

ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УКРАЇНСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ ІНСТИТУТ»

Кафедра педагогіки та психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня бакалавр

спеціальності 053 «Психологія»

на тему:

«Особливості прояву емоційного інтелекту в підлітковому віці»

Роботу виконала:

студентка групи ПС-21

Зоя Зайцева

Науковий керівник:

доцент кафедри педагогіки та

психології

Аліна ПАРАССЕЙ-ГОЧЕР

Буча

2025

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	7
1.1. Сутність поняття емоційного інтелекту у сучасних психологічних дослідженнях	7
1.2. Психологічні особливості підліткового віку	15
1.3. Шляхи та методи розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці	25
Висновки до першого розділу	30
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	31
2.1. Психодіагностичні методи дослідження прояву емоційного інтелекту в підлітковому віці	31
2.2. Методика «Діагностика рівня емоційного інтелекту» Н. Холла	34
2.3. Методика опитувальник Н. Шутте SREIT (Self Report Emotional Intelligence Test)	35
2.4. Опитувальник емоційних перешкод у міжособистісному спілкуванні В. Бойка	38
Висновки до другого розділу	41
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	43
3.1. Організація емпіричного дослідження особливостей прояву емоційного інтелекту в підлітковому віці	43
3.2. Аналіз рівня розвитку емоційного інтелекту за методикою Н. Холла ...	45
3.3. Аналіз структур емоційного інтелекту за методикою Н. Шутте SREIT	50

3.4. Аналіз емоційних перешкод у міжособистісному спілкуванні за методикою В. Бойка	55
Висновки до третього розділу	60
ВИСНОВКИ	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	64

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах розвитку суспільства особливого значення набуває проблема формування гармонійної, психологічно зрілої особистості, здатної ефективно взаємодіяти з іншими людьми, адекватно сприймати й регулювати власні емоційні стани. Важливою складовою цього процесу є розвиток емоційного інтелекту як інтегративної якості особистості, що забезпечує успішну соціалізацію, психологічну адаптацію та реалізацію індивідуального потенціалу. Підлітковий вік є критичним етапом становлення емоційної сфери особистості, що обумовлює особливу актуальність вивчення емоційного інтелекту саме на цьому етапі онтогенезу.

Підлітковий період характеризується інтенсивним розвитком самосвідомості, зростанням емоційної чутливості, посиленням прагнення до самостійності, що нерідко супроводжується нестабільністю емоційних реакцій, зниженням рівня самоконтролю та підвищеною вразливістю у міжособистісних стосунках. Здатність підлітка розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції, а також адекватно реагувати на емоційні стани інших людей визначає не лише ефективність його комунікативної поведінки, а й загальний рівень психологічного благополуччя. Високий рівень розвитку емоційного інтелекту сприяє зниженню проявів девіантної поведінки, підвищенню стресостійкості, формуванню конструктивних способів вирішення конфліктів і досягненню кращих результатів у навчальній та позанавчальній діяльності.

Наукові дослідження засвідчують, що емоційний інтелект має складну багатокомпонентну структуру, яка включає емоційну обізнаність, емпатію, емоційну саморегуляцію, мотиваційні та соціальні навички. Розвиток цих складових відбувається нерівномірно й залежить від багатьох чинників, серед яких особливу роль відіграють індивідуальні характеристики підлітка, умови сімейного виховання, особливості шкільного середовища та специфіка міжособистісної взаємодії. Незважаючи на зростаючу увагу до проблеми емоційного інтелекту в сучасній психології, аспекти його прояву у підлітковому віці залишаються

недостатньо вивченими, що зумовлює необхідність подальших теоретичних і емпіричних досліджень у цьому напрямі.

Особливої уваги потребує вивчення того, яким чином різні структурні компоненти емоційного інтелекту взаємодіють у процесі емоційного розвитку підлітків, які чинники сприяють або перешкоджають формуванню емоційної компетентності, а також які методичні засоби є найбільш ефективними для діагностики рівня розвитку емоційного інтелекту на цьому віковому етапі. Означена проблема має важливе практичне значення для вдосконалення психологічної підтримки підлітків у навчальних закладах, розробки програм емоційного навчання та тренінгових методик розвитку емоційного інтелекту.

Таким чином, актуальність дослідження визначається необхідністю глибшого теоретичного осмислення проблеми розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці, уточнення особливостей його прояву та структури, а також розробки емпіричних підходів до діагностики й оцінки відповідних характеристик особистості підлітків.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично вивчити особливості прояву емоційного інтелекту в підлітковому віці.

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект у підлітковому віці.

Предмет дослідження: особливості прояву емоційного інтелекту в підлітковому віці.

Завдання дослідження:

- Проаналізувати наукову літературу та визначити сутність основних понять дослідження;
- Розглянути психологічні особливості підліткового віку;
- Визначити основні шляхи та методи розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці;
- Підібрати діагностичний інструментарій для визначення особливостей прояву емоційного інтелекту в підлітковому віці;
- Організувати емпіричне дослідження;
- Зробити кількісний та якісний аналіз виявлення рівня емоційного інтелекту;

- Зробити кількісний та якісний аналіз структур емоційного інтелекту;
- Зробити кількісний та якісний аналіз емоційних перешкод у міжособистісному спілкуванні.

Методи дослідження: для розв'язання поставлених завдань використано комплекс методів:

- теоретичні методи: аналіз і узагальнення наукових джерел із проблеми дослідження;
- емпіричні методи: тестування, анкетування, психологічний експеримент;
- методи математичної обробки результатів.

Якісні та кількісні показники емоційного інтелекту підлітків досліджувалися за допомогою таких діагностичних методик:

- методика «Діагностика рівня емоційного інтелекту» Н. Холла;
- опитувальник Н. Шутте SREIT (Self Report Emotional Intelligence Test);
- опитувальник емоційних перешкод у міжособистісному спілкуванні В. Бойка.

База дослідження: дослідження проводилося на базі закладу загальної середньої освіти серед учнів 8-10 класів, школа №20 м.Луцька.

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків та списку використаної літератури.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз досліджуваної проблеми, а саме особливості прояву емоційного інтелекту в підлітковому віці. Розглянуто сутність і зміст ключового поняття «емоційний інтелект» у сучасній науці. Проаналізовано основні підходи до вивчення особливостей емоційного інтелекту. Розглянуто вікові особливості підліткового віку, визначено шляхи та методи розвитку емоційного інтелекту.

1.1 Сутність поняття емоційного інтелекту у сучасних психологічних дослідженнях

Поняття «емоційний інтелект» має відносно недавнє походження в історії психологічної науки, проте його еволюція відбувалася на основі глибоких наукових передумов, які охоплюють філософські міркування про емоції, класичні психоаналітичні уявлення, когнітивну психологію та соціальну психологію. Генеза терміну тісно пов'язана із зміною парадигм у розумінні ролі емоцій у житті особистості. Якщо раніше в рамках традиційної інтелектуальної психології перевага надавалася раціональним аспектам пізнання, то з другої половини ХХ століття дослідники дедалі частіше наголошували на значущості афективної складової, яка впливає на прийняття рішень, регуляцію поведінки та соціальну взаємодію.

Витоки концепції можна простежити у працях Чарльза Дарвіна, який у своїй книзі «Вираження емоцій у людини і тварин» (1872) підкреслював адаптивну роль емоцій у виживанні. Пізніше Зігмунд Фройд акцентував увагу на емоційній детермінації поведінки, хоча ще не йшлося про інтелект як інтегративну функцію. Істотний внесок у розвиток передумов поняття зробили гуманістичні психологи, зокрема Абрахам Маслоу і Карл Роджерс, які розглядали емоційне прийняття,

самоусвідомлення та емпатію як ключові чинники особистісного зростання. Зокрема, Маслоу у своїй ієрархії потреб передбачав рівень самореалізації, який включає вміння керувати власними внутрішніми станами, що перегукується з сучасним розумінням емоційного інтелекту [1].

Термін «емоційний інтелект» (emotional intelligence) у прямому формулюванні вперше було використано Майєром і Салові в 1990 році у статті «Emotional Intelligence», опублікованій у журналі «*Imagination, Cognition and Personality*», де автори визначили його як здатність точно сприймати, оцінювати та виражати емоції; здатність отримувати доступ до емоцій у процесі мислення; розуміти емоції та емоційні знання; а також здатність регулювати емоції задля емоційного і інтелектуального зростання. Їхня концепція відображала модель емоційного інтелекту як когнітивної здатності, яка, подібно до класичного інтелекту, підлягає вимірюванню, навчанню та розвитку.

Однак найширшого визнання і популяризації концепція зазнала завдяки працям Деніела Гоулмана, зокрема його однойменній книзі «Емоційний інтелект» (1995), яка стала бестселером і вивела поняття у широкий науково-популярний і професійний дискурс. Гоулман, спираючись на модель Майєра і Салові, запропонував власну п'ятикомпонентну структуру емоційного інтелекту: самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія і соціальні навички. Його підхід був більш практично орієнтованим та фокусувався не стільки на здібностях, скільки на рисах особистості, які сприяють ефективній поведінці в соціальному середовищі. Гоулман стверджував, що емоційний інтелект є визначальним чинником успішності в особистому та професійному житті, навіть важливішим за традиційний IQ. Це положення викликало як підтримку, так і критику з боку академічної спільноти, однак сприяло активізації міждисциплінарних досліджень.

Надалі з'явилися різноманітні моделі емоційного інтелекту, зокрема модель Бар-Она, яка трактує емоційний інтелект як сукупність нефакхових (non-cognitive) соціально-емоційних компетентностей, і передбачає використання самозвітних опитувальників для діагностики. Паралельно розвивалися й інші підходи, які розрізняли «здатнісні» (ability models) і «змішані» (mixed models) концепції. Перша

орієнтувалася на ідею емоційного інтелекту як когнітивної здібності, що обробляє емоційну інформацію (Майєр, Саловей, Карузо), друга — на розширене розуміння ЕІ як комплексу емоційних, соціальних і мотиваційних характеристик (Гоулман, Бар-Он, Купер).

У результаті інтенсивного розвитку емпіричних підходів до вивчення емоційного інтелекту були створені валідні діагностичні інструменти: MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test), який оцінює здібності в межах здатнісної моделі, та інші опитувальники — EQ-і Бар-Она, SREIT Н. Шутте — які застосовуються у психологічній практиці. Історичний розвиток терміну також позначений зростаючим визнанням його значущості у суміжних науках — педагогіці, соціології, менеджменті, нейронауках.

У ХХІ столітті емоційний інтелект дедалі частіше розглядається як важливий ресурс психологічного здоров'я, особливо в умовах кризових подій, соціальної нестабільності, підвищеного стресового навантаження. У цьому контексті проблема розвитку ЕІ у дітей та підлітків, зокрема у шкільному середовищі, стала об'єктом численних досліджень, оскільки саме в юному віці емоційна сфера є найбільш пластичною і піддатливою до цілеспрямованого формування. Генеза поняття емоційного інтелекту в психології демонструє не лише зміну уявлень про роль емоцій у житті особистості, а й перехід до більш інтегративного, системного розуміння психічних функцій, де інтелект не є лише здатністю до логічного мислення, а й до емоційного усвідомлення, адаптації й продуктивної соціальної поведінки. Таким чином, сучасне трактування емоційного інтелекту спирається на багатовекторний розвиток у межах психологічної науки, включаючи когнітивні, емоційно-поведінкові, соціально-перцептивні і нейрофізіологічні виміри, що дозволяє розглядати його як ключову детермінанту повноцінного особистісного та соціального функціонування [9].

У науковій літературі сформувалося кілька підходів до структурування емоційного інтелекту, які відрізняються як за методологічними основами, так і за рівнем деталізації компонентів. Найпоширенішими вважаються три основні концептуальні моделі: здатнісна (ability model), змішана (mixed model) та модель

рис (trait model). Кожна з них пропонує власне бачення структури емоційного інтелекту, що базується на різних теоретичних парадигмах — когнітивній, соціально-психологічній, нейропсихологічній тощо. Здатнісна модель емоційного інтелекту, розроблена П. Салові та Д. Майєром і згодом доопрацьована разом із Д. Карузо, розглядає емоційний інтелект як форму інтелектуальної діяльності, яка охоплює чотири основні гілки: здатність точно сприймати емоції (як власні, так і чужі), здатність використовувати емоції для полегшення мислення, здатність розуміти емоції та здатність управляти ними. Ці компоненти взаємопов'язані й формують ієрархічну структуру, де кожен наступний рівень передбачає вищий рівень інтеграції емоційної інформації. На практиці така модель реалізується через тести продуктивності, зокрема MSCEIT, що дає змогу кількісно оцінити рівень функціонування кожного компоненту. Особливість цього підходу полягає в його об'єктивності та зосередженості на когнітивному обробленні емоційних сигналів [15].

На відміну від цього, змішана модель, яку представив Д. Гоулман, а пізніше розвинули Р. Бар-Он, Р. Купер та інші дослідники, поєднує у структурі емоційного інтелекту як когнітивні, так і особистісні характеристики. Згідно з Гоулманом, структура емоційного інтелекту охоплює п'ять базових складників: самосвідомість (усвідомлення власних емоцій), саморегуляцію (контроль емоційних реакцій), мотивацію (внутрішнє прагнення до досягнення цілей), емпатію (здатність розуміти емоції інших) та соціальні навички (ефективна взаємодія з іншими людьми). Ця модель орієнтована не на об'єктивну оцінку, а на спостереження та самооцінювання, у зв'язку з чим для діагностики використовуються самозвітні опитувальники. Бар-Он, у свою чергу, представив модель, що складається з п'яти загальних блоків: внутрішньоособистісний інтелект, міжособистісний інтелект, адаптивність, загальний настрій та стресостійкість. Ці блоки, у свою чергу, включають понад 15 параметрів, таких як емоційна самосвідомість, асертивність, незалежність, самоповага, міжособистісні відносини, співпереживання, реалістичність, самоконтроль тощо. Змішана модель стала особливо популярною у

практичній психології, менеджменті та освіті завдяки своїй гнучкості й можливості формувати цілеспрямовані програми розвитку [20].

Окремо виділяють модель рис емоційного інтелекту (trait EI), запропоновану К. Петрідесом. У межах цього підходу емоційний інтелект розглядається як сукупність стабільних особистісних диспозицій, які визначають індивідуальні відмінності в сприйнятті, розумінні та регуляції емоцій. На відміну від здатнісної моделі, яка фіксує інтелектуальні операції, модель рис акцентує на суб'єктивному досвіді особистості, її емоційній стабільності, відкритості до нового досвіду, здатності до рефлексії. Для діагностики цієї моделі застосовують опитувальники типу TEIQue (Trait Emotional Intelligence Questionnaire), які спрямовані на вимірювання широкого спектра емоційних характеристик, що функціонують на рівні особистісних рис. Цей підхід ґрунтується на переконанні, що емоційний інтелект є аналогом таких рис, як екстраверсія, нейротизм чи доброзичливість, і тому має стабільні прояви у поведінці [5].

Порівняльний аналіз зазначених моделей свідчить про те, що жоден із підходів не є універсальним. Здатнісна модель забезпечує високу точність та емпіричну верифікацію, але є складною у практичному застосуванні. Змішана модель є зручною для використання в освітньому та корпоративному середовищі, проте часто критикується за надмірну розмитість понять. Модель рис забезпечує надійність у прогнозуванні поведінки, але недостатньо чутлива до динаміки розвитку. Водночас усі три моделі роблять важливий внесок у розуміння феномену емоційного інтелекту, оскільки дозволяють досліджувати його з різних ракурсів: як здібність, як адаптивний ресурс і як особистісну характеристику. У психологічній практиці дедалі частіше використовують інтегративний підхід, який поєднує переваги різних моделей, визнаючи багатовимірну природу емоційного інтелекту. У контексті дослідження емоційного інтелекту в підлітковому віці актуальним є комбіноване використання інструментів, які дозволяють оцінити як когнітивні аспекти обробки емоційної інформації, так і поведінкові характеристики взаємодії в соціумі. Це забезпечує повніше уявлення про рівень емоційної компетентності

підлітка, дає змогу розробити індивідуальні програми корекції й розвитку та врахувати вплив вікових, гендерних і соціокультурних факторів [7].

Структура емоційного інтелекту, попри розмаїття підходів до його розуміння, найчастіше розглядається як сукупність взаємопов'язаних компонентів, що забезпечують ефективне емоційне функціонування особистості. У межах сучасної психологічної науки традиційно виділяють три основні аспекти емоційного інтелекту: когнітивний, афективний і поведінковий. Когнітивний компонент охоплює здатність до розпізнавання, ідентифікації та інтерпретації емоцій як власних, так і емоцій інших людей. Він передбачає наявність сформованого емоційного словника, уміння розрізняти емоційні стани за невербальними ознаками (міміка, жести, інтонація) і здатність до емоційної рефлексії. Саме когнітивний аспект забезпечує інтеграцію емоційної інформації в мисленнєву діяльність, що дозволяє особистості приймати рішення з урахуванням не лише логічних міркувань, але й емоційних наслідків. Цей компонент емоційного інтелекту тісно пов'язаний із розвитком метапізнання та самосвідомості, що особливо важливо в підлітковому віці, коли формуються нові рівні саморефлексії та самоаналізу [2].

Афективний компонент відображає емоційне переживання як таке, включаючи емоційну чутливість, глибину емоційного реагування, емпатійність, а також здатність до емоційної регуляції. Цей аспект пов'язаний з емоційною пам'яттю, досвідом пережитих афектів, здатністю розпізнавати тонкі емоційні відтінки і співпереживати іншим. Емпатія, як ключовий елемент афективного аспекту, є здатністю не просто зрозуміти емоції іншої людини, але й емоційно відгукнутися на них, що забезпечує ефективну соціальну взаємодію, зменшує ризик конфліктів і підвищує рівень психологічної безпеки у спілкуванні. Регуляція емоцій в межах цього компонента передбачає вміння стримувати імпульсивні афективні реакції, знижувати інтенсивність негативних емоцій, переорієнтовувати афективний стан у позитивне русло. У підлітковому віці розвиток афективного компонента часто ускладнюється через інтенсивність гормональних змін,

нестійкість психофізіологічних процесів і недостатній досвід рефлексії, що потребує спеціального педагогічного і психологічного супроводу [23].

Поведінковий компонент емоційного інтелекту реалізується через здатність використовувати емоційні знання і переживання для регуляції власної поведінки, побудови міжособистісних відносин, вирішення конфліктів, досягнення цілей у соціальному контексті. Він виявляється в комунікативній компетентності, асертивності, вмінні підтримувати конструктивний діалог, адаптуватися до емоційного стану співрозмовника. Поведінковий аспект також охоплює здатність до самопрезентації, формування позитивного враження, здатність до ведення переговорів і командної роботи. У підлітковому віці цей компонент розвивається через соціальний досвід, зокрема через навчання в колективі, участь у спільних проєктах, рольові ігри та тренінги. Особливо важливо звертати увагу на формування навичок ефективного емоційного реагування в умовах соціального тиску, булінгу, конфліктних ситуацій, що часто виникають у підлітковому середовищі. Поведінковий компонент є показником інтеграції когнітивного та афективного аспектів, оскільки ефективне застосування емоційних знань і переживань можливе лише за умови їх усвідомлення та регуляції.

Отже, узагальнюючи, слід зазначити, що повноцінний розвиток емоційного інтелекту передбачає гармонійне функціонування всіх трьох компонентів: когнітивного — як здатності до усвідомлення та аналізу емоцій; афективного — як чутливості до емоційних станів; і поведінкового — як уміння застосовувати емоційну інформацію в міжособистісній взаємодії. Недостатній розвиток будь-якого з них може призвести до дисбалансу у сфері емоційної регуляції, що, в свою чергу, ускладнює соціальну адаптацію, підвищує рівень внутрішньої напруги й знижує рівень психологічної резильєнтності. У системі підготовки підлітків до дорослого життя розвиток усіх складових емоційного інтелекту має стати пріоритетним завданням як для освітніх інституцій, так і для сім'ї та психологічної служби [11].

Табл. 1.1 Основні підходи до визначення сутності емоційного інтелекту

Автори/Концепції	Основний внесок
Ч. Дарвін	Адаптивна функція емоцій
З. Фрейд	Емоційна детермінація поведінки
А. Маслоу, К. Роджерс	Емоційна самосвідомість та емпатія
П. Саловей, Д. Майєр	Когнітивна модель емоційного інтелекту (ability model)
Д. Гоулман	Змішана модель: самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія, соціальні навички
Р. Бар-Он	Соціально-емоційні компетентності
К. Петрідес	Емоційний інтелект як сукупність рис особистості (trait model)

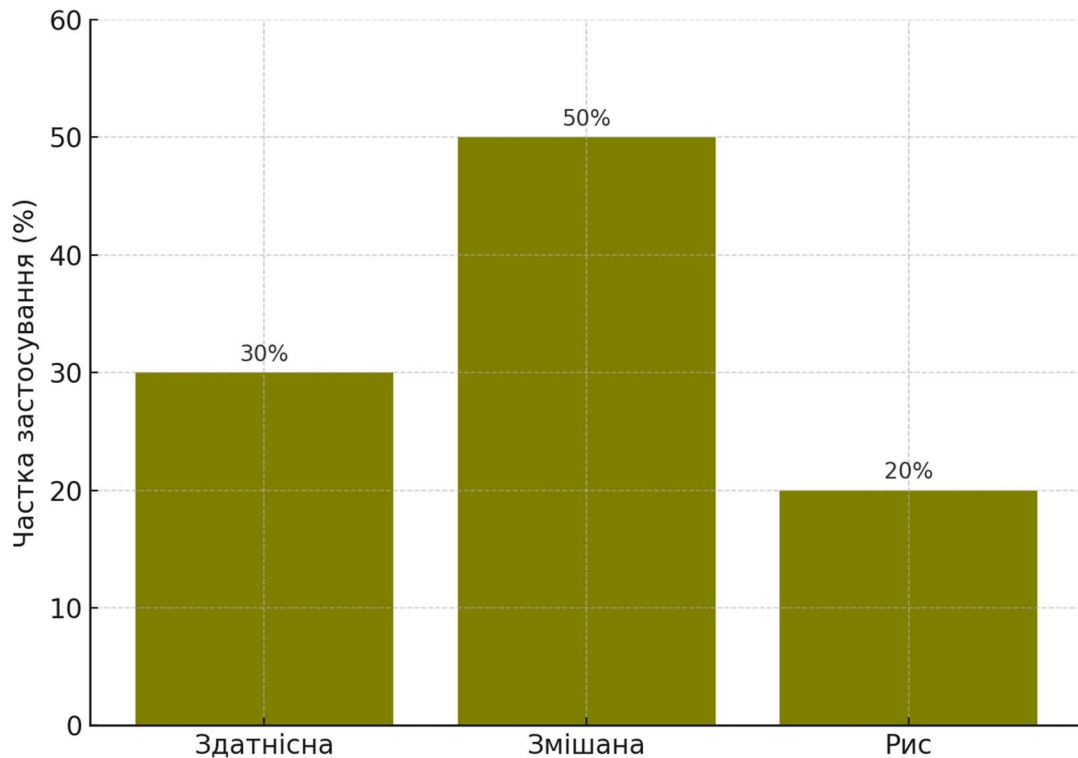


Рис. 1.1 Розподіл моделей емоційного інтелекту в сучасній психології

1.2. Психологічні особливості підліткового віку

Підлітковий період є одним із найскладніших і найбільш динамічних етапів онтогенетичного розвитку людини, що супроводжується кардинальними змінами у всіх сферах життєдіяльності. Вікові межі підліткового віку зазвичай визначаються в межах від 11–12 до 15–16 років, хоча в окремих дослідженнях може допускатися варіативність у залежності від індивідуальних особливостей розвитку та соціокультурних умов. Традиційно у вітчизняній психології початок підліткового періоду співвідноситься із закінченням початкової шкільної освіти та переходом до середньої школи, що збігається з початком інтенсивних біологічних змін, а завершення підліткового віку асоціюється із досягненням статевої зрілості та початком раннього юнацтва.

У сучасній науці підкреслюється, що межі підліткового віку є умовними, оскільки процес дорослішання може варіюватися залежно від біологічних, соціальних та культурних факторів, а також індивідуального темпу психічного розвитку. Відповідно, у західних джерелах часто використовується поняття «ранній підлітковий вік» (10–13 років) і «пізній підлітковий вік» (14–17 років), що дозволяє точніше диференціювати особливості розвитку на кожному з етапів [15].

Фізіологічні зміни підліткового віку переважно обумовлені гормональними зрушеннями в організмі, що супроводжують процес статевого дозрівання. У цей період відбувається активація гіпоталамо-гіпофізарної системи, збільшується секреція статевих гормонів — тестостерону у хлопців і естрогену в дівчат, що стимулює розвиток вторинних статевих ознак, прискорення росту тіла, зміну пропорцій тіла, інтенсифікацію метаболічних процесів. У середньому темп росту у підлітків досягає 8–10 см на рік, що супроводжується тимчасовою дисгармонією фізичної статури, незграбністю рухів та втомлюваністю через надмірне навантаження на опорно-рухову систему. Значні зміни відбуваються і в роботі серцево-судинної, дихальної та нервової систем, що іноді спричиняє вегетативні розлади: перепади тиску, запаморочення, зниження толерантності до фізичних навантажень. З боку центральної нервової системи відзначається інтенсивний розвиток префронтальної кори головного мозку, яка відповідає за планування,

самоконтроль і соціальне передбачення, проте цей розвиток ще не завершений, що частково пояснює емоційну нестійкість і імпульсивність поведінки підлітків. При цьому лімбічна система, яка регулює емоції і мотивацію, уже є високофункціональною, що створює своєрідний дисбаланс між емоційною реактивністю і здатністю до раціонального контролю [18].

Психологічна характеристика підліткового віку визначається багатьма факторами, серед яких особливо виділяються криза ідентичності, розвиток самосвідомості, емоційна нестабільність та переорієнтація соціальних зв'язків. Підлітковий вік традиційно розглядається як критичний період формування «Я-концепції» — цілісного уявлення про себе, власні якості, можливості та місце у соціальній структурі. Самосвідомість набуває інтроспективного характеру: підліток активно аналізує свої емоції, думки, переживання, прагне зрозуміти, як його сприймають інші. При цьому характерною є тенденція до максималізму у самооцінках, чутливість до невідповідності між очікуваннями та реальним становищем, що може провокувати емоційні кризи. Особливе місце посідає феномен «уявної аудиторії», коли підліток відчуває постійний нагляд і оцінювання з боку оточуючих, що обумовлює підвищену тривожність у міжособистісних стосунках [19].

Емоційна сфера підлітків характеризується полярністю та лабільністю емоційних станів. Підлітки можуть переходити від ейфорії до депресії за короткий час, що пояснюється як гормональними чинниками, так і недосконалістю механізмів емоційної регуляції. Посилюється емоційна чутливість, зростає значення переживань, пов'язаних із міжособистісними стосунками, соціальним статусом, прийняттям у групі. Важливою особливістю є те, що емоційні реакції підлітка стають більш диференційованими: він може одночасно переживати суперечливі почуття, краще розуміє емоційні відтінки ситуацій. Проте здатність до регуляції емоцій розвивається поступово й потребує соціального навчання через моделювання поведінки дорослих і специфічну психолого-педагогічну підтримку.

Соціальний розвиток у підлітковому віці відзначається зміною провідної діяльності — з навчальної на спілкування з однолітками. Саме в процесі

спілкування підлітки опановують норми та правила дорослого життя, розвивають соціальні навички, формують групову ідентичність. Зростає значення референтної групи, думка якої стає важливішою за оцінку з боку батьків або вчителів. Це може проявлятися як у прагненні до конформізму в межах групи, так і в спробах утвердити свою індивідуальність шляхом протесту або демонстративної поведінки. Система цінностей підлітка зазнає перебудови: на перший план виходять питання дружби, любові, справедливості, свободи, самореалізації. Водночас нерідко спостерігається суперечливість моральних орієнтацій, що є наслідком одночасного впливу різних соціальних агентів — родини, школи, медіа, однолітків.

Підлітковий вік також є періодом інтенсивного розвитку когнітивних функцій. Відбувається перехід від конкретно-операційного мислення до формально-операційного, за Ж. Піаже: підлітки набувають здатності до абстрактного мислення, гіпотетико-дедуктивних міркувань, планування майбутніх дій на основі передбачення можливих наслідків. Проте повне становлення цих здібностей потребує часу й індивідуальних зусиль. Існує значна варіативність у розвитку когнітивних функцій серед підлітків, що обумовлюється як біологічними чинниками, так і освітнім середовищем, рівнем стимуляції інтелектуальної активності [24].

У комплексі зазначені психофізіологічні особливості підліткового періоду формують основу для складного процесу становлення особистості. Підлітковий вік виступає критично важливим етапом, коли закладаються передумови для формування самостійної, емоційно зрілої і відповідальної особистості. З огляду на високий рівень емоційної нестабільності, схильності до ризикованої поведінки, нестачі життєвого досвіду, підлітки потребують особливої підтримки з боку дорослих — батьків, педагогів, психологів. Важливо забезпечити емоційно безпечне середовище, сприяти розвитку рефлексивних умінь, навичок емоційної регуляції, ефективної міжособистісної комунікації. Успішне подолання кризових явищ підліткового віку значною мірою визначає подальший хід особистісного розвитку, впливаючи на формування ідентичності, професійну орієнтацію,

установлення ціннісних орієнтацій та загальний рівень психологічного благополуччя.

Формування самосвідомості, емоційної сфери та мотивації в підлітковому віці є центральним завданням особистісного розвитку на даному етапі онтогенезу, оскільки саме в цей період відбуваються якісні трансформації внутрішнього світу індивіда. Самосвідомість у підлітковому віці виходить на новий рівень складності, з'являється здатність до інтроспекції, тобто до глибокого самоаналізу, порівняння себе з іншими, усвідомлення своєї унікальності та обмежень. Підліток починає не лише усвідомлювати свої риси, а й оцінювати їх у контексті суспільних очікувань, моральних норм, ідеалів. Самосвідомість стає багатовимірною, включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Особливістю цього періоду є те, що підліток активно шукає відповідь на питання: «Хто я?», «Який я?», «Ким я хочу бути?». Цей процес часто супроводжується суперечностями, внутрішніми конфліктами, роздвоєнням образу «Я», нестабільністю самооцінки. Підліток може перебільшувати свої недоліки, проявляти гіперрефлексивність, що створює умови для розвитку тривожності, зниження впевненості в собі. Разом з тим саме ці внутрішні сумніви й коливання є необхідним етапом становлення ідентичності, яка формується шляхом вибору цінностей, світоглядних орієнтацій, соціальних ролей. Значну роль у цьому процесі відіграють зовнішні чинники: оцінка з боку значущих дорослих, зворотний зв'язок від однолітків, культурні стандарти, медіаінформаційне середовище [19].

Емоційна сфера підлітків характеризується розширенням спектру емоційних переживань, ускладненням їхньої структури, зростанням емоційної інтенсивності. У цьому віці з'являється здатність до рефлексії щодо власних емоцій, виникає усвідомлення того, як емоційні стани впливають на поведінку, міжособистісну взаємодію, прийняття рішень. Підлітки починають розрізняти не лише основні емоції, такі як радість, страх, гнів, а й складні афективні стани — сором, провина, заздрість, гордість, співчуття. Водночас емоційна нестабільність залишається характерною рисою періоду: швидка зміна настроїв, імпульсивність, висока збудливість, труднощі у контролі афективних імпульсів. Емоційна чутливість часто

поєднується з прагненням приховати власні переживання, створити зовнішній образ емоційної незалежності, що зумовлює внутрішню напругу. Значущим чинником, який впливає на емоційну регуляцію є якість стосунків у родині, стиль батьківського виховання, рівень емоційної підтримки з боку дорослих. Успішному формуванню емоційної сфери сприяє створення безпечного середовища, в якому дитина має змогу вільно виражати свої почуття, отримувати конструктивний зворотний зв'язок і навчатися способам адекватного вираження та керування емоціями. Не менш важливими є й соціальні моделі — спостереження за емоційними реакціями інших, наслідування способів емоційної поведінки в групі, засвоєння норм емоційної культури [30].

Формування мотиваційної сфери підлітка також зазнає суттєвих змін. Якщо у молодшому шкільному віці переважають зовнішні мотиви — бажання отримати оцінку, похвалу, уникнути покарання, то в підлітковому віці на перший план поступово виходять внутрішні мотиви: прагнення до самореалізації, досягнення, незалежності, визнання. Підлітки починають орієнтуватися на особисто значущі цілі, формуються індивідуальні інтереси, з'являється вибірковість у навчальній діяльності, критичне ставлення до змісту освіти. Мотивація навчання стає все більш автономною, хоча водночас зростає ризик зниження загального рівня навчальної мотивації через відсутність бачення перспектив, конфлікти з педагогами, емоційне виснаження. Особливістю мотиваційної сфери у підлітковому віці є те, що прагнення до досягнень часто поєднується з високою чутливістю до невдач, страхом оцінювання, униканням відповідальності. Це обумовлює необхідність розвитку внутрішньої мотивації, що ґрунтується на інтересі, особистій значущості діяльності, наявності позитивного досвіду подолання труднощів. Важливим чинником, що формує мотиваційні установки, є соціальне середовище: стиль взаємодії в освітньому колективі, підтримка з боку вчителів, атмосфера в родині, наявність авторитетних прикладів для наслідування. Рольова ідентифікація із значущими дорослими, прагнення відповідати певним очікуванням, участь у діяльності, що має соціальну цінність, сприяють розвитку моральної мотивації, орієнтованої на цінності співпраці, взаємоповаги,

самовдосконалення. Одночасно підлітки можуть формувати псевдомотивацію — зовнішню активність без внутрішнього залучення, що вимагає тонкої діагностики й диференційованого підходу [19].

Загалом, самосвідомість, емоційна сфера та мотиваційна система у підлітковому віці формують єдиний психологічний комплекс, що визначає характер особистісного розвитку, рівень адаптованості та життєву стійкість індивіда. Їхня взаємодія обумовлює здатність до саморефлексії, саморегуляції, до постановки життєвих цілей і самостійного їх досягнення. Важливо підкреслити, що зазначені психічні структури не формуються автоматично, а потребують спеціального супроводу, педагогічної та психологічної підтримки, спрямованої на розвиток емоційної компетентності, внутрішньої мотивації, позитивної самооцінки. Створення умов для особистісного зростання підлітка передбачає не лише інформаційний, а й емоційний діалог, визнання його суб'єктності, права на вибір, автономію й водночас підтримку у складних ситуаціях. Формування самосвідомості, емоційної сфери та мотивації є не лише внутрішнім процесом індивіда, а й результатом складної взаємодії з соціальним контекстом, що постійно змінюється, і саме тому робота в цьому напрямку має бути системною, гнучкою і контекстуально чутливою [25].

Міжособистісні відносини є одним із ключових чинників емоційного розвитку підлітка, оскільки саме через взаємодію з іншими індивідами відбувається формування уявлень про себе, освоєння соціальних норм, розвиток емоційної компетентності та здатності до регуляції власних емоцій. Підлітковий вік є періодом інтенсивної перебудови системи міжособистісних зв'язків: змінюється роль сім'ї, зростає значення спілкування з однолітками, розширюється спектр соціальних контактів. У цей час формується новий рівень соціальної ідентичності, де підліток прагне знайти своє місце у групі, визначити свою унікальність і водночас приналежність до колективу. Якість міжособистісних стосунків має прямий вплив на емоційне благополуччя підлітка, розвиток емпатії, навичок співпереживання, емоційної підтримки і саморегуляції. Позитивний соціальний досвід сприяє формуванню стійкого позитивного образу «Я», зниженню рівня

тривожності, розвитку почуття впевненості у собі та здатності будувати довготривалі емоційно значущі стосунки. Негативний досвід, навпаки, може призводити до формування почуття самотності, соціальної ізоляції, розвитку агресивних тенденцій або емоційного відчуження [30].

Особливої ролі в емоційному розвитку підлітка набувають стосунки з однолітками. Дружба у підлітковому віці набуває особливої емоційної насиченості, виступаючи джерелом підтримки, самоідентифікації, емоційного розвантаження. Через стосунки з ровесниками підлітки опановують навички довіри, лояльності, вирішення конфліктів, прийняття та надання допомоги. Досвід дружби сприяє розвитку емпатії, розширенню емоційного репертуару, формуванню здатності до співпереживання та емоційного розуміння іншого. Конфлікти, які неминуче виникають у процесі міжособистісної взаємодії, виступають навчальним механізмом регуляції емоційної напруги, відпрацювання навичок компромісу, самоконтролю, емоційної рефлексії. Водночас нестача позитивного досвіду дружби, булінг, відторгнення з боку групи можуть мати довготривалий негативний вплив на емоційний розвиток, призводити до зниження рівня емоційної чутливості, формування недовіри, емоційної відчуженості або агресивної поведінки.

Не менш значущими залишаються стосунки з батьками, хоча їхній характер зазнає істотних змін у підлітковому віці. Підліток прагне до більшої автономії, самостійності у прийнятті рішень, що нерідко супроводжується конфліктами поколінь, зниженням авторитету батьківських установок. Проте емоційна підтримка з боку батьків, їхня здатність визнавати право підлітка на власну думку, повага до його почуттів і переживань залишаються фундаментальними чинниками емоційного благополуччя. Стиль батьківського виховання має безпосередній вплив на формування емоційної регуляції: демократичний стиль, що поєднує емоційну теплоту з розумними межами, сприяє розвитку емоційної стабільності, самоповаги, відкритості у спілкуванні. Авторитарний стиль, навпаки, часто призводить до формування емоційної скутості, внутрішньої агресії або підвищеної тривожності. Гіперопіка або емоційне відчуження з боку батьків можуть перешкоджати розвитку автономії, призводити до емоційної незрілості.

Стосунки з педагогами також істотно впливають на емоційний розвиток підлітка. Вчитель, який виступає джерелом підтримки, поваги й розуміння, сприяє формуванню позитивного емоційного фону навчальної діяльності, розвитку мотивації досягнень, самоповаги, віри у власні сили. Емоційно нейтральне або негативне ставлення з боку педагогів може стати джерелом емоційного стресу, зниження самооцінки, відчуження від навчального процесу. Особливо важливою є здатність педагогів створювати атмосферу емоційної безпеки, відкритого діалогу, поваги до особистості учня, що є передумовою ефективного розвитку емоційної компетентності [24].

Референтна група — соціальне середовище, на яке підліток орієнтується у процесі самооцінки та самовизначення — також відіграє вирішальну роль у становленні емоційної сфери. Приналежність до певної групи задовольняє базові потреби у прийнятті, визнанні, підтримці, що є критично важливим для формування стабільної самооцінки та позитивної емоційної ідентичності. Водночас групові норми можуть бути як конструктивними, сприяючи розвитку просоціальної поведінки, так і деструктивними, підтримуючи агресію, девіантну поведінку, емоційне відчуження. Участь у позитивно орієнтованих колективах стимулює розвиток емоційної компетентності, навичок співпереживання, кооперації, тоді як перебування в агресивному або маргіналізованому середовищі може спричинити емоційні деформації, зниження рівня емпатії, підвищення рівня внутрішньої напруги.

Медіа-інформаційне середовище є ще одним важливим чинником, який впливає на міжособистісні відносини і через них на емоційний розвиток підлітків. Інтернет, соціальні мережі, цифрові комунікації змінюють характер соціальної взаємодії, розширюють межі спілкування, водночас створюють ризики емоційної дистанційованості, поверховості контактів, зростання рівня кібербулінгу. Підлітки часто ідентифікують себе через віртуальні спільноти, що впливає на їхню емоційну чутливість, образ «Я», соціальні очікування. Важливим завданням є формування навичок безпечного емоційного функціонування у цифровому просторі, розвитку

критичного мислення щодо інформаційних впливів, уміння будувати глибокі міжособистісні стосунки в реальному житті [5].

Отже, міжособистісні відносини у підлітковому віці виконують не тільки адаптаційну, а й формуючу функцію, створюючи умови для розвитку емоційної самосвідомості, навичок емоційної регуляції, соціальної компетентності. Ефективний емоційний розвиток підлітка можливий лише за умови наявності позитивного соціального досвіду, підтримуючого оточення, можливості безпечного емоційного самовираження та навчання конструктивним способам взаємодії. Створення таких умов є спільним завданням родини, школи та ширшого соціального середовища, що має на меті забезпечення психологічного благополуччя молоді особистості та її готовності до повноцінної участі в соціальному житті [7]

Табл. 1.2 Вплив міжособистісних відносин на емоційний розвиток підлітка

Фактор взаємодії	Вплив на емоційний розвиток
Стосунки з батьками	Формування базової емоційної безпеки, розвитку самоповаги та довіри до себе
Стосунки з однолітками	Розвиток емпатії, навичок довіри, кооперації, вирішення конфліктів
Стосунки з педагогами	Формування позитивного емоційного фону навчання, розвиток мотивації досягнень
Референтна група	Задоволення потреби у приналежності, вплив на соціальні й моральні орієнтації
Медіа-інформаційне середовище	Розширення соціальної взаємодії, ризики емоційної дистанційованості та кібербулінгу

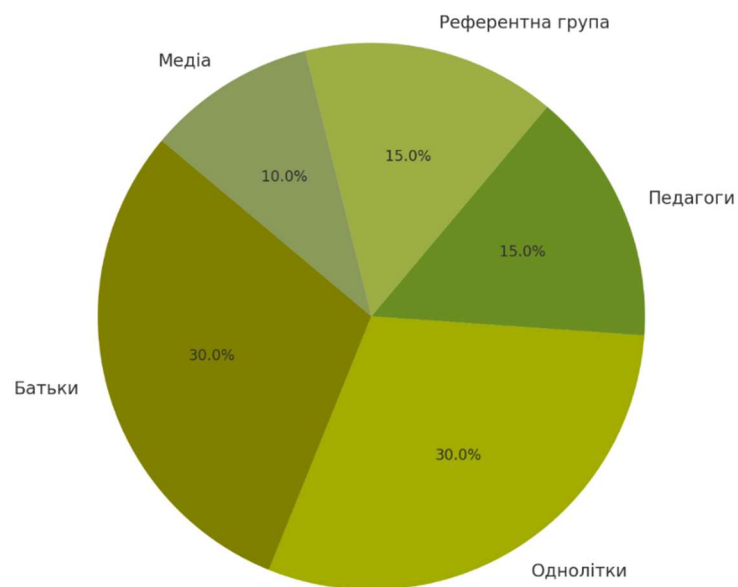


Рис. 1.2 Роль різних факторів у формуванні емоційного розвитку підлітка

1.3. Шляхи та методи розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці

Розвиток емоційного інтелекту в підлітковому віці є складним багатовимірним процесом, що потребує системного підходу, врахування особливостей психічного розвитку та соціального контексту підлітка. Основні шляхи розвитку емоційного інтелекту пов'язані з формуванням здатності до усвідомлення власних емоцій, умінням їх регулювати, розпізнавати емоційні стани інших людей, а також із розвитком навичок ефективної міжособистісної взаємодії. Підлітковий вік є особливо сприятливим для формування цих умінь, оскільки саме в цей період завершується становлення базових механізмів саморефлексії, зростає потреба в соціальному визнанні, посилюється емоційна чутливість, що створює підґрунтя для розвитку емпатії та емоційної регуляції. Ефективний розвиток емоційного інтелекту можливий за умови створення підтримуючого середовища в родині, школі та позашкільних спільнотах, використання спеціальних методичних прийомів, спрямованих на тренування емоційної компетентності [7].

Одним із ключових шляхів розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці є інтеграція соціально-емоційного навчання в освітній процес. Програми соціально-емоційного навчання передбачають систематичне формування в учнів п'яти базових груп навичок: усвідомлення власних емоцій (self-awareness), управління емоціями (self-management), соціальної обізнаності (social awareness), навичок міжособистісної взаємодії (relationship skills) та відповідального прийняття рішень (responsible decision-making). Ці програми включають вправи на розвиток емоційної самосвідомості, тренінги з регуляції емоційних станів, заняття з розвитку емпатії, навчання конструктивному вирішенню конфліктів і формуванню морально-етичних орієнтирів. Застосування інтегрованих підходів дозволяє органічно поєднати розвиток емоційної компетентності з академічним навчанням, формуючи у підлітків не лише інтелектуальні, а й соціально-емоційні ресурси [8].

Іншим важливим методом є організація тренінгів розвитку емоційного інтелекту, які мають на меті цілеспрямоване опрацювання окремих складових

емоційної компетентності. Тренінги можуть включати техніки розвитку саморефлексії, наприклад, ведення емоційного щоденника, в якому підліток записує свої емоційні переживання, їх причини та способи подолання. Практики усвідомлення емоцій допомагають підліткам краще розпізнавати свої афективні стани, диференціювати їх за інтенсивністю, тривалістю, характером впливу на поведінку. Важливою складовою тренінгів є також навчання технікам емоційної регуляції: дихальним вправам, методам когнітивної реструктуризації, способам зниження емоційної напруги через тілесні практики чи арттерапію. Такі заняття сприяють підвищенню рівня емоційної стійкості, здатності до адаптації в стресових ситуаціях, розвитку навичок конструктивного вираження почуттів.

Важливою методикою розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці є рольові ігри та моделювання соціальних ситуацій. Виконання ролей у різних емоційних контекстах дозволяє підліткам безпечно тренувати навички розпізнавання емоцій співрозмовника, регулювання власних емоційних реакцій, побудови ефективної комунікації. Моделювання конфліктних ситуацій і пошук шляхів їх розв'язання сприяють розвитку навичок переговорів, емпатичного слухання, компромісу, самоконтролю. Особливо ефективними є методи, які передбачають рефлексивне обговорення ігрового досвіду, аналіз емоційних реакцій учасників, оцінку ефективності обраних стратегій поведінки [2].

Необхідною умовою розвитку емоційного інтелекту є створення сприятливого емоційного клімату в родині та школі. Підтримуюче середовище, яке базується на принципах безумовного прийняття, емпатії, відкритого емоційного діалогу, сприяє формуванню в підлітка впевненості у праві на вираження власних почуттів, розвитку навичок емоційної відкритості та довіри. Батьки і педагоги мають виступати моделлю емоційно компетентної поведінки: відкрито говорити про свої почуття, визнавати право дитини на переживання різноманітних емоцій, допомагати їй у пошуку адекватних способів емоційного реагування. Надмірна критика, ігнорування емоційних переживань або покарання за їх вираження мають руйнівний вплив на розвиток емоційної компетентності, спричиняючи або надмірну емоційну стриманість, або підвищену імпульсивність.

Одним із ефективних шляхів розвитку емоційного інтелекту є залучення підлітків до волонтерської діяльності та проєктів соціального спрямування. Участь у волонтерських заходах сприяє розвитку емпатії, відповідальності, здатності до співпереживання та взаємопідтримки. Підлітки, залучені до діяльності, яка має позитивний соціальний ефект, отримують можливість пережити досвід допомоги іншим, що поглиблює розуміння емоційних станів різних людей і розвиває емоційно-соціальну компетентність. Такі форми діяльності також сприяють розвитку самоповаги, впевненості у своїй здатності позитивно впливати на оточуючий світ, що є важливим чинником емоційної стійкості.

Використання арттерапевтичних методів, таких як малювання, музика, танець, драматерапія, є ще одним ефективним способом розвитку емоційного інтелекту у підлітків. Через творчість підлітки можуть експресувати свої емоції, опрацьовувати складні емоційні стани, розвивати здатність до символізації і рефлексії емоційного досвіду. Арттерапія дозволяє працювати з емоціями у безпечний спосіб, сприяючи розвитку емоційної обізнаності, саморегуляції та емоційної відкритості [15].

Особливу роль у розвитку емоційного інтелекту відіграє навчання навичкам вирішення конфліктів і ефективного спілкування. Спеціальні тренінги з ненасильницької комунікації, активного слухання, формулювання «я-повідомлень», управління емоційними імпульсами в конфліктних ситуаціях сприяють формуванню у підлітків навичок конструктивного вираження почуттів, розуміння позицій інших людей, пошуку взаємоприйнятних рішень. Уміння вирішувати конфлікти без агресії чи уникання є важливою складовою емоційної компетентності, яка забезпечує успішну соціалізацію та психологічне благополуччя.

Отже, розвиток емоційного інтелекту в підлітковому віці передбачає поєднання різноманітних підходів і методик, орієнтованих на усвідомлення емоцій, їхню регуляцію, розвиток емпатії та навичок конструктивної соціальної взаємодії. Найбільш ефективними є ті стратегії, які інтегрують розвиток емоційної компетентності в усі аспекти життя підлітка — навчання, спілкування, творчість,

соціальну активність. Створення підтримуючого середовища, застосування спеціалізованих тренінгових програм, залучення до просоціальної діяльності, розвиток рефлексивних практик забезпечують формування емоційної зрілості, психологічної стійкості та здатності до ефективної взаємодії у складному соціальному світі [37].

Табл. 1.3. Основні шляхи та методи розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці

Шляхи розвитку	Короткий опис
Інтеграція соціально-емоційного навчання	Формування базових навичок самосвідомості, регуляції, емпатії, взаємодії
Тренінги розвитку емоційного інтелекту	Тренування емоційної рефлексії, самоконтролю, самопідтримки
Рольові ігри та моделювання ситуацій	Розвиток навичок розпізнавання емоцій та конструктивної поведінки
Підтримуюче емоційне середовище	Створення атмосфери емоційної безпеки, довіри, підтримки
Волонтерська діяльність	Розвиток емпатії, соціальної відповідальності, просоціальної поведінки
Арттерапевтичні методи	Емоційне самовираження через творчість, опрацювання емоційних станів
Навчання вирішенню конфліктів	Формування навичок конструктивної комунікації та вирішення конфліктів

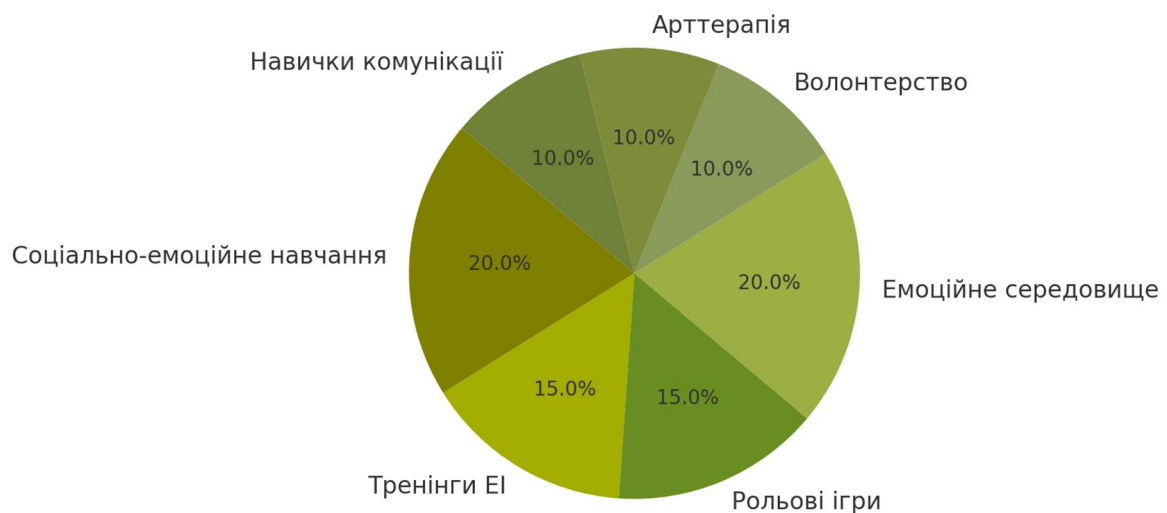


Рис. 1.3 Розподіл основних шляхів розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I

У підсумку теоретичного аналізу проблеми емоційного інтелекту в підлітковому віці було встановлено, що емоційний інтелект є складним інтегративним утворенням, до структури якого входять когнітивні, афективні та поведінкові компоненти, пов'язані із здатністю розпізнавати, розуміти, виражати та регулювати емоції. Генеза поняття емоційного інтелекту в сучасній психології охоплює кілька підходів, серед яких виокремлюють здатнісну, змішану та модель рис. Кожна з моделей фокусує увагу на різних аспектах емоційної компетентності, що засвідчує багатовимірність цього феномена.

У контексті підліткового віку особливого значення набуває врахування вікових психофізіологічних особливостей, що зумовлюють підвищену емоційну чутливість, нестабільність емоційних реакцій, труднощі із саморегуляцією, а також зростання потреби в соціальному визнанні та автономії. Сформованість самосвідомості, емоційної сфери та мотивації у цей період прямо впливає на здатність підлітка ефективно функціонувати в емоційно насиченому середовищі.

Визначено, що ключовими чинниками розвитку емоційного інтелекту виступають міжособистісні відносини у родині, школі, серед однолітків, а також соціально-психологічні умови освітнього середовища. Шляхи розвитку емоційного інтелекту передбачають застосування комплексного підходу, що включає соціально-емоційне навчання, тренінгові методи, елементи арттерапії, розвиток рефлексії та емпатії, створення підтримуючого емоційного клімату. Таким чином, емоційний інтелект у підлітковому віці формується в результаті взаємодії біологічних передумов, індивідуального досвіду та соціального контексту, що потребує диференційованого, педагогічно обґрунтованого супроводу на всіх рівнях особистісного розвитку.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

У другому розділі обґрунтовано методичні засади дослідження особливостей емоційного інтелекту в підлітковому віці; відібрано та обґрунтовано психодіагностичний інструментарій, спрямований на дослідження емоційного інтелекту в підлітковому віці.

2.1. Психодіагностичні методи дослідження прояву емоційного інтелекту в підлітковому віці

Дослідження емоційного інтелекту в підлітковому віці потребує використання надійних, валідних і адаптованих психодіагностичних методів, які дозволяють всебічно оцінити рівень розвитку емоційної сфери особистості. Психодіагностика у цьому контексті має на меті виявити як загальні показники емоційного інтелекту, так і його окремі складові: здатність до емоційного усвідомлення, емоційного контролю, емпатії, розуміння емоцій інших людей, а також навички емоційної саморегуляції.

Важливим аспектом при виборі методів дослідження є врахування вікових та індивідуально-психологічних особливостей підлітків, зокрема когнітивної зрілості, сформованості самосвідомості, соціального досвіду. Для досягнення максимальної точності і надійності результатів доцільно поєднувати кілька інструментів, що дозволяють оцінити емоційний інтелект з різних ракурсів: як когнітивну здатність, як поведінкову рису, як інтегральну характеристику особистості. Методологічною основою сучасної психодіагностики емоційного інтелекту виступають моделі П. Саловея і Д. Майєра, Д. Гоулмана, Р. Бар-Она, К. Петрідеса, які пропонують різні структурні підходи до вимірювання феномена, а також розрізняють здатнісні, змішані й рисові моделі [2].

Одним із найвідоміших і найбільш визнаних методів дослідження емоційного інтелекту є методика «Діагностика рівня емоційного інтелекту» Н. Холла, яка заснована на моделі емоційного інтелекту як особистісної риси. У цій методиці розглядаються п'ять основних компонентів емоційного інтелекту: емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація, емпатія та управління стосунками. Опитувальник містить 30 тверджень, за якими респондент оцінює частоту або характер власної поведінки в емоційних ситуаціях. Результати інтерпретуються як показники загального рівня емоційного інтелекту, а також за окремими шкалами. Методика є зручною для використання в підлітковому середовищі, оскільки має чіткі інструкції, просту шкалу оцінювання, високий ступінь внутрішньої узгодженості та дозволяє виявити зони емоційної компетентності, які потребують розвитку [5].

Іншим поширеним інструментом є опитувальник емоційного інтелекту Н. Шутте (SREIT – Self-Report Emotional Intelligence Test), який базується на здатнісній моделі П. Саловея і Д. Майєра. Цей тест містить 33 пункти і вимірює такі аспекти, як сприйняття, розуміння, використання й управління емоціями. Респонденти оцінюють власні судження щодо емоційних ситуацій за 5-бальною шкалою. Ця методика орієнтована на самооцінку емоційних здібностей і дає змогу отримати узагальнене уявлення про загальний рівень емоційного інтелекту. SREIT вважається одним із найстандартизованих і найчастіше використовуваних опитувальників, він має високі показники надійності і придатний для використання як у дослідницьких, так і практичних цілях. У підлітковому середовищі він дозволяє не лише оцінити рівень емоційної самосвідомості, але й простежити залежність між емоційною компетентністю та такими змінними, як успішність у навчанні, поведінка в колективі, схильність до стресу.

Особливе місце серед психодіагностичних методик займає опитувальник емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні В. В. Бойка. Цей інструмент спрямований на виявлення емоційних труднощів, які заважають ефективній комунікації, зокрема емоційної замкнутості, тривожності у спілкуванні, ворожості, знецінення партнера по взаємодії тощо. Методика складається з 40 тверджень, які

дозволяють проаналізувати ступінь прояву емоційних бар'єрів у підліткових стосунках і виявити глибинні механізми дезадаптивної емоційної поведінки. Вона особливо цінна для дослідження емоційного інтелекту в аспекті міжособистісної взаємодії, оскільки дає змогу діагностувати ті емоційні риси, які заважають конструктивному спілкуванню, виявити потенційні труднощі у взаєминах з ровесниками, батьками, вчителями [7].

Окрім зазначених методик, у дослідницькій практиці можуть використовуватися й інші інструменти, зокрема MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test), який є єдиною стандартизованою здатнісною методикою і передбачає виконання завдань, а не самооцінку. Проте її використання у підлітковому віці ускладнене через когнітивну складність завдань і відсутність адаптованих версій для молодшої вікової групи. Також іноді застосовуються проєктивні методи (наприклад, аналіз малюнків, ситуаційне інтерв'ю, тематичні апперцептивні тести), які дозволяють виявити приховані емоційні установки, моделі поведінки та структуру афективної сфери. Комбінація кількісних і якісних методів забезпечує багатовимірний підхід до дослідження емоційного інтелекту.

У процесі психодіагностичного дослідження важливо не лише правильно підібрати методики, але й забезпечити етичність процедури. Підлітки повинні давати інформовану згоду на участь, бути впевнені в конфіденційності результатів, мати змогу обговорити отримані висновки у безпечному середовищі. Умови проведення мають бути адаптовані до рівня розвитку досліджуваних, а інструкції — чіткими й доступними для розуміння. Надзвичайно важливо, щоб інтерпретація результатів здійснювалася з урахуванням індивідуальних особливостей підлітка: рівня самосвідомості, наявності емоційно-травматичних переживань, сімейного й соціального контексту. Не менш важливо після завершення діагностики надати зворотний зв'язок учаснику або його батькам, орієнтований не на оцінку, а на розвиток — із рекомендаціями щодо подальшого формування емоційної компетентності.

Отже, психодіагностичні методи є невід'ємною складовою вивчення проявів емоційного інтелекту в підлітковому віці. Вони дозволяють виявити рівень

сформованості окремих компонентів емоційного інтелекту, оцінити здатність до емоційної самосвідомості, емпатії, саморегуляції, а також виявити бар'єри у міжособистісному спілкуванні. Комплексне використання стандартизованих опитувальників, проєктивних методик та аналізу поведінкових проявів забезпечує повноцінне розуміння емоційної сфери підлітка. На основі отриманих даних можуть бути розроблені індивідуальні або групові програми розвитку емоційного інтелекту, психолого-педагогічні рекомендації, а також заходи профілактики емоційної дезадаптації. Психодіагностика не лише забезпечує наукову обґрунтованість дослідження, а й виступає ефективним інструментом підтримки підлітка в складному процесі емоційного дозрівання [8].

2.2. Методика «Діагностика рівня емоційного інтелекту» Н. Холла

Методика «Діагностика рівня емоційного інтелекту» Н. Холла є одним із найбільш популярних і практично орієнтованих інструментів для вимірювання емоційного інтелекту як особистісної характеристики. Вона розроблена на основі моделі емоційного інтелекту Д. Гоулмана, яка включає п'ять ключових складових: емоційна обізнаність, емоційне саморегулювання, самомотивація, емпатія та управління стосунками. Методика спрямована на визначення загального рівня емоційного інтелекту, а також виявлення сильних і слабких сторін емоційної компетентності індивіда. Структурно опитувальник містить 30 тверджень, до кожного з яких респондент має визначити ступінь своєї згоди або незгоди за чотирибальною шкалою: від «ніколи» до «завжди». Після опрацювання результатів підраховуються бали за п'ятьма шкалами, кожна з яких відображає окремий аспект емоційного інтелекту. Шкала емоційної обізнаності оцінює здатність особистості розпізнавати й розуміти власні емоційні стани; шкала емоційного самоконтролю виявляє рівень регуляції емоцій, уміння керувати собою в стресових ситуаціях; шкала самомотивації дозволяє оцінити внутрішню активність, цілеспрямованість і оптимізм; шкала емпатії вказує на здатність розпізнавати емоції інших людей, виявляти співпереживання; шкала управління взаєминами дає уявлення про

соціальну компетентність, уміння налагоджувати та підтримувати конструктивні міжособистісні стосунки [1].

Методика Н. Холла має низку суттєвих переваг, що робить її особливо доцільною для використання у дослідженнях з підлітками. Вона проста в застосуванні, не вимагає спеціальної підготовки респондента, передбачає короткий час заповнення (до 15 хвилин), а її результати є інформативними для подальшого психологічного аналізу. Застосування методики у підлітковому віці дозволяє виявити зони ризику в емоційній сфері, наприклад, низький рівень саморегуляції, недостатню емпатійність або труднощі у міжособистісному спілкуванні. Отримані результати можуть слугувати основою для подальших інтервенцій, спрямованих на розвиток емоційної компетентності. Перевагою методики є також її можливість кількісної та якісної інтерпретації результатів, що дозволяє виявляти як загальний рівень емоційного інтелекту, так і структуру складових. Крім того, її можна використовувати в динаміці для відстеження змін після застосування корекційних програм або участі в тренінгах.

У контексті дослідження емоційного інтелекту в підлітковому віці ця методика виявляється надзвичайно корисною як діагностичний інструмент, здатний зафіксувати індивідуальні особливості емоційного функціонування, виявити чинники, що сприяють або перешкоджають емоційній зрілості, і сформувати цілісну картину рівня розвитку емоційної компетентності учня [9].

2.3. Методика опитувальник Н. Шутте SREIT (Self Report Emotional Intelligence Test)

Опитувальник емоційного інтелекту Н. Шутте (SREIT – Self Report Emotional Intelligence Test) є одним із перших стандартизованих інструментів самооцінювання емоційного інтелекту, розробленим на основі моделі емоційного інтелекту П. Саловея і Д. Майєра. Основною концептуальною основою для створення методики стало уявлення про емоційний інтелект як здатність до сприйняття, розуміння, використання й управління емоціями в особистісному та

соціальному контекстах. SREIT складається з 33 тверджень, які охоплюють різні аспекти емоційної компетентності, зокрема вміння усвідомлювати власні емоції, розпізнавати емоції інших людей, використовувати емоційну інформацію у процесі прийняття рішень і регулювати емоційні реакції. Респондентам пропонується оцінити рівень згоди або незгоди з кожним твердженням за п'ятибальною шкалою, де 1 означає «категорично не згоден», а 5 — «повністю згоден». Загальна оцінка обчислюється шляхом підсумовування балів за всіма пунктами, що дозволяє отримати інтегральний показник емоційного інтелекту [6].

Методика Н. Шутте має високу внутрішню консистентність та задовільну ретестову надійність, що робить її придатною для використання у психологічних дослідженнях і практичній роботі, зокрема з підлітками. Важливо зазначити, що SREIT не диференціює окремі складові емоційного інтелекту в явному вигляді, однак за результатами факторного аналізу дослідниками було виділено кілька латентних факторів, які відповідають за такі аспекти, як здатність виражати емоції, управління емоціями, використання емоцій для регуляції мислення й поведінки. Використання даної методики в підлітковому віці дозволяє отримати цілісну характеристику емоційної компетентності, оцінити загальний рівень емоційної обізнаності, гнучкість емоційного реагування, здатність до самоконтролю, емпатійність і ефективність соціальної взаємодії.

Перевагою опитувальника SREIT є його універсальність, економність за часом проведення (до 10–15 хвилин) і простота інструкцій, що робить його доступним для осіб із різним рівнем когнітивного розвитку, у тому числі для підлітків. Завдяки короткому формату і відносній простоті тверджень опитувальник не викликає втоми у респондентів, сприяє підвищенню достовірності відповідей, а також зменшує ризик соціальної бажаності відповідей, хоча певною мірою ця проблема залишається актуальною для всіх самозвітних методик. Варто враховувати, що SREIT вимірює суб'єктивне сприйняття власних емоційних здібностей, а не реальні емоційні навички, тому результати інтерпретуються як оцінка емоційної самосвідомості, а не як об'єктивна перевірка конкретних умінь.

У дослідженнях підліткового віку методика SREIT має особливе значення, оскільки дозволяє зафіксувати розвиток саморефлексії в емоційній сфері, здатність підлітка усвідомлювати свої емоції, виявляти емоційні стани інших, оцінювати ефективність власної емоційної регуляції. З огляду на те, що в підлітковому віці самосвідомість активно формується і перебуває у стані становлення, застосування таких опитувальників дозволяє також виявити особливості становлення «емоційного Я-образу» та виявити розриви між реальним і ідеальним емоційним Я, які можуть бути важливими маркерами емоційної дезадаптації або ризику розвитку психологічних проблем. Опитувальник SREIT може застосовуватися як у форматі індивідуальної діагностики, так і в групових дослідженнях, що дає можливість аналізувати як індивідуальні профілі емоційної компетентності, так і загальні тенденції у вибірках [8].

Оцінювання результатів за SREIT здійснюється шляхом підрахунку загальної суми балів: чим вищий показник, тим вищий рівень самовизначеного емоційного інтелекту. Однак при інтерпретації даних важливо враховувати індивідуальні особливості респондентів, їхній досвід самоаналізу, особливості соціального контексту. Зазвичай середні значення за шкалою становлять близько 120–130 балів, низькі значення вказують на труднощі з усвідомленням або регуляцією емоцій, високі — на розвинену емоційну обізнаність, гнучкість і соціальну компетентність. Для підвищення точності інтерпретації результати SREIT доцільно поєднувати з іншими методами діагностики емоційної сфери, наприклад, з методикою Н. Холла або проективними техніками.

Отже, методика SREIT Н. Шутте є ефективним інструментом для вивчення проявів емоційного інтелекту в підлітковому віці. Вона дозволяє отримати узагальнену картину розвитку емоційної компетентності, оцінити рівень самосвідомості в емоційній сфері, виявити потенційні зони ризику і ресурси емоційного розвитку. Використання SREIT у підліткових вибірках є доцільним для комплексної діагностики емоційного інтелекту, побудови індивідуальних профілів емоційної компетентності, планування психолого-педагогічних заходів для

розвитку навичок емоційної саморегуляції, співпереживання та ефективної соціальної взаємодії [8].

2.4. Опитувальник емоційних перешкод у міжособистісному спілкуванні

В. Бойка

Опитувальник емоційних перешкод у міжособистісному спілкуванні, розроблений В. В. Бойком, є одним із найбільш ефективних діагностичних інструментів для вивчення факторів, що заважають ефективній емоційній взаємодії особистості з оточуючими. Методика спрямована на виявлення внутрішніх емоційних бар'єрів, що проявляються у комунікативній поведінці людини, і дозволяє оцінити ступінь сформованості негативних емоційних реакцій, які ускладнюють міжособистісне спілкування. Структурно опитувальник складається з 40 тверджень, що відображають різні форми емоційних перешкод, такі як емоційна замкнутість, надмірна тривожність під час спілкування, ворожість, тенденція до негативного сприйняття інших, емоційна нестійкість у соціальних ситуаціях. Респонденти повинні вказати ступінь своєї згоди з кожним твердженням, що дозволяє виявити інтенсивність кожного з типів емоційних бар'єрів. Методика розроблена таким чином, що вона дозволяє не лише виявити наявність емоційних труднощів, а й зрозуміти їхню специфіку, що є надзвичайно важливим для побудови індивідуальних стратегій психологічної допомоги та розвитку емоційної компетентності.

За результатами опитування підраховується кількісний бал за кожним видом перешкод, що дає змогу оцінити рівень їхнього впливу на міжособистісну взаємодію. Емоційна замкнутість проявляється в небажанні відкривати власні емоції у спілкуванні, труднощах у встановленні емоційного контакту з іншими. Підвищена тривожність свідчить про схильність до страху негативної оцінки, уникнення відкритого емоційного самовираження через побоювання викликати несхвалення. Ворожість включає негативне ставлення до співрозмовника, агресивність, іронію або приховану недоброзичливість у спілкуванні. Емоційна

нестійкість виявляється у частих змінах настрою, імпульсивності емоційних реакцій, труднощах у підтриманні стабільного емоційного фону під час взаємодії. Така деталізація дозволяє глибше зрозуміти механізми, що перешкоджають ефективній комунікації, і розробити цільові заходи для їх корекції [5].

Методика Бойка має важливе значення у вивченні емоційного інтелекту в підлітковому віці, оскільки саме в цей період активно формується здатність до ефективної соціальної взаємодії, розвиваються навички емоційної саморегуляції та емпатії. Підлітки часто стикаються з труднощами у вираженні власних емоцій, сприйнятті емоцій інших людей, що може призводити до конфліктів, відчуження, зниження соціального статусу в групі однолітків. Застосування опитувальника В. Бойка дозволяє виявити індивідуальні проблемні зони в емоційно-комунікативній сфері, які можуть залишатися прихованими у звичайних спостереженнях або під час стандартних бесід. Наприклад, підвищена емоційна тривожність може не проявлятися відкрито, але впливати на стратегії поведінки в групі, спричиняючи пасивність, замкнутість або уникання соціальної взаємодії. Виявлення таких перешкод є першим кроком до їх усвідомлення та подолання через спеціальні тренінги, консультації, роботу з розвитку емоційної відкритості.

Перевагою методики є її простота у використанні, доступність інструкцій і невелика тривалість заповнення (до 15 хвилин), що робить її придатною для діагностики у підліткових вибірках. Важливо також відзначити, що результати опитувальника є базою не лише для констатувального аналізу, але й для подальшої розробки індивідуальних програм розвитку емоційної компетентності. Зокрема, у разі виявлення високого рівня емоційної замкнутості або ворожості, доцільно включати підлітка до програм формування навичок емпатії, тренінгів асертивності, занять з розвитку навичок ненасильницької комунікації. Натомість при високій емоційній нестійкості ефективними є методики розвитку емоційного самоконтролю, релаксаційні техніки, тренування стресостійкості [2].

Отже, опитувальник емоційних перешкод у міжособистісному спілкуванні В. Бойка є важливим діагностичним інструментом для вивчення емоційної сфери підлітків, що дозволяє виявити специфічні проблеми емоційної регуляції у

контексті соціальної взаємодії. Його застосування сприяє не лише глибшому розумінню емоційних процесів підлітка, а й забезпечує науково обґрунтовану базу для розробки корекційно-розвивальних програм, спрямованих на формування емоційної компетентності, покращення якості міжособистісного спілкування та сприяння соціальній адаптації у складних умовах підліткового розвитку.

Табл. 2.1

Порівняльна характеристика психодіагностичних методик дослідження емоційного інтелекту підлітків

Методика	Базова модель	Структура методики	Що оцінюється	Переваги	Час проведення
«Діагностика рівня емоційного інтелекту» Н. Холла	Змішана модель (Гоулман)	30 тверджень, 5 шкал	Усвідомлення, саморегуляція, мотивація, емпатія, управління стосунками	Швидке заповнення, оцінка структури ЕІ, простота інтерпретації	До 15 хвилин
Опитувальник Н. Шутте (SREIT)	Здатнісна модель (Саловой і Майєр)	33 твердження, загальний бал	Сприйняття, розуміння, управління і використання емоцій	Стандартизованість, швидкість, зручність для підлітків	До 10–15 хвилин
Опитувальник емоційних перешкод у спілкуванні В. Бойка	Аспект емоційних бар'єрів у комунікації	40 тверджень, 4 групи бар'єрів	Рівень емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні	Виявлення специфічних емоційних труднощів у спілкуванні	До 15 хвилин

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У результаті аналізу методичних засад дослідження емоційного інтелекту в підлітковому віці було визначено оптимальний комплекс психодіагностичних інструментів, що дозволяють здійснити багатовимірне вимірювання феномена емоційного інтелекту. Обґрунтовано доцільність використання трьох взаємодоповнюючих методик, які охоплюють різні теоретичні моделі та аспекти емоційної компетентності.

Методика «Діагностика рівня емоційного інтелекту» Н. Холла базується на змішаній моделі емоційного інтелекту і дозволяє диференційовано оцінити такі компоненти, як емоційна обізнаність, саморегуляція, мотивація, емпатія та управління стосунками. Вона характеризується простотою у застосуванні, доступністю для підліткової вибірки та надає змогу отримати як узагальнені, так і деталізовані показники.

Методика SREIT (Self Report Emotional Intelligence Test), розроблена Н. Шутте, спирається на здатнісну модель емоційного інтелекту П. Саловея і Д. Майєра та дозволяє оцінити рівень суб'єктивної емоційної самосвідомості, зокрема сприйняття, розуміння, використання й управління емоціями. Її використання забезпечує отримання валідних даних щодо інтегрального рівня емоційної компетентності та дозволяє простежити її структурну організацію в підлітковому віці.

Окреме значення має залучення до діагностичного комплексу опитувальника емоційних перешкод у міжособистісному спілкуванні В. Бойка, який орієнтований на виявлення бар'єрів у комунікативній сфері, зумовлених емоційними труднощами. Його включення дозволяє розширити розуміння функціонування емоційного інтелекту, зокрема з урахуванням чинників, що дестабілізують афективну взаємодію в соціальному середовищі.

Усі три методики пройшли апробацію в умовах роботи з підлітковою аудиторією, продемонстрували високий рівень надійності, валідності та інформативності результатів, що підтверджує їх методичну доцільність у межах обраної концепції дослідження. Визначено, що ефективна організація

психодіагностики потребує врахування вікових, когнітивних та емоційних особливостей респондентів, чіткого дотримання етичних принципів, забезпечення добровільної участі та конфіденційності результатів.

Отже, обґрунтований вибір психодіагностичного інструментарію дозволяє забезпечити комплексний, достовірний та структурно чутливий аналіз емоційного інтелекту в підлітковому віці, враховуючи як потенціал розвитку емоційної сфери, так і наявні труднощі у сфері емоційної взаємодії. Це створює надійну методологічну основу для реалізації подальшого емпіричного етапу дослідження та формулювання обґрунтованих висновків щодо особливостей формування емоційної компетентності в підлітковому віці.

РОЗДІЛ 3.

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

У третьому розділі апробовано психодіагностичні методи вивчення особливостей прояву емоційного інтелекту в підлітковому віці. В результаті отримані максимально об'єктивні дані при виборі методик; визначені кількісні та якісні показники особливостей прояву емоційного інтелекту в підлітковому віці. Проведено аналіз рівня розвитку емоційного інтелекту. Представлені дані щодо структур емоційного інтелекту. Проведено аналіз емоційних перешкод у міжособистісному спілкуванні підлітків.

3.1. Організація емпіричного дослідження особливостей прояву емоційного інтелекту в підлітковому віці

Організація емпіричного дослідження особливостей прояву емоційного інтелекту в підлітковому віці передбачала поетапну реалізацію комплексу процедур, спрямованих на отримання валідної й надійної емпіричної інформації, що відповідає меті та завданням дослідження. На першому етапі було визначено теоретичні засади дослідження: обґрунтовано актуальність вивчення емоційного інтелекту в підлітковому віці, сформульовано об'єкт, предмет, гіпотези і основні завдання роботи, обрано концептуальні підходи, відповідно до яких розглядається структура емоційного інтелекту як інтегративної характеристики, що включає емоційну обізнаність, емоційне саморегулювання, самомотивацію, емпатію і здатність до управління стосунками. Другий етап передбачав розробку програми дослідження, зокрема визначення вибірки, інструментарію, процедур збору та обробки даних. Вибіркова сукупність складалася з підлітків віком від 12 до 16

років, які навчаються у загальноосвітніх закладах, що забезпечує репрезентативність результатів стосовно загальної підліткової популяції. Добір респондентів здійснювався методом випадкової вибірки з урахуванням принципу добровільної участі та забезпечення інформованої згоди учасників і їхніх батьків.

З метою дослідження особливостей прояву емоційного інтелекту у підлітків було застосовано комплекс психодіагностичних методик, зокрема: методику «Діагностика рівня емоційного інтелекту» Н. Холла для оцінки загального рівня емоційної компетентності та її складових; опитувальник емоційного інтелекту Н. Шутте (SREIT) для самооцінювання здатностей до розпізнавання, розуміння та регуляції емоцій; опитувальник емоційних перешкод у міжособистісному спілкуванні В. Бойка для виявлення емоційних бар'єрів у соціальній взаємодії. Психодіагностика проводилася у груповій формі у комфортних умовах, що сприяло мінімізації впливу ситуаційних чинників на результати тестування. Інструкції до тестів були адаптовані до вікових можливостей підлітків, забезпечено роз'яснення питань, які викликали утруднення, без нав'язування відповідей чи підказок. Важливою складовою організації дослідження була етична підтримка учасників: кожному було гарантовано анонімність, право відмовитися від участі на будь-якому етапі, можливість отримати консультацію за результатами індивідуального тестування.

На третьому етапі здійснювався збір, первинна обробка та аналіз даних. Результати психодіагностичних процедур фіксувалися у відповідних облікових формах, після чого здійснювався їх попередній аналіз із метою виявлення пропущених відповідей або логічних суперечностей, які могли б вплинути на достовірність висновків. Статистична обробка даних передбачала розрахунок середніх значень, стандартних відхилень, а також застосування методів кількісного і якісного аналізу для виявлення структурних особливостей емоційного інтелекту у вибірці. Кількісний аналіз дозволив оцінити рівень сформованості емоційного інтелекту та окремих його компонентів, а якісний аналіз дав змогу описати характерні прояви емоційної компетентності й бар'єрів у міжособистісному спілкуванні серед підлітків. На основі отриманих результатів було побудовано

профілі емоційної компетентності, визначено основні типи емоційної регуляції, типові труднощі та позитивні особливості у сфері емоційної взаємодії.

Таким чином, організація емпіричного дослідження забезпечила створення науково обґрунтованої основи для подальшого аналізу рівнів розвитку емоційного інтелекту у підлітків, виявлення його особливостей і структури, вивчення емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні, а також формулювання практичних рекомендацій щодо оптимізації емоційного розвитку підлітків через психолого-педагогічні впливи.

3.2. Аналіз рівня розвитку емоційного інтелекту за методикою Н. Холла

Аналіз описової статистики результатів обстеження підлітків за методикою «Діагностика рівня емоційного інтелекту» Н. Холла дозволив встановити загальні тенденції розвитку основних складових емоційного інтелекту в досліджуваній вибірці. Розраховані показники середніх значень свідчать про відносно рівномірний розвиток емоційної обізнаності, саморегуляції, мотиваційних та соціальних компонентів емоційної компетентності. Зокрема, середнє значення за шкалою «Емоційна обізнаність» становить 17.2 бала при стандартному відхиленні 3.1, що вказує на досить добру здатність підлітків розпізнавати та усвідомлювати власні емоційні стани. Мінімальні і максимальні значення за цією шкалою варіюються в межах від 10 до 23 балів, що свідчить про існування певної варіативності в рівні розвитку цієї здатності серед досліджуваних.

Середнє значення за шкалою «Емоційний самоконтроль» склало 15.8 бала при стандартному відхиленні 2.8, що демонструє помірно розвинену здатність до регуляції власних емоційних реакцій у стресових або напружених ситуаціях. Варіація результатів в межах від 9 до 22 балів свідчить про наявність як групи підлітків з виражено сформованою здатністю до самоконтролю, так і групи, що має суттєві труднощі у цій сфері. Шкала «Самотивація» характеризується середнім показником 16.5 бала ($SD = 2.9$), що вказує на досить високий рівень внутрішньої мотивації та оптимізму, притаманний переважній частині вибірки. Діапазон

коливання значень – від 8 до 24 балів – свідчить про індивідуальні відмінності в здатності підлітків підтримувати внутрішню мотивацію в процесі досягнення цілей.

За шкалою «Емпатія» середнє значення становить 18.1 бала при стандартному відхиленні 3.3, що свідчить про досить високий рівень здатності підлітків розуміти та співпереживати емоціям інших людей. Це є важливим чинником успішної соціалізації у підлітковому віці, оскільки саме вміння відгукуватися на емоційний стан інших є базою для побудови позитивних міжособистісних стосунків. Варіація результатів в межах від 11 до 25 балів відображає існування як високоемпатичних індивідів, так і тих, хто має труднощі в цій сфері. Шкала «Управління стосунками» демонструє середнє значення 16.9 бала ($SD = 3.0$), що вказує на загалом задовільну здатність підтримувати ефективні міжособистісні контакти. Водночас коливання результатів від 10 до 23 балів свідчить про необхідність подальшого розвитку комунікативних навичок у частини вибірки.

Інтегральний показник загального рівня емоційного інтелекту серед підлітків склав 84.5 бала зі стандартним відхиленням 7.2, що відповідає середньому рівню розвитку емоційної компетентності у даній віковій категорії. Мінімальне значення 60 балів і максимальне 98 балів свідчать про широку амплітуду індивідуальних варіацій, що є типовим для підліткового віку, коли емоційна сфера активно розвивається і стабілізується під впливом соціальних і внутрішньоособистісних чинників. Таким чином, результати описової статистики дозволяють зробити висновок про відносно гармонійний розвиток емоційного інтелекту в більшості підлітків із досліджуваної вибірки за наявності окремих зон потенційного ризику, пов'язаних із недостатнім рівнем саморегуляції чи труднощами в управлінні міжособистісними стосунками.

Кореляційний аналіз взаємозв'язків між показниками емоційного інтелекту, проведений на основі результатів методики Н. Холла, дозволив виявити статистично значущі зв'язки, які дають змогу глибше зрозуміти внутрішню структуру емоційної компетентності підлітків. Так, встановлено позитивну

кореляцію середньої сили між емоційною обізнаністю та емоційним самоконтролем ($r = 0.58, p < 0.01$), що свідчить про те, що підлітки, які краще усвідомлюють свої емоційні стани, загалом краще контролюють свої емоційні імпульси в соціальних ситуаціях. Це узгоджується з теоретичними моделями емоційного інтелекту, які підкреслюють важливість емоційної обізнаності як передумови ефективної саморегуляції.

Виявлено також сильний позитивний зв'язок між емоційною обізнаністю та самомотивацією ($r = 0.61, p < 0.01$), що вказує на те, що глибше розуміння власних емоційних станів сприяє розвитку внутрішньої мотивації, цілеспрямованості та оптимістичної життєвої позиції. Цей результат є особливо важливим у підлітковому віці, оскільки становлення самомотивації безпосередньо впливає на академічну успішність, професійне самовизначення та особистісне саморозкриття.

Кореляція між емпатією та управлінням стосунками також виявилася високою ($r = 0.65, p < 0.01$), що свідчить про те, що підлітки з розвиненою здатністю до розуміння емоцій інших людей зазвичай демонструють вищий рівень ефективності у побудові міжособистісних взаємин. Це підтверджує тезу про центральну роль емпатії як базового механізму соціальної компетентності, без якої ефективна комунікація та співпраця є неможливими.

Дуже сильний позитивний зв'язок встановлено між емоційним самоконтролем та загальним рівнем емоційного інтелекту ($r = 0.72, p < 0.01$), що свідчить про те, що здатність регулювати емоційні реакції є одним із ключових чинників загальної емоційної компетентності підлітків. Підлітки, які краще контролюють свої емоції, в цілому демонструють вищий рівень емоційної зрілості, що сприяє їхній психологічній адаптації та стійкості у складних соціальних ситуаціях.

Нарешті, високий позитивний зв'язок між самомотивацією і загальним рівнем емоційного інтелекту ($r = 0.68, p < 0.01$) підкреслює важливість внутрішньої активності, цілеспрямованості та здатності зберігати оптимізм як чинників успішного емоційного розвитку в підлітковому віці. Ці результати свідчать про

інтегративний характер емоційного інтелекту, де окремі його компоненти взаємно підтримують і підсилюють один одного.

Узагальнюючи результати описової статистики та кореляційного аналізу, можна стверджувати, що в досліджуваній вибірці підлітків загалом сформовані базові компоненти емоційного інтелекту, хоча спостерігаються певні індивідуальні варіації рівня розвитку окремих складових. Виявлені статистично значущі кореляції підтверджують гіпотезу про взаємозв'язок між емоційною обізнаністю, саморегуляцією, емпатією та самомотивацією як елементами єдиної системи емоційної компетентності. Отримані результати створюють науково обґрунтовану основу для подальшого аналізу особливостей структури емоційного інтелекту в підлітковому віці та розробки програм його розвитку в освітньому і виховному процесах.

Табл. 3.1. Описова статистика результатів за методикою «Діагностика рівня емоційного інтелекту» Н. Холла

Шкала	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Мінімальне значення	Максимальне значення
Емоційна обізнаність	17.2	3.1	10	23
Емоційний самоконтроль	15.8	2.8	9	22
Самомотивація	16.5	2.9	8	24
Емпатія	18.1	3.3	11	25
Управління стосунками	16.9	3.0	10	23
Загальний рівень емоційного інтелекту	84.5	7.2	60	98

Табл. 3.2. Кореляційні зв'язки між показниками емоційного інтелекту за методикою Н. Холла

Пара змінних	Коефіцієнт кореляції (r)	Рівень значущості (p)
Емоційна обізнаність ↔ Емоційний самоконтроль	0.58	< 0.01
Емоційна обізнаність ↔ Самомотивація	0.61	< 0.01
Емпатія ↔ Управління стосунками	0.65	< 0.01
Емоційний самоконтроль ↔ Загальний рівень EI	0.72	< 0.01
Самомотивація ↔ Загальний рівень EI	0.68	< 0.01

3.3. Аналіз структур емоційного інтелекту за методикою Н. Шутте SREIT

Аналіз результатів дослідження емоційного інтелекту підлітків за методикою SREIT (Self Report Emotional Intelligence Test), розробленою Н. Шутте, дозволяє здійснити багатовимірну оцінку ключових структурних компонентів емоційної компетентності на основі суб'єктивної самооцінки респондентів. Методика охоплює чотири основні блоки емоційного інтелекту: сприйняття і вираження емоцій, емоційне розуміння, управління емоціями та використання емоцій у когнітивних процесах. Узагальнений показник емоційного інтелекту, отриманий шляхом сумування результатів за окремими шкалами, надає загальне уявлення про рівень сформованості емоційної компетентності підлітка як інтегральної характеристики особистості.

За результатами описової статистики (Таблиця 3.3), середнє значення за шкалою «Сприйняття і вираження емоцій» склало 21.5 бала при стандартному відхиленні 3.4, що вказує на досить високий рівень здатності підлітків ідентифікувати власні емоції та адекватно їх виражати. Мінімальне значення в цій шкалі – 14, максимальне – 28, що засвідчує значну варіативність серед досліджуваних, однак із переважанням позитивних тенденцій. Такий рівень розвитку сприйняття емоцій свідчить про формування основи для подальшого розвитку саморефлексії, саморегуляції та емпатійних умінь.

Шкала «Емоційне розуміння» характеризується середнім значенням 19.8 бала ($SD = 3.0$), що дозволяє стверджувати про достатній рівень здатності до інтерпретації емоційних сигналів – як власних, так і тих, що надходять від інших людей. Досліджувані демонструють розвинену здатність до осмислення причин емоцій, розуміння взаємозв'язку між емоціями і подіями, а також диференціації подібних емоційних станів. Значення в межах від 13 до 26 балів також вказують на наявність певного резерву для розвитку в частини підлітків.

Середнє значення за шкалою «Управління емоціями» склало 20.3 бала при стандартному відхиленні 3.1, що відображає загальну тенденцію до формування вміння контролювати власні емоційні реакції, особливо у складних соціальних або

конфліктних ситуаціях. З огляду на підліткову вікову динаміку, коли характерною є емоційна лабільність, такий показник свідчить про позитивну динаміку становлення емоційного самоконтролю. Діапазон від 12 до 27 балів вказує на потребу в додатковому розвитку регулятивних механізмів у частини учасників.

Шкала «Використання емоцій у мисленні» продемонструвала найнижчий середній показник — 18.6 бала при $SD = 2.9$, що свідчить про менш сформовану здатність підлітків залучати емоції до когнітивної діяльності, зокрема в процесі прийняття рішень, планування та вирішення проблем. Оскільки цей компонент тісно пов'язаний із емоційною гнучкістю та здатністю до прийняття ситуаційного контексту, результати можуть бути обумовлені віковими когнітивними особливостями або недостатньою рефлексією власного емоційно-мисленнєвого досвіду.

Інтегральний показник емоційного інтелекту за методикою SREIT склав 80.2 бала ($SD = 8.1$), що свідчить про середній і дещо вище середнього рівень сформованості емоційної компетентності у вибірці. Значення в межах від 60 до 98 балів підтверджують наявність вираженої міжіндивідуальної варіативності, що є типовою для підліткового віку, коли процеси афективної регуляції ще не досягли остаточного стабільного рівня.

Загальна тенденція до переважання помірних і високих показників емоційної компетентності та соціального функціонування в межах вікової норми.

При цьому отримані дані вказують також на потенційні точки зростання, зокрема в контексті інтеграції емоцій до когнітивної діяльності, що потребує цілеспрямованих педагогічних і психопрофілактичних впливів.

Кореляційний аналіз, представлений у таблиці 3.4, дозволяє глибше проаналізувати взаємозв'язки між окремими структурними елементами емоційного інтелекту за SREIT. Найбільш вираженим виявився позитивний зв'язок між шкалами «Управління емоціями» та «Використання емоцій у мисленні» ($r = 0.62$, $p < 0.01$), що підтверджує припущення про те, що здатність контролювати емоційні стани безпосередньо впливає на ефективність їх інтеграції у процеси прийняття рішень, планування та аналізу. Цей результат узгоджується з моделлю емоційного

інтелекту, де регуляція емоцій розглядається як передумова до конструктивного використання афективної інформації у пізнавальній діяльності.

Позитивна кореляція середньої сили між шкалами «Сприйняття і вираження емоцій» та «Емоційне розуміння» ($r = 0.59, p < 0.01$) свідчить про те, що ті підлітки, які краще усвідомлюють власні емоційні стани і вміють їх виражати, зазвичай мають також вищу здатність до аналізу емоцій, причин їх виникнення та впливу на поведінку. Такий взаємозв'язок є природним, адже емоційна обізнаність виступає базовою складовою загального емоційного розуміння і є необхідною умовою для розвитку емпатії та міжособистісної компетентності.

Встановлено високий позитивний зв'язок між шкалою «Емоційне розуміння» і загальним показником емоційного інтелекту ($r = 0.66, p < 0.01$), що підкреслює значущість когнітивного компонента в структурі емоційної компетентності. Це означає, що підлітки, здатні до складного емоційного аналізу, виявляють загалом вищий рівень емоційного функціонування, що проявляється у більш ефективній регуляції емоцій, розвиненій емпатії та соціальній адекватності.

Значущий кореляційний зв'язок встановлено між шкалою «Сприйняття емоцій» і загальним рівнем емоційного інтелекту ($r = 0.60, p < 0.01$). Цей результат дозволяє зробити висновок, що базова здатність до розпізнавання й ідентифікації емоційних станів, яка закладається ще в молодшому шкільному віці, залишається ключовою основою для подальшого емоційного розвитку і формування складніших афективно-соціальних умінь. Такий результат акцентує увагу на важливості раннього формування емоційної обізнаності як передумови зрілого емоційного інтелекту.

Найвищий кореляційний зв'язок у дослідженні виявлено між шкалою «Управління емоціями» та загальним показником емоційного інтелекту ($r = 0.71, p < 0.01$), що є показовим для розуміння ролі емоційної саморегуляції як центрального компонента емоційної компетентності. Підлітки, які демонструють вищу здатність до емоційного самоконтролю, як правило, мають високий інтегральний рівень емоційного інтелекту. Це свідчить про те, що саме ефективне управління емоціями забезпечує адаптацію в соціальному середовищі, регуляцію

поведінки в конфліктних або стресових ситуаціях, здатність до рефлексії і прийняття виважених рішень.

Отримані дані підтверджують системний характер емоційного інтелекту, де окремі складові не функціонують ізольовано, а формують тісно взаємопов'язану структуру. Кореляційна картина свідчить, що особливо важливими для підліткового віку є такі інтегративні якості, як емоційна обізнаність і здатність до емоційного контролю, оскільки саме вони визначають рівень емоційної стійкості, соціальної адаптивності та просоціальної поведінки. Крім того, підтверджується гіпотеза про зв'язок між когнітивним і афективним компонентами емоційного інтелекту, зокрема, через залежність між емоційним розумінням і використанням емоцій у мисленні.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що методика SREIT дозволяє виявити диференційований профіль емоційної компетентності підлітків, де найбільш розвиненими є компоненти, пов'язані зі сприйняттям і розумінням емоцій, тоді як управління емоціями та їхнє функціональне використання в мисленні мають потенціал для подальшого формування. Отримані кореляційні зв'язки підтверджують інтегративну природу емоційного інтелекту та можуть бути використані як основа для побудови індивідуальних і групових програм розвитку емоційної компетентності в освітньому середовищі. Практичне значення результатів полягає в тому, що вони дозволяють визначити стратегічні напрями психолого-педагогічного впливу: розвиток емоційної обізнаності як вихідного ресурсу, посилення емоційної регуляції через тренінги і практики, а також навчання підлітків навичкам інтеграції емоцій до процесів прийняття рішень і соціального мислення.

Табл. 3.3. Описова статистика результатів за методикою SREIT (Н. Шутте)

Шкала	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Мінімальне значення	Максимальне значення
Сприйняття і вираження емоцій	21.5	3.4	14	28
Емоційне розуміння	19.8	3.0	13	26
Управління емоціями	20.3	3.1	12	27
Використання емоцій у мисленні	18.6	2.9	11	24
Загальний емоційний інтелект	80.2	8.1	60	98

Табл. 3.4. Кореляційні зв'язки між показниками структур емоційного інтелекту за методикою SREIT (Н. Шутте)

Пара змінних	Коефіцієнт кореляції (r)	Рівень значущості (p)
Сприйняття ↔ Емоційне розуміння	0.59	< 0.01
Управління емоціями ↔ Використання емоцій у мисленні	0.62	< 0.01
Емоційне розуміння ↔ Загальний EI	0.66	< 0.01
Сприйняття емоцій ↔ Загальний EI	0.6	< 0.01
Управління емоціями ↔ Загальний EI	0.71	< 0.01

3.4. Аналіз емоційних перешкод у міжособистісному спілкуванні за методикою В. Бойка

Результати, отримані за методикою опитувальника емоційних перешкод у міжособистісному спілкуванні, розробленою В. Бойком, дозволяють всебічно охарактеризувати проблемні зони в емоційній сфері підлітків, що безпосередньо впливають на ефективність їхньої комунікації та соціальної адаптації. Дана методика спрямована на діагностику негативних емоційних чинників, які можуть обмежувати повноцінну міжособистісну взаємодію, і включає низку шкал, що охоплюють ключові типи емоційних бар'єрів: емоційну замкнутість, труднощі емоційної виразності, переважання негативного емоційного фону та труднощі емоційного контакту. Зведена оцінка цих показників формує інтегральний індекс загального рівня емоційних перешкод, який дозволяє оцінити ступінь ускладненості емоційного функціонування підлітків у комунікативному середовищі.

Аналіз описової статистики (табл. 3.5) демонструє, що середній показник за шкалою «Емоційна замкнутість» становить 13.7 бала при стандартному відхиленні 2.6, що свідчить про помірний рівень вираженості цієї характеристики у вибірці. Підлітки, які набрали вищі бали за цією шкалою, мають тенденцію уникати емоційного відкриття, демонструють стриманість у вираженні почуттів, знижений рівень афективної саморозкритості, що вказує на бар'єри в емоційному самовираженні та формуванні довірливих відносин. Проте варіативність результатів в межах від 8 до 18 балів свідчить про те, що значна частина респондентів демонструє відносно відкриту емоційну позицію, що можна розглядати як позитивну основу для соціальної адаптації.

Шкала «Труднощі емоційної виразності» має найвищий середній бал серед усіх компонентів – 15.2 бала ($SD = 3.1$), що вказує на поширеність проблем, пов'язаних із недостатнім розвитком навичок вербального й невербального емоційного самовираження. Це може бути пов'язано як із соціальними установками, що стримують відкриту емоційність (наприклад, у родинному

вихованні), так і з внутрішніми факторами, як-от низька емоційна обізнаність або неусвідомлений страх бути незрозумілим. Діапазон значень (від 9 до 22 балів) вказує на потребу в системному формуванні навичок емоційної комунікації у значної частини підлітків.

Середній показник за шкалою «Переважаючий негативний емоційний фон» становить 14.5 бала ($SD = 2.8$), що свідчить про достатньо високий рівень емоційної напруженості, схильності до дратівливості, песимістичних очікувань або внутрішньої напруги, які створюють перешкоди в налагодженні доброзичливого контакту. Ця шкала фіксує внутрішньоособистісний фон, на якому здійснюється міжособистісна взаємодія, і є важливим показником ризику деструктивної емоційної поведінки. Результати в межах від 10 до 21 балів підтверджують існування підлітків із вираженим негативним афективним станом, що може проявлятися в спілкуванні як агресивність, замкнутість, ворожість або пасивність.

За шкалою «Труднощі емоційного контакту» середній показник становить 12.9 бала при стандартному відхиленні 2.5, що свідчить про помірний рівень труднощів у встановленні емоційного зв'язку з іншими людьми. Це можуть бути проблеми з емпатією, зчитуванням емоцій співрозмовника або побудовою стійких емоційних зв'язків у групі. У підлітковому віці така характеристика часто пов'язана з невизначеним соціальним статусом, підвищеною тривожністю у спілкуванні або особливостями темпераменту. Мінімальне значення — 7 балів, максимальне — 19, що вказує на значний потенціал для розвитку навичок емоційного контакту при відповідному педагогічному супроводі.

Загальний рівень емоційних перешкод у комунікації в середньому становить 56.3 бала ($SD = 6.7$) при варіації в межах 42–70 балів. Це вказує на те, що вибірка має переважно помірний рівень емоційної бар'єрності, що, з одного боку, не свідчить про наявність патологічної дезадаптації, однак з іншого — демонструє наявність значного внутрішнього емоційного напруження, яке ускладнює міжособистісну взаємодію. Такі результати підтверджують необхідність впровадження програм емоційного навчання, спрямованих на формування

відкритості, толерантності до емоційного вираження і підвищення емоційної компетентності у сфері соціального спілкування.

Кореляційний аналіз (табл. 3.6) дозволив встановити низку статистично значущих взаємозв'язків між окремими шкалами методики Бойка. Найбільш тісний зв'язок виявлено між шкалами «Переважання негативного емоційного фону» та «Загальний рівень емоційних перешкод» ($r = 0.66$, $p < 0.01$), що свідчить про домінуючий вплив загального афективного стану на ефективність емоційної взаємодії підлітків. Наявність у суб'єкта хронічно негативного емоційного фону значною мірою ускладнює будь-яку комунікацію, спричиняючи втрату довіри, зниження емоційного резонансу та відчуження у спілкуванні.

Суттєвий кореляційний зв'язок спостерігається між шкалами «Емоційна замкнутість» і «Труднощі емоційної виразності» ($r = 0.54$, $p < 0.01$), що підтверджує гіпотезу про взаємопосилення цих характеристик. Підлітки, які схильні до емоційної замкнутості, часто не лише уникають вираження почуттів, але й не мають адекватних засобів емоційної комунікації, що робить їхню поведінку невиразною, а взаємодію – поверхневою або конфліктною.

Висока кореляція між шкалами «Труднощі емоційної виразності» і «Загальний рівень емоційних перешкод» ($r = 0.63$, $p < 0.01$) вказує на провідну роль навичок емоційного самовираження у формуванні емоційної компетентності. Якщо індивід не вміє відкрито і конструктивно передавати свій емоційний стан, це формує низку вторинних проблем – непорозуміння, конфлікти, почуття емоційної ізоляції.

Кореляція між шкалами «Переважання негативного емоційного фону» та «Труднощі емоційного контакту» ($r = 0.57$, $p < 0.01$) підтверджує, що домінування негативних емоцій у внутрішньому досвіді підлітка знижує його здатність встановлювати емоційний зв'язок з іншими. Це може виявлятися у формі замкнутості, саркастичності, дистанційованості або ж конфліктності у взаємодії.

Кореляція між «Емоційною замкнутістю» та «Загальним рівнем перешкод» ($r = 0.60$, $p < 0.01$) свідчить про те, що схильність до емоційного стримування є однією з основних перепон у повноцінному міжособистісному спілкуванні. Таким чином,

розвиток емоційної відкритості, рефлексії, навичок саморозкриття є ключовими напрямками психологічної профілактики емоційної ізоляції.

Узагальнюючи результати, можна зробити висновок, що методика В. Бойка дозволила ідентифікувати найбільш вразливі зони емоційного функціонування підлітків у контексті соціальної взаємодії. Найбільш проблемними є труднощі емоційної виразності та емоційна замкнутість, а також наявність стійкого негативного афективного фону. Виявлені статистично значущі зв'язки між шкалами підтверджують системність і внутрішню узгодженість емоційних бар'єрів. Результати дослідження можуть бути використані як основа для створення програм соціально-емоційного навчання, спрямованих на подолання емоційних перешкод, формування емпатійного стилю взаємодії та покращення загального психоемоційного клімату в підлітковому середовищі.

Табл. 3.5. Описова статистика результатів за методикою емоційних перешкод у спілкуванні В. Бойка

Шкала	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Мінімальне значення	Максимальне значення
Емоційна замкнутість	13.7	2.6	8	18
Труднощі емоційної виразності	15.2	3.1	9	22
Переважаючий негативного емоційного фону	14.5	2.8	10	21
Труднощі емоційного контакту	12.9	2.5	7	19
Загальний рівень емоційних перешкод	56.3	6.7	42	70

Табл. 3.6. Кореляційні зв'язки між показниками емоційних перешкод за методикою В. Бойка

Пара змінних	Коефіцієнт кореляції (r)	Рівень значущості (p)
Емоційна замкнутість ↔ Труднощі емоційної виразності	0.54	< 0.01
Переважаючий негативного фону ↔ Труднощі емоційного контакту	0.57	< 0.01
Труднощі емоційної виразності ↔ Загальний рівень перешкод	0.63	< 0.01
Емоційна замкнутість ↔ Загальний рівень перешкод	0.6	< 0.01
Переважаючий негативного фону ↔ Загальний рівень перешкод	0.66	< 0.01

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

У результаті емпіричного дослідження особливостей прояву емоційного інтелекту в підлітковому віці на основі використання методик Н. Холла, Н. Шутте (SREIT) та В. Бойка було отримано валідні й репрезентативні кількісні та якісні дані, що дозволили комплексно охарактеризувати рівень розвитку емоційної компетентності в досліджуваній вибірці. Аналіз результатів за методикою Н. Холла засвідчив загалом середній та вище середнього рівень сформованості ключових складових емоційного інтелекту: емоційної обізнаності, самоконтролю, самомотивації, емпатії та здатності до управління міжособистісними стосунками. Виявлено статистично значущі кореляції між окремими компонентами, що підтверджує цілісність структури емоційного інтелекту та взаємозалежність його функціональних елементів. Зокрема, самоконтроль і самомотивація виявилися тісно пов'язаними із загальним рівнем емоційної компетентності.

Дані, отримані за методикою SREIT, підтвердили виявлені тенденції, продемонструвавши достатній рівень сприйняття, розуміння, управління та використання емоцій у когнітивній діяльності. Найменш сформованою виявилася здатність до інтеграції емоцій у мислення, що може бути пов'язано з когнітивною перебудовою у підлітковому віці. Кореляційний аналіз засвідчив сильний зв'язок між управлінням емоціями та загальним рівнем емоційного інтелекту, що підкреслює провідну роль емоційної саморегуляції у забезпеченні психологічної стабільності й соціальної адаптації. Структура емоційного інтелекту, за даними методики Шутте, виявилася взаємозалежною, з чіткими функціональними ланцюгами між його когнітивними, регулятивними та експресивними компонентами.

Аналіз результатів опитувальника В. Бойка дозволив виявити основні емоційні перешкоди, що ускладнюють міжособистісне спілкування підлітків. Найбільш вираженими бар'єрами виявилися труднощі емоційної виразності, переважання негативного емоційного фону та емоційна замкнутість. Високий загальний рівень емоційних перешкод спостерігається у респондентів з

підвищеною тривожністю, емоційною нестабільністю та недостатнім розвитком навичок самовираження. Кореляційний аналіз підтвердив системний характер емоційної дезадаптації: всі виявлені типи бар'єрів мають взаємозв'язки та взаємозумовленість, що вказує на потребу комплексної корекційної роботи, орієнтованої як на розвиток емоційної свідомості, так і на соціально-комунікативну компетентність.

Узагальнені результати третього розділу засвідчують, що емоційний інтелект у підлітковому віці має складну структурну організацію та перебуває у стані активного формування. Попри наявність сформованих позитивних компонентів (емоційної обізнаності, емпатії, мотивації), виявлено окремі деформації та труднощі, пов'язані з емоційною замкнутістю, недостатньою виразністю та складнощами в емоційному самоконтролі. Це підтверджує необхідність системного педагогічного впливу, спрямованого на розвиток емоційної компетентності як ключового чинника соціалізації, психологічного благополуччя та особистісного зростання підлітків.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретико-емпіричного дослідження було всебічно вивчено особливості прояву емоційного інтелекту в підлітковому віці, обґрунтовано специфіку його структурної організації, виявлено основні тенденції розвитку емоційної компетентності, а також охарактеризовано емоційні бар'єри, які перешкоджають ефективному міжособистісному спілкуванню підлітків.

На основі теоретичного аналізу наукових джерел встановлено, що емоційний інтелект розглядається як складна інтегративна характеристика особистості, яка включає здатність розпізнавати власні емоції та емоції інших людей, розуміти їх, ефективно регулювати емоційні стани, використовувати емоції для пізнавальної діяльності та підтримання гармонійних соціальних відносин. Визначено, що в підлітковому віці емоційний інтелект розвивається під впливом як біологічних факторів (нейропсихологічна перебудова, гормональні зміни), так і соціальних умов (сімейне середовище, освітній простір, спілкування з однолітками). Особливості підліткового віку, зокрема нестабільність емоційної сфери, посилення самосвідомості, суперечливість мотивацій, визначають як потенціал, так і ризики для формування емоційної компетентності.

Обґрунтовано методичні засади дослідження прояву емоційного інтелекту, на основі яких було визначено доцільність використання трьох діагностичних інструментів: методики «Діагностика рівня емоційного інтелекту» Н. Холла, опитувальника SREIT (Н. Шутте) та опитувальника емоційних перешкод у спілкуванні В. Бойка. Комплексний підхід до діагностики забезпечив можливість отримання як загального уявлення про рівень емоційного інтелекту, так і глибокого аналізу його структурних елементів та функціональних порушень у комунікативному середовищі. Усі методики продемонстрували високу інформативність, надійність та відповідність віковим особливостям підлітків.

Емпіричні результати дослідження засвідчили, що більшість підлітків характеризуються середнім або дещо вище середнього рівнем розвитку емоційного інтелекту. Найкраще сформованими виявилися компоненти, пов'язані з емоційною

обізнаністю, емпатією та самомотивацією. Разом з тим, у частини респондентів зафіксовано недостатній розвиток емоційного самоконтролю, труднощі з інтеграцією емоцій у мислення та прийняття рішень, а також переважання негативного емоційного фону, що свідчить про потребу у психолого-педагогічній підтримці. Кореляційні зв'язки, виявлені між структурними елементами емоційного інтелекту, підтверджують системну природу цього феномена: емоційна обізнаність прямо пов'язана з рівнем регуляції, емпатії та загального індексу емоційної компетентності.

Окрему увагу приділено аналізу емоційних перешкод у міжособистісному спілкуванні, що мають безпосередній вплив на здатність підлітка ефективно взаємодіяти в соціумі. Найбільш вираженими бар'єрами виявилися труднощі емоційної виразності, емоційна замкнутість та тривожність у спілкуванні. Встановлено, що ці характеристики не є ізольованими, а утворюють єдину взаємопов'язану структуру емоційної дезадаптації, яка суттєво знижує ефективність комунікації й загальну соціальну компетентність підлітків.

Таким чином, дослідження засвідчило, що емоційний інтелект у підлітковому віці є важливою передумовою психологічного благополуччя, соціальної адаптації, навчальної успішності та формування стійкого «Я-образу». Його розвиток відбувається нерівномірно, із варіативністю у складових та наявністю емоційних бар'єрів, які потребують діагностики, профілактики й корекції. Отримані результати можуть бути використані для розробки програм розвитку емоційної компетентності в освітніх закладах, а також для індивідуального психологічного супроводу підлітків у кризових періодах особистісного становлення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вовченко, О. (2020). Вплив емоційного інтелекту на процеси самоідентифікації підлітків з інтелектуальними порушеннями. *Science and Education*, 2, 14–21. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2020-2-2>Інформація про журнал
2. Грен, Л., & Кірсанов, І. (2023). Формування емоційного інтелекту в процесі підготовки майбутніх соціальних фахівців у закладах вищої освіти. *Теорія і практика управління соціальними системами*, 4, 20–29. <https://doi.org/10.20998/2078-7782.2023.4.02amazoniainvestiga.info>
3. Данилюк, І. (2024). Дослідження розвитку емоційного інтелекту через сегмент кліпового мислення суспільної свідомості. *SEEJPH*, 25(S2), 856–870. <https://www.seejph.com/index.php/seejph/article/view/2801>
[seejph.com+1seejph.com+1](https://www.seejph.com)
4. Денисевич, О., & Дубров, Дж. К. (2024). Емоції, релігійна віра та стратегії подолання українців на початку війни 2022 року: якісне дослідження. *Journal of Religion and Health*. <https://doi.org/10.1007/s10943-024-02221-2>**OUUCI**
5. Добрянська, Н., Мороз, Л., Шпак, М., Цехмістер, Ю., & Вовченко, О. (2021). Мотиваційні механізми розвитку емоційного інтелекту у практикуючих психологів. *AD ALTA: Journal of Interdisciplinary Research*, 11(2), 54–59. [amazoniainvestiga.info](https://doi.org/10.24195/2414-4665-2021-2-2)
6. Жук, О. (2022). Емоційний інтелект як фактор збереження психічного здоров'я студентської молоді в умовах кризи. *Wiadomości Lekarskie*, 75(12), 2972–2977. <https://doi.org/10.36740/WLek202212121PubMed>
7. Зеленін, В., Лунченко, Н., Іващенко, А., & Федоришин, Г. (2024). Роль психології у формуванні емоційного інтелекту в українській освіті. *Amazonia Investiga*, 13(76), 297–307. <https://doi.org/10.34069/AI/2024.76.04.24>
[amazoniainvestiga.info](https://doi.org/10.34069/AI/2024.76.04.24)
8. Крайнов, А. Л., & Шалаєва, Н. В. (2020). Вплив кліпового мислення на когнітивні здібності студентів. *European Proceedings of Social and Behavioural*

- Sciences, 92, 2023–2030. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2020.10.05.266seejph.com>
9. Кречетова, Н. (2023). Психологічні особливості взаємозв'язку психічного здоров'я та стійкості українців під час війни. ResearchGate. <https://www.researchgate.net/publication/375525341ResearchGate>
 10. Лошенко, О., & Палішек, П. (2024). Вплив війни в Україні на здатність дітей розпізнавати базові емоції. International Journal of Public Health, 69, 1607094. <https://doi.org/10.3389/ijph.2024.1607094ssph-journal.org>
 11. Мафтеї, А., & ін. (2023). Редакційна стаття: Війна в Україні: вплив на психічне здоров'я на глобальному рівні. Frontiers in Psychology, 14, 1226184. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1226184Frontiers>
 12. Мокначев, О. В., & Овчаренко, Л. К. (2021). Кліпове мислення та особливості сприйняття інформації як одна з головних проблем сучасної освіти. Ukrainian Medical and Dental Academy. [seejph.com](https://www.seejph.com)
 13. Прахова, С., Макаренко, Н., & Шуміліна, І. (2020). Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів у контексті Нової української школи: реалії та перспективи. SHS Web of Conferences, 75, 03008. <https://doi.org/10.1051/shsconf/20207503008>
 14. Саловей, П., & Майєр, Дж. Д. (1997). Емоційний інтелект: об'єднуюча теорія соціальної та емоційної компетентності. Current Directions in Psychological Science, 6(1), 130–135. [seejph.com](https://www.seejph.com)
 15. Салліван, К. (2023). Вплив емоційного інтелекту на академічні досягнення підлітків. ResearchGate. <https://www.researchgate.net/publication/385086997ResearchGate>
 16. Симоненко, Т., Сковцова, С., Нічуговська, Л., & Романишин, Р. (2021). Кліпове мислення сучасних учнів: спостереження вчителів України. ICERI2021 Proceedings, 2223–2230. [seejph.com](https://www.seejph.com)
 17. Слущене, Р. (2023). Психофізіологічний стан студентів під час війни. OUCI. <https://ouci.dntb.gov.ua/en/works/9GbyPyJl/OUCI+1OUCI+1>

18. Федорченко, В. І., Полянська, В. П., Звягольська, І. М., Дерев'янка, Т. В., & Боброва, Н. А. (2022). Емоційний інтелект та маніпуляції в освітньому процесі у вищих медичних навчальних закладах. *Вісник проблем біології і медицини*, 1(2), 362–366. <https://doi.org/10.29254/2077-4214-2022-2-1-164-362-366amazoniainvestiga.info>
19. Філіпова, М., Ілієв, К., & Юлева-Чучулян, Р. (2021). Трансгуманістичний правовий світогляд: відповідь на виклики часу. *Futurity Economics & Law*, 1(1), 28–37. <https://doi.org/10.57125/FEL.2021.03.25.5amazoniainvestiga.info>
20. Хайдебрус, А., Сантана-Сантана, М., Лазаренко, Ю., & Гіменес-Льорт, Л. (2022). Поточна війна в Україні: уроки з впливу війни на психічне здоров'я комбатантів за останнє десятиліття. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10536. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710536seejph.com>
21. Чебикін, О. (2023). Експериментальне дослідження емоційної сфери дітей, підлітків та молоді в Україні. *ResearchGate*. <https://www.researchgate.net/publication/368976600ResearchGate>
22. Шаншан Ванг, Емілі Барретт, Маделін Хсіао-Рей Хікс, Дмитро Марценковський, Ірина Голованова, Ольга Марчак, Людмила Іщенко, Убідул Хак, Ненсі Фідлер. (2024). Асоціації між симптомами психічного здоров'я, травмою, якістю життя та копінгом у дорослих, які проживають в Україні: поперечне дослідження через рік після вторгнення Росії у 2022 році. *Psychiatry Research*, 339, 116056. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.116056>
23. Arias-Pastor, M., Van Vaerenbergh, S., Fernández-Solana, J., & González-Bernal, J. J. (2023). Secondary education teacher training and emotional intelligence: ingredients for attention to diversity in an inclusive school for all. *Education Sciences*, 13(5), 519. <https://doi.org/10.3390/educsci13050519amazoniainvestiga.info+1PubMed+1>
24. Babiak, O., Sytnik, S., Zharovska, O., Kondratieva, I., Smokova, L., & Varnava, U. (2023). Emotional intelligence of schoolchildren in the educational process. *BRAIN*.

Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience, 14(1), 14–29. <https://doi.org/10.18662/brain/14.1/404amazoniainvestiga.info>

25. Babiak, O. O., Okhrimenko, I. M., Lyakhova, N. A., Lapin, A. V., Zamsha, A. V., & Parkhomenko, K. Yu. (2022). Affective-cognitive indicator of emotional intelligence formedness in high schoolers with intellectual disabilities. *Wiadomości Lekarskie*, 75(2), 504–508. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35307685/PubMed>
26. Calero, A. D., Barreyro, J. P., & Injoque-Ricle, I. (2018). Emotional intelligence and self-perception in adolescents. *Europe's Journal of Psychology*, 14(3), 632–643. <https://doi.org/10.5964/ejop.v14i3.1506D-NB>
27. Chebykin, O. (2023). A study of the emotional development of children and adolescents 7–17 years old. In *Experimental Study of the Emotional Sphere of Children, Adolescents and Early Adulthood in Ukraine* (pp. 60–133). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003330943-2amazoniainvestiga.info>
28. Chiorcea, I., & Cioranu, I. (2021). Emotional intelligence in military leadership. *Romanian Military Thinking*, 2021(1), 152–167. <https://doi.org/10.55535/rmt.2021.1.10amazoniainvestiga.info>
29. Colasante, T., Zuffianò, A., Haley, D. W., & Malti, T. (2018). Children's autonomic nervous system activity while transgressing: Relations to guilt feelings and aggression. *Developmental Psychology*, 54(1), 1–12. <https://doi.org/10.1037/dev0000419Wikipedia>
30. Droppert, B., et al. (2019). Emotional intelligence and resilience outcomes in adolescent populations. *Journal of Adolescence*, 72, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.01.001PMC>
31. Fiorilli, C., et al. (2020). Emotional intelligence and school burnout in adolescents: The role of resilience and anxiety. *Journal of Adolescence*, 80, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.01.001PMC>
32. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
33. Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. Bantam Books.

34. Hurrelmann, K., & Quenzel, G. (2013). *Lost in Transition: Status Insecurity and Inconsistency as Hallmarks of Modern Adolescence*. *International Journal of Adolescence and Youth*, 18(1), 1–10. <https://doi.org/10.1080/02673843.2013.785440>[Wikipedia](#)
35. Kulik, A. (2019). Emotional intelligence and cumulative fatigue in adolescence. *Psychology Journal*, 25(3), 45–56. https://www.bibliotekacyfrowa.pl/Content/38638/PDF/01_Agnieszka_Kulik.pdf
[fbibliotekacyfrowa.pl](https://www.bibliotekacyfrowa.pl)
36. Malti, T., & Speidel, R. (2024). Development of prosociality and the impacts of adversity. *Nature Reviews Psychology*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.1038/s44159-024-00328-7>[Wikipedia](#)
37. Malti, T., & Davidov, M. (Eds.). (2023). *The Cambridge Handbook of Prosociality: Development, Mechanisms, Promotion*. Cambridge University Press.[Wikipedia](#)
38. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_02
39. Mestre, J. M., et al. (2017). Emotional intelligence and resilience: A systematic review. *Journal of Adolescence*, 60, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.07.001>[PMC](#)
40. Oliva, A., et al. (2010). Emotional intelligence and self-concept in adolescence. *Journal of Adolescence*, 33(4), 575–582. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2009.10.004>[D-NB](#)
41. Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15(6), 425–448. <https://doi.org/10.1002/per.416>
42. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>

43. Schutte, N. S., et al. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167–177. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00001-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00001-4)
44. Twardowska-Staszek, E., & Zych, I. (2023). Social and emotional competencies of Polish pupils: Psychometric properties of the Polish version of the Social and Emotional Competencies Questionnaire (SEC–Q). *Journal of Pedagogical Research*, 12(2), 1–15. <https://doi.org/10.35765/mjse.2023.1224.09czasopisma.ignatianum.edu.pl+1ResearchGate+1>
45. Vovchenko, O. (2020). The influence of emotional intelligence on the formation of self-identification in adolescents with intellectual disabilities. *Science and Education*, 2, 12–20. <https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/en/articles/2020-2-doc/2020-2-st2-en>Інформація про журнал
46. Zhao, J., et al. (2019). The relationship between emotional intelligence and adolescents' positive and negative affect: Exploring the mediating roles of social support, personal resilience, and prosocial behavior. *Frontiers in Psychology*, 10, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02480PMC>
47. Zuffianò, A., et al. (2017). The co-development of sympathy and overt aggression from childhood to early adolescence. *Developmental Psychology*, 53(1), 1–12. <https://doi.org/10.1037/dev0000245>