Діса плюс», 2017. – 189 с.
- 25.Льошенко О. А. Психологічні чинники емоційної компетентності осіб з різним рівнем самоактуалізації : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2018. 19 с.
- 26.Максьом К. В. Емоційний інтелект: основні концептуальні підходи та структурна модель соціально-психологічного феномену. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. VI : Психологія обдарованості. Вип. 14. Київ ; Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. С. 348–355.
- 27.Мединська Ю. Я. Проблема віктимності у контексті емоційного інтелекту особистості / Ю. Я. Мединська // Педагогіка і психологія професійної освіти. – № 3. – Львів, 2013. – С.191201.
- 28.Мещерякова І.Н. Формування емоційного інтелекту підлітків у процесі навчання у вузі. Вісник ТГУ. 2010. Вип. 1. С. 157–161.
- 29.Могиляста С.М. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. VI : Психологія обдарованості. Вип. 14. Київ ; Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. С. 362–369.
- 30.Музично-оздоровчі мандрівки з дітьми п'ятого року життя: програма і методичні рекомендації / авт. кол.: С. Боднар та ін. Тернопіль: Мандрівець, 2018. 128 с.
- 31.Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Київ, 2017. 126 с.

- 32.Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості. Вісник ДНУ. Педагогіка і психологія. 2018. Т. 20. № 9/1. С. 116– 123.
- 33.Носенко Е. Л. Форми відображеної оцінки емоційної стійкості та емоційної розумності людини: монографія. Дніпропетровськ: Інновація, 2019. 178 с.
- 34.Подофєй С.О. Емоційний інтелект особистості й особливості його становлення. Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки. 2019. №1. С. 260-265.
- 35.Свистунова М. Різнокольорове дитинство. Ігротерапія, казкотерапія, ізотерапія, музикотерапія. К.: Форум, 2018. 192 с.
- 36.Старубінська І. В., Танська В. В. Реалізація арт-техніки в новій українській школі. Інноваційні здоров'язберігаючі технології у закладах освіти: збірник науково-методичних праць / за заг. ред. В. В. Танської, О. А. Сорочинської, О. В. Павлюченко. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2020. С. 24-28.
- 37.Стопчак Н. П. Виховання емоційної культури у старших дошкільників засобом образотворчого мистецтва. Укладання збірки художньо-дидактичних ігор. Кривий Ріг : КДПУ, 2021. 71 с.
- 38.Трофаїла Н. Д. Емоційний розвиток дітей дошкільного віку. Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. 2020. № 2. С. 18-25.
- 39.Харченко Н. А., Туркулець О.А. Казка як метод впливу на емоційну сферу дошкільників. Психологічний журнал. 2021. №6. С. 68-73.
- 40.Четверик-Бурчак А. Г. Емоційний інтелект як інтегративна властивість особистості. Матеріали VIII міжнародної науково-практичної конференції «Психолінгвістика у сучасному світі – 2013» (18-19 жовтня 2013 р. м. Переяслав-Хмельницький, Україна) . 2013. С. 73.

41. Четверик-Бурчак А. Г. Емоційний інтелект як чинник успішності вирішення головних життєвих завдань. Психолінгвістика. 2013. Вип. 14. С.163–184.
42. Четверик-Бурчак А. Г. Механізми зв'язку рівнів сформованості емоційного інтелекту з успішністю життєдіяльності особистості. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2018. Т. 10. №19. С. 592–602.
43. Четверик-Бурчак А. Г. Опис та адаптація опитувальника «Шкала соціального благополуччя» К. Кіза. Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна. 2014. № 54. Сер. Психологія. С. 28–33.
44. Четверик-Бурчак А.Г. Роль особистісних настанов у формуванні емоційного інтелекту як чесноти. Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна. 2019. № 47. Сер. Психологія. С. 161–167.
45. Чумакова А. А. Емоційна культура як педагогічний феномен: підходи, поняття, структура. Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. Запоріжжя, 2019. № 1 (31). С. 63–71.
46. Bar-On R. Emotional Intelligence Inventory (EQ-i): technical manual. Toronto, Canada: Multy-Health System, 2007.
47. Bird C.M., Burgess N. The hippocampus and memory: insights from spatial processing. Nat Rev Neurosci. 2008. № 9 (3). Pp. 182-194.
48. Brackett M.A., Salovey P. Measuring emotional intelligence with the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT). Measurement of emotional intelligence. Hauppauge. N.Y.: Nova Science Publishers. 2004. P. 105–150.
49. Burgess N., Becker S., King J.A., O'Keefe J. Memory for events and their spatial context, models and experiments. Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci. 2001. № 356 (1413). Pp. 1493-1503.

- 50.Chang Q., Gold P.E. Switching memory systems during learning:changes in patterns of brain acetylcholine release in the hippocampus and striatum. J Neurosci. 2003. № 23 (7). Pp. 3001-3005.
- 51.Development and validation of a measure of emotional intelligence. Personality and Individual Differences. 2008. Vol. 25. P. 167–177.
- 52.Downs A., Smith T. Emotional understanding, cooperation and social behavior in high-functioning children with autism. Journ. of Autism Developmental Disorders. 2004. Vol. 34. N 6. P. 625–635.
- 53.Ferrari J. R. Procrastination and task avoidance. New York : Plenum Press, 1995. 273 p.
- 54.Freeman E. K. Extraversion and Arousal Procrastination: Waiting for the Kicks. Current Psychology. 2011. № 30. P. 375–382.
- 55.Frost R. The dimension of perfectionism. Cognitive Therapy and Research. 1990. № 14. P. 449–468.
- 56.Gardner H. Multiple intelligences. N.Y.: Basic Books, 2003.
- 57.Goleman D. Emotional intelligence. N.Y.: Bantam Books, 2015.
- 58.Grubi T.V. A set of techniques to investigation a perfectionism ofpersonality of scientific and pedagogical staff of the higher school. Організаційна психологія. Економічна психологія. Науковий журнал [за наук. ред. С.Д.Максименка та Л.М.Карамушки]. К. : Логос, 2018. № 4 (7). С. 25-31.
- 59.Guilford J.P. The nature of human intelligence. N.Y.: McGraw-Hill, 2007.
- 60.Hilgard E. R. The trilogy of mind: Cognition, affection and conation. J. of the History of the Behavioral Science. 2010. Vol. 16. P. 107–117.
- 61.Mayer J. D. A field guide to emotional intelligence. Emotionalintelligence in everyday life. Philadelphia, P. A., 2001. P. 3–24.
- 62.Mayer J. D. A tale of two visions: Can a new view of personality help integrate psychology? American Psychologist. 2005. Vol. 60. P. 294–308.

63. Mayer J. D. Personality function and personality change. *Applying emotional intelligence: A practical guide*. New York, 2007. P. 125–143.
64. Mayer J. D. Primary divisions of personality and their scientific contributions: From the Trilogy-of-Mind to the System Set. *J. for the Theory of Social Behavior*. 2013. №. 10. P. 449–477.
65. Mayer J. D. The key ingredients of emotional intelligence interventions: similarities and differences. *Applying emotional intelligence: A practitioner's guide*. New York, 2007. P. 144–156.
66. Mayer J.D., Salovey P. What is emotional intelligence? Emotional development and emotional intelligence: educational implications. N.Y.: Perseus Books Group, 2007. P. 3–31.
67. Measuring Emotional Intelligence with the MSCEIT V2.0 Mayer J.D. *Emotion*. 2003. Vol. 3. № 1. P. 97–105.
68. Roberts R. D. Does Emotional Intelligence Meet Traditional Standards for Intelligence? Some New Data and Conclusions *Emotion*. 2011. Vol. 1, № 3. P. 196–231.
69. Salovey P., Brackett M., Mayer J.D. *Emotional intelligence: key readings on the Mayer and Salovey model*. Port Chester. N.Y.: Dude Publishing, 2004.
70. Salovey P., Mayer J.D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*. 2007. Vol. 9. P. 185–211.
71. Singer J. L. Private experience and public action: The study of ongoing conscious thought. *The emergence of personality*. New York, 2010. P. 105–146.
72. Sternberg R. The Triarchic Theory of Successful Intelligence. *Contemporary Intellectual Assessment: Theory, Tests, and Issues*. New York: Guilford Press. 2005. P. 103–118.

73. Tuckman B. W. Academic Procrastinators: Their Rationalizations and Web-Course Performance. Chicago : The Ohio State University. APA Symposium Paper, 2002. 25 p.

Додаток А.**Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)**

Профілактика посттравматичних стресових розладів. психологічні аспекти

Тест дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність).

Інструкція. Уважно прочитайте опис різних психічних станів.

Якщо цей опис збігається з Вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з Вашим станом – 0 балів.

Опис станів.

I. Шкала тривожності.

1. Не почуваю впевненості в собі.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко переносю час очікування.

II. Шкала фрустрації.

1. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.

2. Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.
3. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
4. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
5. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.
6. Я нерідко почуваюся беззахисним.
7. Іноді в мене буває стан розпачу.
8. Я почуваю розгубленість перед труднощами.
9. У важкі хвилини життя іноді поведжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.
10. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

III. Шкала агресивності.

1. Залишаю за собою останнє слово.
2. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
3. Мене легко розсердити.
4. Люблю робити зауваження іншим.
5. Хочу бути авторитетом для інших.
6. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
7. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
8. Волію краще керувати, ніж підкорятися.
9. У мене різка, грубувата жестикуляція.
10. Я мстивий.

IV. Шкала ригідності.

1. Мені важко змінювати звички.
2. Нелегко переключати увагу.
33. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
1. Мене важко переконати.

2. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.
3. Нелегко зближуюся з людьми.
4. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
5. Нерідко я виявляю впертість.
6. Неохоче йду на ризик.
7. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Обробка результатів.

Підрахуйте суму балів за кожною групою запитань.

- I. З 1 по 10 запитання – шкала тривожності;
- II. З 11 по 20 запитання – шкала фрустрації;
- III. З 21 по 30 запитання – шкала агресивності;
- IV. З 31 по 40 запитання – шкала ригідності.

Інтерпретація результатів.

- 0 – 7 балів – низький рівень;
- 8 – 14 балів – середній рівень;
- 15 – 20 балів – високий рівень.

Діагностика "емоційного інтелекту" (Н. Холл)

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал.

- шкала 1 - "Емоційна обізнаність";
- шкала 2 - "Управління своїми емоціями" (емоційна відхідливість, емоційна нерігідність);
- шкала 3 - "Самотивація" (довільне керування своїми емоціями);

- шкала 4 - "Емпатія";
- шкала 5 - "Розпізнавання емоцій інших людей" (вміння впливати на емоційний стан інших).

Інструкція

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

Тестовий матеріал

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

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

КЛЮЧ

Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25. **Шкала 2** - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30. **Шкала 3** - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22. **Шкала 4** - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28. **Шкала 5** - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29

Обробка та інтерпретація РЕЗУЛЬТАТІВ

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів. **14 і більше** - високий; **8-13** - середній; **7 і менш** - низький.

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

Багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність" (МЛО-АМ)

Багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність" (МЛО-АМ) розроблений А.Г.Маклаковим і С.В.Чермяніним. Він призначений для оцінки адаптаційних можливостей особистості з урахуванням соціально-психологічних та деяких психофізіологічних характеристик, що відображають узагальнені особливості нервово-психічно-го та соціального розвитку.

В основу методики покладено уявлення про адаптацію, як про безперервному процесі активного пристосування людини до постійно мінливих умов соціального середовища і професійної діяльності. Ефективність адаптації багато в чому залежить від того, наскільки реально людина сприймає себе і свої соціальні зв'язки, точно порівнює свої потреби з наявними можливостями і усвідомлює мотиви своєї поведінки. Спотворене або недостатньо розвинене уявлення про себе веде до порушення адаптації, що може супроводжуватися

підвищеною конфліктністю, порушенням взаємин, зниженням працездатності і погіршенням стану здоров'я. Випадки глибокого порушення адаптації можуть призводити до грубих порушень військової дисципліни, правопорядку, суїцидальним вчинків, зриву професійної діяльності та розвитку хвороб.

Опитувальник містить 165 питань і має наступні шкали.

- "достовірність" (Д);
- "нервово-психічна стійкість" (НПУ);
- "комунікативні здібності" (КС);
- "моральна нормативність" (МН);
- "особистісний адаптивний потенціал" (лап).

Інструкція обстежуваним.

"Зараз вам буде запропоновано відповісти на ряд питань, що стосуються деяких особливостей вашого самопочуття, поведінки, характеру. Будьте відверті, довго не роздумуйте над змістом питань, давайте природний

відповідь, який першим прийде вам в голову. Пам'ятайте, що немає "хороших" або "поганих" відповідей. Якщо ви відповідаєте на питання "Так", поставте у відповідній клітині реєстраційного бланка знак "+" (плюс), якщо ви обрали відповідь "Ні", поставте знак "-" (мінус). Уважно стежте за тим, щоб номер питання анкети і номер клітини реєстраційного бланка збігалися. Відповідати потрібно на всі питання поспіль, нічого не пропускаючи. Якщо у вас виникнуть питання - підніміть руку".

Текст опитувальника.

1. Буває, що я серджуся.
2. Зазвичай вранці я прокидаюся свіжим і відпочив.
3. Зараз я, приблизно, так само працездатний, як і завжди.
4. Доля безумовно не справедлива до мене.
5. Запори у мене бувають рідко.
6. Часом мені дуже хотілося покинути свій будинок.
7. Часом у мене бувають напади сміху або плачу.

8. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
9. Вважаю, що, якщо хтось заподіяв мені зло, я повинен йому відповісти тим же.
10. Іноді мені в голову приходять такі нехороші думки, що краще про них нікому не розповідати.
11. Мені буває важко зосередитися на якій-небудь завданні чи роботі.
12. У мене бувають дуже дивні і незвичайні переживання.
13. У мене були відсутні неприємності через мої поведінки.
14. У дитинстві я один час робив дрібні крадіжки.
15. Іноді у мене з'являється бажання ламати або троцтити все навколо.
16. Бувало, що я цілими днями або навіть тижнями нічого не міг робити, бо ніяк не міг змусити себе взятися за роботу.
17. Сон у мене переривчастий і неспокійний.
18. Моя сім'я ставиться з несхваленням до тієї роботи, яку я вибрав.

19. Бували випадки, що я не стримував своїх обіцянок.
20. Голова у мене болить часто.
21. Раз на тиждень або частіше я без всякої видимої причини раптово відчуваю жар у всьому тілі.
22. Було б добре, якби майже всі закони скасували.
23. Стан мого здоров'я майже таке ж, як у більшості моїх знайомих (не гірше).
24. Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих чи шкільних друзів, з якими я давно не бачився, я віддаю перевагу проходити повз, якщо вони зі мною не заговорюють першими.
25. Більшості людей, які мене знають, я подобаюся.
26. Я людина товариська.
27. Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння.
28. Велику частину часу настрій у мене пригнічений.
29. Тепер мені важко сподіватися на те, що я чогось досягну в житті.
30. У мене мало впевненості в собі.

31. Іноді я говорю неправду.

32. Зазвичай я вважаю, що життя - що стоїть штука.

33. Я вважаю, що більшість людей здатні збрехати, щоб просунутися по службі.

34. Я охоче беру участь у зборах та інших гро-ських заходах.

35. Я сварюся з членами моєї сім'ї дуже рідко.

36. Іноді я сильно відчуваю бажання порушити правила пристойності чи кому-небудь нашкодити.

37. Сама важка боротьба для мене - це боротьба з самим собою.

38. М'язові судоми або посмикування в мене бувають вкрай рідко (або майже не бувають).

39. Я досить байдужий до того, що зі мною буде.

40. Іноді, коли я себе неважливо відчуваю, я буваю дратівливим.

41. Велику частину часу у мене таке відчуття, що я зробив щось не те або навіть погане.

42. Деякі люди до того люблять командувати, що мене так і тягне робити все наперекір, навіть якщо я знаю, що вони праві.

43. Я часто вважаю себе зобов'язаним відстоювати те, що знаходжу справедливим.

44. Моя мова зараз така ж, як завжди (не швидше і не повільний-неї), немає ні хрипоті, ні невиразності.

45. Я вважаю, що моє сімейне життя така ж хороша, як і більшості моїх знайомих.

46. Мене страшенно зачіпає, коли мене критикують або лають.

47. Іноді у мене буває таке відчуття, що я просто повинен нанести пошкодження собі або кому-небудь іншому.

48. Моя поведінка значною мірою визначається звичаями тих, хто мене оточує.

49. У дитинстві у мене була така компанія, де всі намагалися стояти один за одного.

50. Іноді мене так і підмиває з ким-небудь затіяти бійку.

51. Бувало, що я говорив про речі, в яких не розбираюся.
52. Зазвичай я засинаю спокійно і мене не турбують ніякі думки.
53. Останні кілька років я відчуваю себе добре.
54. У мене ніколи не було ні випадків, ні судом.
55. Зараз маса мого тіла постійна (я не худну і не повнію).
56. Я вважаю, що мене часто карали незаслужено.
57. Я легко можу заплакати.
58. Я мало втомлююся.
59. Я був би досить спокійний, якби у кого-небудь з моєї родини були неприємності через порушення закону.
60. З моїм розумом діється щось недобре.
61. Щоб приховати свою сором'язливість, мені доводиться витратити великі зусилля.
62. Напади запаморочення в мене бувають дуже рідко (або майже не бувають).

63. Мене турбують сексуальні (статеві) питання.
64. Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я щойно познайомився.
65. Коли я намагаюся щось зробити, то часто помічаю, що в мене тремтять руки.
66. Руки в мене такі ж спритні і моторні, як і раніше.
67. Велику частину часу я відчуваю загальну слабкість.
68. Іноді, коли я збентежений, я сильно потію, і мене це дратує.
69. Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
70. Думаю, що я людина приречена.
71. Бували випадки, що мені було важко втриматися від того, щоб що-небудь не поцупити у кого-небудь або де-небудь, наприклад в магазині.
72. Я зловживав спиртними напоями.
73. Я часто про що-небудь тривожуся.
74. Мені б хотілося бути членом декількох гуртків чи товариств.

75. Я рідко задихаюся, і у мене не буває сильних серцебиття.

76. Все своє життя я суворо дотримуюся принципам, заснованим на почутті обов'язку.

77. Траплялося, що я перешкоджав чи надходив наперекір людям просто з принципу, а не тому, що справа була дійсно важливим.

78. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де хочеться, а не там, де належить.

79. Я завжди був незалежним і вільним від контролю з боку родини.

80. У мене бували періоди такого сильного занепокоєння, що я навіть не міг
всидіти на місці.

81. Найчастіше мої вчинки неправильно тлумачили.

82. Мої батьки і (або) інші члени моєї родини чіпляються до мене більше, ніж треба.

83. Хтось керує моїми думками.

84. Люди байдужі і байдужі до того, що з тобою станеться.

85. Мені подобається бути в компанії, де всі жартують один над одним.

86. У школі я засвоював матеріал повільніше, ніж інші.
87. Я цілком впевнений у собі.
88. Нікому не довіряти - найбезпечніше.
89. Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим і схвильованим.
90. Коли я перебуваю в компанії, мені важко знайти підходящу тему для розмови.
91. Мені легко змусити інших людей боятися мене і, іноді, я це роблю заради забави.
92. У грі я віддаю перевагу вигравати.
93. Нерозумно засуджувати людину, обманула того, хто сам дозволяє себе обманювати.
94. Хтось намагається впливати на мої думки.
95. Я щодня випиваю незвично багато води.
96. Найщасливіше я буваю, коли залишаюся один.

97. Я обурююся кожен раз, коли дізнаюся, що злочинець з якої-небудь причини залишився безкарним.

98. У моєму житті був один або кілька випадків, коли я відчував, що хтось за допомогою гіпнозу змушує мене робити ті чи інші вчинки.

99. Я дуже рідко заговорюю з людьми першим.

100. У мене ніколи не було зіткнень з законом.

101. Мені приємно мати серед своїх знайомих значних людей, це як би додає мені ваги у власних очах.

102. Іноді без усякої причини у мене раптом настають періоди незвичайної веселості.

103. Життя для мене майже завжди пов'язана з напругою.

104. У школі мені було дуже важко говорити перед класом.

105. Люди проявляють по відношенню до мене стільки співчуття і симпатії, скільки я заслуговую.

106. Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому, що це в мене погано виходить.

107. Мені здається, що я заводжу друзів з такою ж легкістю як і інші.

108. Мені неприємно, коли навколо мене люди.

109. Як правило, мені не щастить.

110. Мене легко привести в замішання.

111. Деякі з членів моєї родини робили вчинки, які мене лякали.

112. Іноді у мене бувають напади сміху або плачу, з якими ніяк не можу впоратися.

113. Мені буває важко приступити до виконання нового завдання чи почати нову справу.

114. Якби люди не були налаштовані проти мене, я досяг би в житті набагато більшого.

115. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.

116. Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються.

117. Я легко втрачаю терпіння з людьми.

118. Часто в новій обстановці я відчуваю почуття тривоги.

119. Часто мені хочеться померти.

120. Іноді я буваю так збуджений, що мені буває важко заснути.

121. Часто я переходжу на інший бік вулиці, щоб уникнути зустрічі з тим, кого я побачив.

122. Бувало, що я кидав розпочату справу, тому що боявся, що не впораюся з ним.

123. Майже кожен день трапляється щось, що лякає мене.

124. Навіть серед людей я зазвичай відчуваю себе самотнім.

125. Я переконаний, що існує лише одне-єдине правильне розуміння сенсу життя.

126. В гостях я частіше сиджу десь осторонь або розмовляю з ким-небудь одним, ніж беру участь у загальних розвагах.

127. Мені часто кажуть, що я запальний.

128. Буває, що я з ким-небудь попліткувати.

129. Часто мені буває неприємно, коли я намагаюся застерегти когось від помилок, а мене розуміють неправильно.

130. Я часто звертаюся до людей за порадою.

131. Часто, навіть тоді, коли для мене складається все добре, я відчуваю, що для мене все байдуже.

132. Мене досить важко вивести з себе.

133. Коли я намагаюся вказати людям на їхні помилки або допомогти, вони часто розуміють мене неправильно.

134. Зазвичай я спокійний, і мене нелегко вивести з душевної рівноваги.

135. Я заслуговую суворого покарання за свої вчинки.

136. Мені властиво так сильно переживати свої розчарування, то я не можу змусити себе не думати про них.

137. Часом мені здається, що я ні на що не придатний.

138. Бувало, що під час обговорення деяких питань я, особливо не замислюючись, погоджувався з думкою інших.

139. Мене вельми турбують всілякі нещастя.

140. Мої переконання і погляди непохитні.

141. Я думаю, що можна, не порушуючи закону, спробувати знайти в ньому

лазівку.

142. Є люди, які мені настільки неприємні, що я в глибині душі радію, коли вони отримують наганяй за що-небудь.

143. У мене бували періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.

144. Я відвідую всілякі громадські заходи, тому що це дозволяє мені бути серед людей.

145. Можна пробачити людям порушення тих правил, які вони вважають нерозумними.

146. У мене є погані звички, які настільки сильні, що боротися з ними просто марно.

147. Я охоче знайомлюся з новими людьми.

148. Буває, що непристойна або навіть непристойна жарт у мене викликає сміх.

149. Якщо справа йде у мене погано, то мені відразу хочеться все кинути.

150. Я віддаю перевагу діяти відповідно до власних планів, а слідувати вказівкам інших.

151. Люблю, щоб оточуючі знали мою точку зору.

152. Якщо я погані думки про людину або навіть нехтую його, я мало
намагаюся приховати це від нього.

153. Я людина нервова і легко і збудливий.

154. Все у мене виходить погано, не так як треба.

155. Майбутнє мені здається безнадійним.

156. Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо до цього
воно здавалося мені непохитним.

157. Кілька разів на тиждень у мене буває таке відчуття, що має статися щось
страшне.

158. Велику частину часу я відчуваю себе втомленим.

159. Я люблю бувати на вечорах і просто в компаніях.

160. Я намагаюся ухилитися від конфліктів і скрутних положень.

161. Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі.

162. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді любові.

163. Якщо я захочу зробити щось, але оточуючі вважають, що цього робити

не варто, я можу легко відмовитися від своїх намірів.

164. Нерозумно засуджувати людей, які прагнуть схопити від життя все, що можуть.

165. Мені байдуже, що про мене думають інші.

Опитувальник емоційного інтелекту "ЕмІн" Д. В. Люсіна.

1. Я зауважую, коли близька людина переживає, навіть якщо він (вона) намагається це сховати.
2. Якщо людей на мене ображається, я не знаю, як відновити з ним гарні відносини.
3. Мені легко догадатися про почуття людини по вираженню його особи
4. Я добре знаю, чим зайнятися, щоб поліпшити собі настрій
5. У мене звичайно не виходить вплинути на емоційний стан свого співрозмовника.
6. Коли я дратуюся, то не можу стриматися, і говорю все, що думаю
7. Я добре розумію, чому мені подобаються або не подобаються ті або інші люди.
8. Я не відразу зауважую, коли починаю злитися.
9. Я вмію поліпшити настрій навколишніх.
10. Якщо я захоплююся розмовою, то говорю занадто голосно й активно жестикулюю.
11. Я розумію щиросердечний стан деяких людей без слів.

12. В екстремальній ситуації я не можу зусиллям волі побрати себе в руки.
13. Я легко розумію міміку й жести інших людей
14. Коли я злюся, я знаю, чому.
15. Я знаю, як підбадьорити людину, що перебуває у важкій ситуації.
16. Навколишні вважають мене занадто емоційною людиною.
17. Я здатний заспокоїти близьких, коли вони перебувають у напруженому стані.
18. Мені буває важко описати, що я відчуваю стосовно інших.
19. Якщо я бентежуся при спілкуванні з незнайомими людьми, то можу це сховати.
20. Дивлячись на людину, я легко можу зрозуміти його емоційний стан.
21. Я контролюю вираження почуттів на своїй особі.
22. Буває, що я не розумію, чому випробовую те або інше почуття.
23. У критичних ситуаціях я вмію контролювати вираження своїх емоцій.
24. Якщо треба, я можу розлютити людину.
25. Коли я випробовую позитивні емоції, я знаю, як підтримати цей стан.
26. Як правило, я розумію, яку емоцію випробовую.
27. Якщо співрозмовник намагається сховати свої емоції, я відразу відчуваю це.
28. Я знаю як заспокоїтися, якщо я розлютився.
29. Можна визначити, що відчуває людей, просто прислухаючись до звучання його голосу.
30. Я не вмію управляти емоціями інших людей.
31. Мені важко відрізнити почуття провини від почуття сорому.

- 32. Я вмію точно вгадувати, що почувають мої знайомі.
- 33. Мені важко справлятися з поганим настроєм.
- 34. Якщо уважно стежити за вираженням особи людини, то можна зрозуміти, які емоції він приховує.
- 35. Я не знаходжу слів, щоб описати свої почуття друзям.
- 36. Мені вдається підтримати людей, які діляться із мною своїми переживаннями.
- 37. Я вмію контролювати свої емоції.
- 38. Якщо мій співрозмовник починає дратуватися, я часом зауважую це занадто пізно.
- 39. По інтонаціях мого голосу легко догадатися про те, що я відчуваю.
- 40. Якщо близька людина плаче, я гублюся.
- 41. Мені буває весело або сумно без усякої причини.
- 42. Мені важко передбачити зміну настрою в оточуючих мене людей.
- 43. Я не вмію долати страх.
- 44. Буває, що я прагну підтримати людину, а він цього не відчуває, не розуміє.
- 45. У мене бувають почуття, які я не можу точно визначити.
- 46. Я не розумію, чому деякі люди на мене ображаються.

ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ТЕСТУ

У структурі EI виділяється міжособистісний EI (MEI) - розуміння емоцій інших людей і управління ними, внутрішньоособистісний EI (BEI) - розуміння власних емоцій і управління ними, здатність до розуміння своїх і чужих емоцій (PE), здатність до управління своїми і чужими емоціями (UE).

Спочатку підраховується кількість балів за кожною шкалою згідно з ключем (таблиця 1).

Опитувальник ЕмІн дає бали за двома субшкалами, що вимірюють різні аспекти МЕІ, і за трьома субшкалам, що вимірюють різні аспекти ВЕІ.