

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО
Факультет фізичної культури, спорту та психології
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття рівня вищої освіти «магістр»

на тему « Розвиток емоційного інтелекту у дітей старшого шкільного віку»

Виконала: здобувачка вищої освіти
групи пс241м
Спеціальність 053 Психологія
ОП Психологія. Практична психологія
Акіліна Єлизавета Дмитрівна

Керівник: канд. психол. наук, доцент
Прокоф'єва О.О.

Рецензент: д-р психол. наук, професор,
завідувачка кафедри педагогіки та
психології управління соціальними
системами ім. акад. І.А. Зязюна
Національного технічного університету
«Харківський політехнічний інститут»
Підбуцька Н.В.

Запоріжжя – 2025 року

Акіліна Є.Д.

Розвиток емоційного інтелекту у дітей старшого шкільного віку

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження розвитку емоційного інтелекту у дітей старшого шкільного віку. Актуальність теми зумовлена зростанням вимог до емоційної компетентності сучасної особистості, необхідністю ефективного спілкування, психологічної саморегуляції та успішної соціальної адаптації у світі, що швидко змінюється.

У роботі проаналізовано сучасні підходи до розуміння емоційного інтелекту, охарактеризовано його структуру, основні теоретичні моделі, а також визначено вікові особливості розвитку емоційної сфери у старшокласників. Показано, що старший шкільний вік є сенситивним періодом для формування навичок емоційного усвідомлення, саморегуляції, емпатії та міжособистісної взаємодії.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці 60 респондентів, з яких 30 — старшокласники віком 15–17 років та 30 — дорослі особи віком 33–38 років. Для діагностики використано методику Н. Холла, опитувальник ЕМІн Д. В. Люсіна та тест емоційного інтелекту Шутте. Встановлено, що у старшокласників частіше спостерігаються низькі та середні рівні розвитку емоційного інтелекту, нижчі показники внутрішньоособистісного та міжособистісного емоційного інтелекту, а також недостатньо сформовані навички управління власними емоціями порівняно з дорослими.

На основі отриманих результатів розроблено програму формування навичок розвитку емоційного інтелекту у старшокласників, спрямовану на підвищення емоційної обізнаності, розвиток самоконтролю, емпатії, самомотивації та навичок конструктивної взаємодії.

Ключові слова: емоційний інтелект, старший шкільний вік, старшокласники, емоційна сфера, емоційна обізнаність, емпатія, саморегуляція, розвиток особистості.

Akilina E.D.

Development of emotional intelligence in children of senior school age

ABSTRACT

The qualification paper presents a comprehensive theoretical and empirical study of the development of emotional intelligence in older school-age children. The relevance of the topic is determined by the growing demands for emotional competence, effective communication, psychological self-regulation, and successful social adaptation in a rapidly changing world.

The paper analyzes contemporary approaches to understanding emotional intelligence, characterizes its structure and main theoretical models, and identifies the age-related features of emotional development in high school students. It is shown that late adolescence is a sensitive period for the formation of emotional awareness, self-regulation, empathy, and interpersonal skills.

The empirical study was conducted on a sample of 60 respondents, including 30 high school students aged 15–17 and 30 adults aged 33–38. The methods used were N. Hall's Emotional Intelligence Test, D. V. Liusin's EmIn questionnaire, and Schutte's Emotional Intelligence Test. The findings showed that high school students more often demonstrate low and medium levels of emotional intelligence, lower indicators of intra-personal and inter-personal emotional intelligence, and insufficiently developed skills of managing their own emotions compared to adults.

Based on the obtained results, a program aimed at developing emotional intelligence skills in high school students was designed. It focuses on improving emotional awareness, self-control, empathy, self-motivation, and constructive interaction skills.

Keywords: emotional intelligence, older school age, high school students, emotional sphere, emotional awareness, empathy, self-regulation, personality development.

РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи на тему

«Розвиток емоційного інтелекту у дітей старшого шкільного віку»

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія

Акіліної Єлизавети Дмитрівни

Науковий керівник: канд. психол. наук, доцент Прокоф'єва Олеся Олексіївна

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект як психологічний феномен.

Предмет дослідження – розвиток емоційного інтелекту дітей старшого шкільного віку.

Мета дослідження – емпірично дослідити особливості розвитку емоційного інтелекту дітей старшого шкільного віку та розробити програму формування навичок його розвитку.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що рівень розвитку емоційного інтелекту старшокласників значно відрізняється від рівня розвитку емоційного інтелекту молодих людей віком 33–38 років, причому у старшокласників частіше спостерігаються низькі або середні рівні розвитку цієї здатності.

Завдання дослідження: провести огляд сучасного стану вивчення емоційного інтелекту, його основних характеристик, структурних компонентів та провідних теоретичних підходів; теоретично проаналізувати особливості розвитку емоційної сфери у старшокласників; здійснити діагностику рівня розвитку емоційного інтелекту серед учнів старших класів; за допомогою методів математичної статистики визначити характерні особливості розвитку емоційного інтелекту старшокласників; створити програму, спрямовану на формування навичок розвитку емоційного інтелекту в учнів старших класів.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація і класифікація теоретичних аспектів емоційного інтелекту; емпіричні – методика Н. Холла, опитувальник ЕмІн Д. В. Люсіна, тест емоційного інтелекту Шутте; математико-статистичні – кількісний і якісний аналіз, критерій Манна-Уїтні; інтерпретаційні – узагальнення й оцінка

результатів. Емпірична вибірка складалася з 60 респондентів: 30 старшокласників віком 15–17 років і 30 дорослих осіб віком 33–38 років.

Актуальність теми дослідження визначається тим, що сучасне суспільство дедалі більше висуває вимоги не лише до академічних або професійних досягнень людини, а й до її здатності розуміти власні емоції, ефективно взаємодіяти з іншими, конструктивно долати труднощі, витримувати стрес і регулювати емоційні реакції. Саме ці якості пов'язують із феноменом емоційного інтелекту, який сьогодні розглядається як важливий ресурс психологічного благополуччя, соціальної компетентності та особистісної зрілості. Особливої ваги проблема набуває у старшому шкільному віці, коли відбувається активне становлення самосвідомості, формування життєвих орієнтирів і навичок побудови міжособистісних відносин.

У роботі показано, що старший шкільний вік є надзвичайно важливим етапом розвитку емоційної сфери. Саме в цей період інтенсивно розгортаються процеси самоусвідомлення, рефлексії, емоційної чутливості, побудови образу майбутнього та професійного самовизначення. Разом із тим цей етап характеризується нестабільністю, емоційною напруженістю, високою чутливістю до оцінки з боку однолітків і дорослих, посиленням переживань, пов'язаних із соціальним успіхом, самопрезентацією та пошуком власної ідентичності. Саме тому розвиток емоційного інтелекту у старшокласників розглядається як важливий чинник їх гармонійного особистісного становлення.

Теоретичний аналіз наукових підходів дозволив авторці узагальнити сучасні уявлення про емоційний інтелект. У роботі розглянуто основні моделі цього феномена, зокрема концепцію здібностей П. Селовея та Дж. Карузо, змішану модель Д. Гоулмана, підхід Р. Бар-Она, а також позиції Д. В. Люсіна і Н. Холла, теоретичні положення яких стали безпосередньою основою емпіричної частини дослідження. Показано, що попри різноманіття концепцій, більшість з них сходяться в тому, що емоційний інтелект включає здатність усвідомлювати, розуміти, виражати й регулювати власні емоції та емоції інших людей.

У кваліфікаційній роботі підкреслено, що емоційний інтелект має двоїсту природу: з одного боку, він пов'язаний із когнітивними здібностями, а з іншого — з особистісними характеристиками, ціннісними орієнтаціями та досвідом емоційної взаємодії. Саме така інтегративність робить його особливо важливим для підліткового і старшого шкільного віку, коли емоційна сфера вже достатньо розвинена для рефлексії, але ще потребує цілеспрямованого формування навичок регуляції та усвідомлення.

Важливе місце у дослідженні займає аналіз вікових особливостей емоційної сфери старшокласників. Зазначено, що цей вік характеризується високою емоційною збудливістю, суперечливістю переживань, схильністю до глибокої рефлексії, підвищеною чутливістю до міжособистісних стосунків і соціального визнання. Старшокласники можуть одночасно мати високий потенціал до емпатії та труднощі з управлінням власними станами, що робить розвиток емоційного інтелекту важливою умовою профілактики конфліктів, тривожності, емоційної нестійкості та дезадаптації.

У роботі показано, що розвиток емоційного інтелекту у старшокласників має не лише індивідуально-психологічне, а й виразне соціальне значення. Рівень сформованості емоційної обізнаності, самоконтролю, самомотивації та здатності розуміти інших впливає на якість навчальної діяльності, взаємодію з однолітками, стосунки з батьками і вчителями, а також на здатність витримувати стресові навантаження. Недостатній розвиток цих якостей може спричиняти труднощі соціальної адаптації, імпульсивність, конфліктність, вразливість до зовнішньої оцінки та внутрішню емоційну нестабільність.

Емпіричне дослідження проводилось дистанційно за допомогою електронних версій опитувальників і Google Форм та складалося з двох етапів. Перший етап передбачав діагностику рівня емоційного інтелекту в обох групах, другий — аналіз даних та застосування методів математичної статистики. Такий формат дозволив зібрати дані у двох вікових групах і порівняти особливості розвитку емоційного інтелекту старшокласників із рівнем сформованості відповідних якостей у дорослих.

Результати дослідження за опитувальником Д. В. Люсіна показали, що найвищі рівні емоційного інтелекту частіше спостерігаються у дорослих респондентів. Серед старшокласників переважають низькі та середні показники, що свідчить про труднощі в розумінні власних та чужих емоцій, недостатню сформованість навичок їх регуляції та обмежені можливості свідомого впливу на емоційний стан у процесі взаємодії. Отримані результати підтвердили припущення про те, що старшокласники ще перебувають на етапі активного формування емоційного інтелекту.

За результатами методики Н. Холла також встановлено, що загальний рівень емоційного інтелекту у старшокласників частіше має низький або середній характер. Особливо вразливими виявилися такі компоненти, як емоційна обізнаність і управління власними емоціями. Це дозволяє припустити, що учням старшого шкільного віку складніше вербалізувати власні емоційні стани, усвідомлювати їх причини та конструктивно регулювати власну поведінку в напружених ситуаціях. Водночас результати свідчать, що окремі компоненти, зокрема емпатія, у підлітковому віці можуть бути розвинутими на достатньому рівні.

Тест емоційного інтелекту Шутте додатково підтвердив, що серед старшокласників переважають низький та середній рівні розвитку емоційного інтелекту. У роботі підкреслено, що це не слід трактувати як дефіцит або патологію; йдеться радше про закономірний етап розвитку, який потребує підтримки. Саме в старшому шкільному віці закладається здатність до рефлексивного ставлення до власних переживань, і без належної психологічної та педагогічної підтримки цей потенціал може реалізовуватися неповно.

Окремий інтерес становлять результати щодо внутрішньоособистісного та міжособистісного емоційного інтелекту. У роботі показано, що дорослі частіше здатні усвідомлювати власні почуття, вербалізувати їх, інтерпретувати емоції інших людей і використовувати емоційні знання для побудови взаємодії. Старшокласники, навпаки, частіше демонструють труднощі у розумінні причин власних емоцій, їхнього контролю та використання для конструктивного

вирішення життєвих ситуацій. Це підкреслює важливість цілеспрямованої корекційно-розвиткової роботи саме з цими компонентами.

Інтерпретація результатів дослідження дала змогу зробити висновок, що старшокласникам притаманний значний потенціал до розвитку емоційного інтелекту, проте цей потенціал потребує педагогічного й психологічного супроводу. Високі показники емпатії, притаманні частині учасників, можуть слугувати ресурсом для формування більш цілісної емоційної компетентності. Водночас недостатній розвиток навичок управління власними емоціями, емоційної обізнаності та самомотивації свідчить про необхідність спеціально організованих програм розвитку.

На основі отриманих результатів у роботі розроблено програму формування навичок розвитку емоційного інтелекту у старшокласників. Програма спрямована на підвищення емоційної обізнаності, формування навичок розпізнавання і вербалізації емоцій, розвиток самоконтролю, самомотивації, емпатії та вмінь керувати взаємодією з іншими людьми. Її зміст може включати вправи на самоспостереження, аналіз емоційних ситуацій, розвиток рефлексії, тренування навичок конструктивного вираження почуттів та опрацювання способів емоційної саморегуляції.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що результати та розроблена програма можуть бути використані практичними психологами, педагогами, класними керівниками, соціальними педагогами та фахівцями, які працюють із підлітками і старшокласниками. Застосування такої програми може сприяти формуванню більш зрілої емоційної сфери, покращенню міжособистісної взаємодії, підвищенню психологічної стійкості учнів та профілактиці емоційної дезадаптації.

Теоретичне значення роботи полягає у систематизації сучасних підходів до проблеми емоційного інтелекту та уточненні вікової специфіки його розвитку у старшому шкільному віці. Практичне значення визначається можливістю використання результатів для побудови програм психологічного супроводу й розвитку емоційної компетентності старшокласників у закладах освіти.

Таким чином, кваліфікаційна робота доводить, що розвиток емоційного інтелекту у дітей старшого шкільного віку є важливою умовою їхнього гармонійного особистісного становлення, ефективної соціальної адаптації та психологічного благополуччя. Старшокласники частіше демонструють низькі та середні рівні розвитку емоційного інтелекту порівняно з дорослими, що обґрунтовує необхідність спеціально організованої корекційно-розвиткової роботи. Розроблена програма має вагомое практичне значення і може бути використана для підтримки емоційного розвитку сучасних учнів.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	6
1.1. Загальні особливості емоційного інтелекту як психологічного явища	6
1.2. Теоретичні концепції та моделі емоційного інтелекту в психології	12
1.3. Особливості розвитку емоційної сфери в старшому шкільному (підлітковому) віці.....	17
Висновки до першого розділу.....	21
РОЗДІЛ 2. НАУКОВО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	23
2.1. Методологічні засади дослідження розвитку емоційного інтелекту дітей старшого шкільного віку	23
2.2. Організація та методичне супроводження емпіричного дослідження розвитку емоційного інтелекту дітей старшого шкільного віку.....	26
Висновки до другого розділу	29
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	30
3.1. Оцінка та пояснення результатів діагностики рівня розвитку емоційного інтелекту у дітей старшого шкільного віку.....	30
3.2. Опис отриманих результатів дослідження емоційного інтелекту дітей старшого шкільного віку	41
3.3. Програма формування навичок розвитку емоційного інтелекту у дітей старшого шкільного віку	44
Висновки до третього розділу.....	59
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	62

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний світ характеризується швидкими змінами, високими вимогами до адаптивності особистості та зростаючою необхідністю ефективного спілкування та емоційної саморегуляції.

У зв'язку з цим все більше уваги приділяється розвитку емоційного інтелекту, який є важливим чинником психологічного благополуччя, соціальної взаємодії та особистісного зростання. Особливо це стосується старшого шкільного віку, оскільки цей період є визначальним у формуванні особистості, професійного самовизначення та здатності будувати конструктивні відносини у суспільстві.

Розвиток емоційного інтелекту у старшокласників є важливим завданням сучасної психології та педагогіки. У цьому віці відбувається активний розвиток самосвідомості, формуються навички самоконтролю, емпатії та соціальної взаємодії. Водночас підлітки стикаються з інтенсивними емоційними переживаннями, стресом, зростаючими вимогами з боку суспільства, що може спричиняти труднощі у міжособистісній комунікації та психоемоційному стані.

Актуальність теми зумовлена також сучасними викликами, зокрема впливом інформаційних технологій, соціальних мереж, які можуть як сприяти, так і заважати розвитку емоційної сфери. Відсутність належної емоційної компетентності може призводити до конфліктів, низького рівня мотивації, підвищеної тривожності та труднощів у встановленні гармонійних відносин. Саме тому дослідження механізмів розвитку емоційного інтелекту у старшокласників та визначення ефективних методик його формування є важливим для забезпечення їхнього гармонійного особистісного розвитку та психологічного благополуччя.

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект, як психологічний феномен.

Предмет дослідження – розвиток емоційного інтелекту дітей старшого шкільного віку.

Мета дослідження – емпірично дослідити особливості розвитку емоційного інтелекту дітей старшого шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Провести огляд актуального стану досліджень емоційного інтелекту, його основних характеристик, структурних компонентів та ключових теорій і підходів.
2. Теоретично проаналізувати особливості розвитку емоційної сфери у старшокласників.
3. Здійснити діагностику рівня розвитку емоційного інтелекту серед учнів старших класів.
4. На основі аналізу та застосування математичних методів визначити особливості розвитку емоційного інтелекту старшокласників.
5. Скласти програму для формування навичок розвитку емоційного інтелекту в учнів старших класів.

Гіпотеза дослідження – Рівень розвитку емоційного інтелекту старшокласників значно відрізняється від рівня емоційного інтелекту молодих людей у віці 33-38 років, при цьому у старшокласників часто спостерігаються низькі або середні рівні розвитку цієї здатності.

Методи дослідження: Теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація та класифікація теоретичних аспектів емоційного інтелекту.

Емпіричні методи: методика Н. Холла для оцінки рівня емоційного інтелекту, опитувальник ЕмІн Д. В. Люсіна, Тест емоційного інтелекту Шутте.

Математичні методи: критерій Манна-Уїтні.

Характеристика вибірки – дві вибірки по 30 осіб (загальна кількість 60 осіб). Перша вибірка старшокласники (30 осіб) віком 15-17 років (учні 10-11 класів). Друга вибірка (30 осіб) дорослі, віком 33-38 років.

Емпірична база дослідження – опитування дітей старшого шкільного віку проводилося на базі Запорізької гімназії № 28 м. Запоріжжя. Опитування молодих людей віком 33-38 років проводилося з використанням месенджерів та соціальних мереж.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що результати можуть бути корисні для шкільних психологів у процесі надання психологічної підтримки старшокласникам, а також в організації профорієнтаційної роботи в школах.

Структура роботи: робота містить вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 68 сторінок. Основний текст викладено на 60 сторінках. Робота містить 11 таблиць та 3 рисунки. Список використаних джерел – 61 джерело.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Загальні особливості емоційного інтелекту як психологічного явища

Проблематика емоційного інтелекту є надзвичайно важливою для сучасної психологічної науки, що підтверджується дослідженнями таких науковців, як І.М. Андреева, С.П. Дерев'янка, Д.В. Люсін, Д.В. Ушакова, О.О. Гулевич, В.В. Овсяннікова, Е.А. Сергієнко, Т.А. Сисоєва, О.В. Білоконь та інших.

У зарубіжній психології існує кілька ключових підходів до вивчення емоційного інтелекту. Один із них розглядає ЕІ як фактор, що визначає успішність життєдіяльності людини, що знайшло відображення в працях Д. Гоїмана, А. Савафа, Р.К. Купера, Т. Вейсінгера, С.Б. Вулфа. Інший підхід зосереджується на ролі емоційного інтелекту у процесах соціальної взаємодії та комунікації (Ю.С. Шульте). Також значна увага приділяється вивченню зв'язку між рівнем ЕІ та станом психічного й фізичного здоров'я, що досліджували М.Л. Брекен, Д.В. Сіаночі, Дж.Р. Трінідад [12; 18; 33].

Основне визначення інтелекту було сформульоване Д. Векслером, який розглядав його як загальну здатність людини діяти цілеспрямовано, логічно мислити та ефективно взаємодіяти з іншими. Варто відзначити, що це тлумачення охоплює не лише раціональні здібності, а й соціальні та комунікативні навички. Проте саме останні аспекти потребують глибшого дослідження в сучасній науці. Натомість раціональна складова інтелекту отримала значну увагу з боку наукової спільноти, що призвело до його сприйняття переважно як когнітивного конструкту, пов'язаного з вирішенням математичних і логічних завдань [24].

Сучасне уявлення про інтелект залишається досить невизначеним, що зумовлено розмаїттям теорій, які інтегрують у поняття емоційного інтелекту як когнітивні, так і особистісні характеристики. Однією з ключових дискусій є проблема його дослідження та діагностики. Науковці дійшли висновку, що

вивчення цього феномена можливе лише шляхом застосування як об'єктивних методів (із заздалегідь визначеними відповідями), так і суб'єктивних (опитувальників). Однак детальний аналіз об'єктивних методик виявив елементи суб'єктивності, що поставило під сумнів їхню абсолютну точність.

У межах теорій емоційно-інтелектуальних здібностей емоційний інтелект розглядається як складова процесу обробки емоційної інформації. Зокрема, він трактується як підструктура соціального інтелекту, що охоплює здатність розпізнавати та відстежувати емоції як у себе, так і в інших, а також використовувати цю інформацію для регулювання мислення та поведінки [1; 2; 13].

Варто зазначити, що початкові дослідження емоційного інтелекту трактували його як здатність людини до обробки емоційної інформації. Згодом ця концепція зазнала доопрацювання, і в результаті емоційний інтелект почали розглядати як комплекс чотирьох ключових здібностей, які формуються в процесі онтогенезу:

1. Здатність розпізнавати та ідентифікувати власні емоції та емоції інших – передбачає вміння визначати емоційні стани, зважаючи на зміни у фізичних відчуттях (як власних, так і чужих), а також на зміни у почуттях і думках, які виражають інші. Окрім цього, до цієї здатності належить уміння сприймати емоції, передані через мистецькі твори;

2. Здатність регулювати власні емоції та впливати на емоційний стан інших – передбачає усвідомлене управління власними емоціями, що є важливим для емоційного та когнітивного розвитку. Це дає змогу бути сприйнятливим як до позитивних, так і до негативних почуттів, а також свідомо викликати або стримувати певні емоції залежно від їхньої значущості та інформативності;

3. Здатність усвідомлювати та інтерпретувати емоції – визначається тим, наскільки точно і ефективно людина розпізнає та класифікує власні емоції та емоції оточуючих. Вона також включає вміння встановлювати зв'язки між емоційними станами та мовними виразами, а також правильно тлумачити значення емоцій у контексті міжособистісних взаємин;

4. Здатність до стимулювання мислення через емоції – полягає в умінні людини свідомо викликати певні емоції та регулювати їх після виникнення, тим самим впливаючи на власний процес мислення [1; 2; 13].

Вивчаючи емоційний інтелект, низка науковців, таких як Р.К. Купер, Р. Варон, А. Саваф та інші, виділили конкретні фактори, які визначають його. Серед них – емоційність, здатність регулювати емоційні стани та можливість кодувати й декодувати емоційні репрезентації. У більш широкому сенсі ці дослідники розглядають емоційний інтелект як фундамент для соціальної поведінки [13; 65].

Один з найбільш видатних представників цього підходу, Р. Варон, створив одну з найвідоміших і широко визнаних моделей емоційного інтелекту. Він вважав, що ЕІ охоплює всі не когнітивні здібності, знання та навички, які дозволяють людині ефективно справлятися з різними життєвими ситуаціями. У своїй моделі він виділив п'ять основних сфер компетенцій, кожна з яких включає специфічні навички для досягнення:

1. Досягнення успіху;
2. Самопізнання – здатність людини усвідомлювати власні емоції та переживання, що забезпечує їй впевненість, самоповагу, самореалізацію та незалежність;
3. Міжособистісне спілкування – включає соціальну відповідальність, розвиток міжособистісних відносин і здатність до співпереживання;
4. Адаптація – вміння вирішувати проблеми, реалістично оцінювати ситуацію, справлятися з стресовими ситуаціями (стійкість до стресу, контроль над імпульсивністю) та підтримувати позитивний настрій (щастя, оптимізм) [10; 37].

Отже, можна зробити висновок, що модель Р. Варона включає в емоційний інтелект як знання та навички в емоційній сфері, так і особистісні якості, такі як адаптивність та оптимізм. У межах цього підходу ЕІ розглядається скоріше як компетентність у емоційній сфері особистості, а не як здатність до інтелектуальних операцій і дій.

Емоційний інтелект також розглядається як компетентність у рамках концепції, розробленої Д. Гоулменом. У цій концепції вчений визначає ЕІ як

здатність людини усвідомлювати та інтерпретувати власні емоції та емоції інших, а також використовувати отриману інформацію для досягнення своїх цілей [19].

В україномовній науковій літературі існує чимало різних підходів і трактувань поняття емоційного інтелекту.

Згідно з Г.Г. Гарсковою, ЕІ є здатністю людини розуміти взаємозв'язки, що виявляються через емоції, та вміння ними керувати, використовуючи інтелектуальний аналіз ситуацій. Вона вважає, що емоції відображають ставлення людини до навколишнього світу і до себе, а інтелект допомагає усвідомлювати ці зв'язки, що дозволяє емоціям ставати об'єктом інтелектуальних операцій. Застосування інтелекту до емоційної сфери можливо через їх вербалізацію, що сприяє усвідомленню та диференціації емоцій.

М.А. Манойлова визначає емоційний інтелект як здатність людини усвідомлювати, приймати і регулювати свої емоційні стани та почуття інших. Вона вважає, що ключовими компонентами ЕІ є емпатія, толерантність, асертивність та самооцінка особистості [22].

І.М. Мещерякова також трактує емоційний інтелект як складне інтегроване явище, яке включає когнітивні, поведінкові та емоційні компоненти. Ці складові забезпечують усвідомлення, розуміння і регулювання власних емоцій, а також емоцій інших людей, що впливає на ефективність міжособистісних взаємодій і особистісний розвиток [23].

Т.І. Солодкова підкреслює, що емоційний інтелект є важливим особистісним ресурсом для подолання синдрому вигорання [30].

Д.В. Люсін трактує емоційний інтелект як здатність людини розуміти свої та чужі емоції і керувати ними [44; 45].

Вчений виокремлює два типи емоційного інтелекту: внутрішньоособистісний (здатність розуміти та керувати своїми емоціями) та міжособистісний (здатність розуміти та управляти емоціями інших людей). Для оцінки внутрішньоособистісного емоційного інтелекту найбільш підходять самозвіти респондентів, такі як опитувальники, а для вимірювання міжособистісного емоційного інтелекту – тести.

Д.В. Люсін також запропонував двокомпонентну модель емоційного інтелекту, в якій він визначає його як здатність розуміти та контролювати як власні, так і чужі емоції. В межах цієї моделі виділяються два типи емоційного інтелекту: міжособистісний та внутрішньоособистісний. Міжособистісний емоційний інтелект дозволяє людині розуміти та управляти емоціями інших, тоді як внутрішньоособистісний емоційний інтелект дає можливість розуміти та контролювати власні емоції [44; 45].

І.М. Андрєєва пропонує цікавий підхід до структури емоційного інтелекту, виділяючи наступні компоненти:

1) емоційну обізнаність, яка полягає в здатності розпізнавати емоції через вербальні та невербальні сигнали;

2) управління власними емоціями, що включає вміння виявляти фактори, що викликають емоції, передбачати їх наслідки і знаходити способи регулювання емоційного стану;

3) самомотивацію, яка виявляється в здатності ефективно діяти та приймати рішення, ґрунтуючись на емоціях;

4) емпатію, що означає здатність розуміти та переживати емоції інших людей [3].

Питання взаємозв'язку між розумінням емоцій та їхнім керуванням в структурі емоційного інтелекту потребує подальших досліджень. Це важливо, оскільки точне сприйняття та усвідомлення емоційної інформації не завжди забезпечує високий рівень контролю над емоціями. Однак, з іншого боку, немає однозначної відповіді на питання, чи можна контролювати всі прояви емоційного життя людини за допомогою інтелекту. Підтримку цьому припущенню надають думки А.Ш. Тхостова та І.Т. Колимби, які вказують на те, що різні емоції та емоційні стани мають різний рівень здатності до свідомого контролю. Наприклад, афект майже неможливо контролювати свідомо і він може пригнічувати інші психічні процеси.

Ці твердження та припущення розширюють розуміння емоційного інтелекту, визначаючи його як інтегральну здатність людини розпізнавати та усвідомлювати

значення емоцій, емоційних станів та емоційних взаємин як для себе, так і для інших, а також здатність регулювати емоції як на рівні власної особистості, так і в міжособистісних взаємодіях.

Узагальнення наявних даних дозволяє виділити такі функції емоційного інтелекту в психологічній структурі особистості:

1. Оціночна – полягає в здатності розпізнавати емоційні реакції та переживання, як свої власні, так і оточуючих, що дозволяє формувати адекватне ставлення до ситуацій та поведінки.

2. Адаптивна – виявляється у здатності бути гнучким і реалістичним, а також адаптуватися, в тому числі емоційно, до нових, непередбачуваних і швидко змінюваних умов.

3. Асертивна – визначається здатністю чітко висловлювати свої почуття, бажання та емоції, регулювати свою поведінку, відстоювати власну думку і відкрито виражати свої емоції.

4. Рефлексивна – включає участь емоційного інтелекту у осмисленні як власних, так і партнерських емоційних переживань.

5. Комунікативна – проявляється в здатності ефективно взаємодіяти, розшифровуючи вербальні та невербальні аспекти комунікації через емоційно-інтелектуальне сприйняття.

6. Регулятивна – полягає у використанні емоційного інтелекту для розробки стратегій подолання стресових ситуацій і зменшення проявів емоційного вигорання.

7. Гедоністична – виявляється в позитивному сприйнятті світу та людей, що дозволяє успішно задовольняти потреби в позитивних емоціях і відчуттях, базуючись на сформованих гедоністичних стандартах [15; 18; 37].

Л.Д. Дьоміна виокремила такі функції емоційного інтелекту:

1. Оціночно-прогностична – передбачає аналіз емоційних переживань як власних, так і інших осіб, через мову, поведінку та зовнішній вигляд. Ця функція сприяє розвитку мотивації досягнення успіху та соціальних змін на позитивному рівні.

2. Комуникативна – включає в себе здатність розпізнавати емоції інших людей за допомогою інтерпретації як вербальних, так і невербальних аспектів спілкування.

3. Регулятивно-контролююча – здатність уникати негативних емоційних переживань і здійснювати контроль над власними емоціями.

4. Мотивуюча – управління емоціями є ключовим фактором у розвитку внутрішньої мотивації та прагнення до досягнення успіху.

5. Рефлексивно-корекційна – передбачає аналіз та осмислення емоційних переживань, як своїх, так і інших людей, а також здатність знижувати внутрішні конфлікти, що дозволяє ефективно контролювати свої емоційні стани та потреби [14].

Отже, можна зробити висновок, що питання визначення емоційного інтелекту на сьогодні залишається відкритим і потребує подальших досліджень. Найбільш поширеною є модель емоційного інтелекту, запропонована Д.В. Люсінім, відповідно до якої емоційний інтелект розглядається як особистісна характеристика, що дозволяє людині розуміти свої емоції та емоції інших, правильно їх інтерпретувати з метою вирішення актуальних життєвих завдань і планування власної діяльності..

1.2. Теоретичні концепції та моделі емоційного інтелекту в психології

Насамперед варто зазначити, що поєднання термінів «інтелект» і «емоції» спричинило численні суперечки та дискусії серед науковців. Згідно з думкою деяких авторів, по-перше, термін «інтелект» у цьому контексті є неправильною метафорою, що може ввести в оману, і його варто замінити на «компетентність». По-друге, оскільки інтелект визначається як здатність, його неможливо застосувати до емоцій, оскільки немає окремих здатностей, що стосуються емоцій.

Однією з сучасних теорій інтелекту є модель «множинного інтелекту» Х. Гарднера, яка включає сім основних форм інтелекту. Крім традиційних

вербального та логіко-математичного, до цієї моделі входять також просторовий, музичний, тілесно-кінестетичний, міжособистісний і внутрішньо-особистісний інтелект. Ця концепція лягла в основу розробки поняття емоційного інтелекту Дж. Мейером, П. Селовейем і Д. Карузо, а також стала базою для створення першої моделі емоційного інтелекту [61].

Модель емоційного інтелекту, створена П. Селовем та Дж. Карузо, відноситься до моделі здібностей. Вона охоплює три основні механізми, що з'єднують емоційний інтелект із розумовими здібностями:

1. Перший механізм стосується того, що емоції взаємодіють із процесом мислення: певні емоції можуть покращувати продуктивність мислення та навіть допомагати зосередитися на конкретних завданнях.

2. Другий механізм включає можливості, як-от емпатія та відвертість, що можуть бути пов'язані з ефективним регулюванням емоцій.

3. Третій механізм ґрунтується на дослідженнях олекситимії, які вказують на можливу відсутність зв'язку між ділянками мозку, що відповідають за інтеграцію мислення та емоцій.

П. Селовей та Дж. Карузо визначили складові емоційного інтелекту, які, на їхню думку, утворюють ієрархічну структуру та освоюються людиною поступово протягом її розвитку. Кожен з компонентів стосується як власних, так і чужих емоцій [65].

Ідентифікація емоцій включає кілька аспектів: здатність виявляти наявність емоцій, визначати, яка саме емоція виникла, адекватно виражати емоційний стан та вміти відрізнити справжні емоції від фальшивих.

Застосування емоцій для покращення ефективності мислення та діяльності полягає в умінні фокусувати увагу на ключових подіях, викликати емоції, які допомагають у розв'язанні завдань, а також використовувати зміни емоційного стану для аналізу різних варіантів вирішення проблем.

Розуміння емоцій включає здатність особистості встановлювати зв'язки між різними емоціями, розуміти, як одна емоція переходить в іншу, а також

усвідомлювати причини та наслідки емоційних реакцій. Цей компонент також передбачає вміння використовувати вербальну інформацію для опису емоцій.

Уміння керувати емоціями полягає в здатності контролювати свої емоційні реакції, зменшувати силу негативних емоцій та спричиняти позитивні емоції залежно від обставин. Він також включає усвідомлення різних типів власних емоцій. Важливою є здатність вирішувати емоційно складні проблеми, не пригнічуючи негативні емоції, які вони викликають. Автори концепції вважають, що розвиток цього блоку компетенцій сприяє особистісному зростанню та поліпшенню міжособистісних стосунків [41; 61].

Модель емоційного інтелекту Д. Гоулмана, відома як «змішана», включає п'ять основних компонентів [62; 63]:

1. Самопізнання – це вміння розпізнавати свої емоції, усвідомлювати мотивацію, що впливає на прийняття рішень, а також розуміти свої сильні та слабкі сторони, формувати особисті цілі та життєві орієнтири.

2. Саморегуляція – здатність управляти своїми емоціями, контролювати спонтанні імпульси та утримуватися від необачних дій.

3. Соціальні навички – вміння будувати і підтримувати взаємини з іншими людьми, а також вміти направляти ці стосунки в необхідному руслі.

4. Емпатія – здатність розуміти почуття інших людей при прийнятті рішень і вміння співпереживати їх переживанням.

5. Мотивація – здатність ставити чіткі цілі і активно прагнути їх досягти, а також прагнення до особистісного розвитку і досягнень [62].

Р. Бар-Он трактує емоційний інтелект як сукупність некогнітивних здібностей, знань і навичок, які дозволяють людині ефективно адаптуватися до різноманітних життєвих ситуацій [61]. Автор визначає п'ять основних сфер і 15 шкал.

Внутрішньо-особистісна сфера. Це розуміння своїх почуттів і здатність управляти собою:

1. Самоаналіз – здатність усвідомлювати свої емоції і розуміти, як ваша поведінка впливає на інших.

2. Асертивність – чітке вираження власних почуттів і думок, а також тверде відстоювання своїх переконань з урахуванням бажань і реакцій оточуючих.

3. Незалежність – здатність приймати самостійні рішення і контролювати свої емоції, зберігаючи автономію.

4. Самооцінка – гармонія із собою, позитивне сприйняття себе і вміння бачити можливості для особистісного зростання.

5. Самореалізація – бажання розкрити і використати свої можливості на повну силу для досягнення особистого потенціалу.

Сфера міжособистісних відносин. Взаємодія з іншими людьми:

1. Емпатія – здатність розуміти емоції інших людей та демонструвати їм, що ви усвідомлюєте їхні почуття.

2. Соціальна відповідальність – сприяння взаємовигідному співробітництву, яке включає елементи совісті, моральності та піклування про інших.

3. Міжособистісне спілкування – здатність до ефективної комунікації як через вербальні, так і через невербальні канали. Уміння встановлювати та підтримувати взаємовигідні відносини, засновані на емоційній близькості, а також почуття комфорту у соціальних взаємодіях.

Сфера адаптивності охоплює здатність бути гнучким, реалістичним і адекватним в будь-яких ситуаціях, а також ефективно вирішувати проблеми по мірі їх появи:

1. Рішення проблем – вміння ідентифікувати проблему, чітко сформулювати її та знаходити оптимальні способи вирішення, впроваджуючи ці рішення на практиці.

2. Оцінка реальності – здатність правильно співвідносити свій досвід з реальними обставинами, проявляючи практичний підхід, об'єктивність і точне сприйняття ситуації.

3. Гнучкість – здатність адаптувати свої емоції, думки та дії до змінюваних умов, а також швидко пристосовуватися до нових та непередбачуваних ситуацій.

Сфера управління стресом – це здатність ефективно реагувати на стресові ситуації:

1. Толерантність до стресу – вміння зберігати спокій у стресових ситуаціях без фізичних чи емоційних перевантажень.

2. Контроль імпульсивних реакцій – здатність стримувати свої емоції та не піддаватися швидким, спонтанним емоційним реакціям.

3. Сфера загального настрою – позитивний погляд на життя та задоволеність ним.

4. Задоволеність життям – здатність переживати оптимізм, відчувати спокій, радість та натхнення.

5. Оптимізм. Пошук позитивних аспектів у всіх ситуаціях і здатність підтримувати інтерес до справ.

К.В. Петрідес та Е. Фёрнхем розглядають емоційний інтелект як якості людини, що можуть бути як здатностями, так і рисами. Вчені зазначають, що характер моделі залежить не стільки від теорії, скільки від методів вимірювання цього конструкту. Якщо емоційний інтелект розглядати як здатність, то його слід пов'язувати з оцінкою стійкості поведінки в різних ситуаціях, і для цього доцільно використовувати опитувальники. Якщо ж підходити до емоційного інтелекту як до здібностей, то це наближається до традиційних підходів психології інтелекту, де для вимірювання використовуються завдання, схожі на інтелектуальні тести, а також проєктивні завдання [35].

Підсумовуючи, варто зазначити, що складність феномена емоційного інтелекту та його сутності спричинила виникнення різноманітних моделей цього явища. Кожна модель спрямована на вивчення окремих аспектів емоційного інтелекту, його функцій, типів тощо. У рамках нашого дослідження ми будемо дотримуватися поглядів Д.В. Люсіна, який вважає, що емоційний інтелект є конструктом з двоїстою природою. З одного боку, це залежить від когнітивних здібностей, а з іншого – від особистісних характеристик, які безпосередньо впливають на рівень емоційного інтелекту та індивідуальні риси особистості.

1.3. Особливості розвитку емоційної сфери в старшому шкільному (підлітковому) віці

Існують різні підходи до вікової періодизації розвитку, кожен з яких виділяє свої етапи, що мають різні назви та вікові межі, оскільки автори цих класифікацій опираються на різні критерії. За Д.Б. Ельконіним, весь процес розвитку дітей можна поділити на три основні етапи:

1. Дошкільний вік (від народження до 6-7 років);
2. Молодший шкільний вік (від 6-7 до 10-11 років, перші чотири-п'ять класів школи);
3. Середній і старший шкільний вік (від 10-11 до 16-17 років, з п'ятого по одинадцятий клас).

Педагогічна класифікація вікового розвитку дитини включає такі етапи:

1. Немовля (1 рік життя);
2. Ранній дошкільний вік (від 1 до 3 років);
3. Старший дошкільний вік (від 3 до 6 років), який поділяється на: а) Молодший дошкільний вік (3-4 роки); б) Середній дошкільний вік (4-5 років); в) Старший дошкільний вік (5-6 років);
4. Молодший шкільний вік (6-10 років);
5. Середній шкільний вік (11-15 років);
6. Старший шкільний вік (16-18 років).

У нашому дослідженні ми спираємося на педагогічну класифікацію, згідно з якою старший шкільний вік (для старшокласників) охоплює період від 16 до 18 років. Вік 15-16 до 17-18 років є етапом переходу до самостійності, коли відбувається процес самовизначення, формування світогляду, моральної свідомості та самосвідомості. У цей період життєва діяльність ускладнюється: зростає кількість соціальних ролей і інтересів, з'являються нові дорослі ролі, які вимагають більшої самостійності та відповідальності.

В результаті теоретичного аналізу особливостей розвитку емоційної сфери підлітків, зокрема старшокласників, було встановлено, що період від 11 до 19

років є надзвичайно динамічним та нестабільним для формування емоційної сфери. Багато досліджень підтверджують, що підлітковий вік супроводжується різкими коливаннями настроїв та переживань, підвищеною емоційною реактивністю, імпульсивністю та широким спектром контрастних почуттів. Характерною ознакою цього віку є наявність «підліткового комплексу», що проявляється в значних коливаннях настрою – від глибокої смутку до раптових моментів радості та піднесеності, при цьому значущих причин для таких емоційних змін часто не спостерігається [41; 43].

Посилення динаміки емоційної сфери підлітків, зокрема старшокласників, зумовлене загальним фізичним та психологічним дорослішанням, розширенням кола інтересів, розвитком самосвідомості та новим досвідом взаємодії з однолітками. Ці фактори сприяють виникненню та формуванню соціально значущих мотивів і переживань у дітей.

Як зазначає П.М. Якобсон, підлітковий вік відзначається підвищеною збудливістю та різкими змінами в переживаннях і настроях. У цьому віці дитина вже краще справляється з управлінням власними емоціями та їх вираженням у порівнянні з попереднім періодом. Для цього віку характерна байдужість, але вона виступає як захисний механізм, що приховує під собою тривогу, занепокоєння та засмучення. У ситуаціях, де емоційна напруга досягає високого рівня, наприклад, у конфліктах під час навчання, старшокласники можуть демонструвати високу імпульсивність у своїй поведінці. Під впливом сильних емоційних переживань, таких як образа, дитина цього віку може вчинити такі крайнощі, як втеча з дому або спроба самогубства [43]

Згідно з концепцією Е. Еріксона, підлітковий вік є вирішальним етапом, на якому підліток стикається з важливим завданням формування почуття рольової ідентичності. Це не лише стосується поточних рольових ідентифікацій, а й включає досвід, накопичений на попередніх етапах розвитку, який інтегрується і стає основою для подальшого дорослого становлення особистості. Підліткові емоції в значній мірі залежать від їхнього спілкування з іншими людьми. Важливим аспектом спілкування є те, які особистісно значущі характеристики має

їхній співрозмовник. Саме ці особливості визначають, як старшокласники ставляться до оточуючих [47].

Нестача досвіду емоційного переживання в новій діяльності (навчання) та обмежений досвід спілкування призводять до того, що підлітки формують свій емоційний зразок, орієнтуючись не на загальні риси або типові характеристики, що повторюються в різних людях, а на індивідуальні особливості конкретної особистості. Також у підлітків зберігається негативне ставлення до себе. Внаслідок цього для цього віку характерна схильність до негативних емоцій та нестабільність у мотиваційній сфері.

П.М. Якобсон та Л.С. Виготський зазначають, що розвиток самосвідомості в підлітковому віці впливає на формування та вираження емоційності. Це призводить до виникнення рефлексії щодо переживань, що включає аналіз та оцінку відчуттів, що є новим етапом у розвитку емоційної сфери підлітка [50].

Л.В. Тарабакина та Н.А. Сабліна зазначають, що підлітки починають більш усвідомлено ставитися до себе, своїх почуттів, думок і поведінки. Вони починають обговорювати ідеали, розмірковувати про майбутнє і розвивають більш глибоке та узагальнене сприйняття світу. Характер рефлексії щодо власних емоцій залежить від індивідуальних особливостей підлітків. Розвиток самосвідомості та особистісної рефлексії в цьому віці сприяє підвищенню рівня емоційної регуляції.

Якщо підліток перебуває в негативних умовах розвитку особистості (складна ситуація в родині, конфлікти в сім'ї, погані стосунки з однолітками та друзями, завищена самооцінка, недоліки в навчально-виховному процесі в школі тощо), це може призвести до виникнення виражених асоціальних почуттів. Одним із важливих чинників, що сприяють виникненню образи та озлобленості у підлітка, є ігнорування з боку дорослих, їх недоброзичливе ставлення до його потреб, прагнень та особистості загалом, що може проявлятися в агресивних емоційних реакціях [52; 53].

Характерною рисою емоційної сфери підлітків є здатність одночасно переживати емоції та почуття, які мають протилежний характер. Наприклад,

підлітки можуть одночасно відчувати любов і ненависть до однієї й тієї ж людини, і в той же час обидва ці почуття можуть бути щирими [52].

У підлітковому віці починається психологічний етап розвитку емоцій, коли підліток починає шукати свою ідентичність і відмінність від інших. Це веде до того, що звичні дитячі класифікації людей за статтю, віком, груповою приналежністю та способами проведення дозвілля змінюються на більш складні та багатофакторні психологічні категорії, які мають емоційне забарвлення, такі як сміливість, чесність, доброта, відданість, дружелюбність, незалежність, оригінальність. Під час пошуку своєї ідентичності підлітки роблять різноманітні психологічні оцінки щодо себе та оточуючих. Ці спонтанні дослідження поступово організовуються в їхні уявлення про цінності, ідеали, життєвий стиль, соціальні ролі та правила поведінки [51].

На сьогоднішній день існує значна кількість емпіричних досліджень, спрямованих на вивчення особливостей емоційної сфери підлітків. Одне з таких досліджень провела Н.П. Крейдун, яка вивчала емоційну сферу сучасних підлітків. Для цього було опитано 29 учнів, зокрема 14 хлопців і 15 дівчат віком 14-15 років, які навчаються в 9 класі. Результати опитування показали високу відкритість дітей, а також виражену схильність до відвертої взаємодії серед школярів [41, с. 73].

Під час аналізу результатів опитування було з'ясовано, що дівчата частіше схильні до тривожності та депресивних станів порівняно з хлопцями. Крім того, у дівчат спостерігається більша емоційна збудливість, низька врівноваженість та виражена емоційна лабільність. У хлопців, в свою чергу, було зафіксовано меншу сором'язливість та більшу потребу в спілкуванні порівняно з дівчатами.

Згідно з отриманими результатами, дослідниця зазначає, що хоча в емоційній сфері підлітків не спостерігається серйозних проблем, все ж відзначається підвищена дратівливість і низька врівноваженість. Це свідчить про схильність дівчат до афективних реакцій і недостатню стійкість до стресових ситуацій, з якими вони стикаються у повсякденному житті. Крім того, для них характерні часті зміни настрою, що може свідчити про труднощі в емоційній регуляції.

Також у дівчат була виявлена значна потреба в спілкуванні та соціальній активності, що поєднується з високими показниками за шкалою сором'язливості. На основі цих результатів Н.П. Крейдун припускає наявність проблем у дівчат у комунікативній сфері. У хлопців таких труднощів не спостерігається, оскільки в середньому вони продемонстрували високі результати по товариськості та низькі по сором'язливості. Ці висновки підтвердили результати опитувальника самооцінки, де хлопці отримали високі бали за впевненість у собі [41].

Підлітковий вік є важливим етапом у розвитку емоційно-вольової регуляції особистості. Переживання в цей період стають глибшими, з'являються більш стабільні почуття, а емоційне ставлення до різних явищ життя стає більш постійним і стійким. Однак поряд з цим спостерігається нестабільність емоційної сфери, яка часто виявляється в підвищеній тривожності та схильності підлітків до емоційних труднощів, таких як депресії та інші проблеми.

Висновки до першого розділу

1. У межах нашого дослідження ми визначаємо емоційний інтелект як складну рису особистості, що дозволяє людині розпізнавати свої власні емоції та емоції інших людей. Ця риса формується як завдяки емоційній, так і когнітивній сфері особистості, і проявляється на рівні поведінки в процесі адаптації до нових умов і розв'язання життєвих проблем. В якості основної моделі для нашого дослідження ми обираємо модель емоційного інтелекту, запропоновану Д.В. Люсіним.

2. Сучасна психологія пропонує різноманітні теорії та концепції, що описують сутність і структуру емоційного інтелекту. Однак у рамках цього дослідження ми орієнтуємося на концепцію Д.В. Люсіна, який розрізняє два типи емоційного інтелекту: внутрішньо-особистісний (сприйняття та управління власними емоціями) та міжособистісний (сприйняття та управління емоціями інших людей).

3. Головні особливості емоційної сфери підлітків включають:

1) Високу емоційну збудливість, що проявляється в загальній імпульсивності та схильності до бурхливих емоційних реакцій. Це також стосується старшокласників, для яких характерні пристрасні захоплення та рішуче відстоювання своїх поглядів.

2) Високу стійкість емоційних переживань, що значно відрізняється від попереднього вікового етапу. Наприклад, підлітки часто довго не забувають образи і можуть тримати злість, що виникла через неприємні ситуації.

3) Підвищену тривожність та схильність до переживання страху. Ця емоційна риса пов'язана з новими аспектами особистісного життя, зокрема з виникненням інтимних відносин.

4) Одночасну присутність суперечливих або протилежних почуттів. Наприклад, підліток може плакати через образу на свою гідність, але в той же час відчувати сором через свої сльози.

Таким чином, основною рисою емоційної сфери підлітків є її нестабільність.

РОЗДІЛ 2

НАУКОВО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Методологічні засади дослідження розвитку емоційного інтелекту дітей старшого шкільного віку

Зарубіжні науковці, які вивчали емоційний інтелект [21; 40; 41; 42], встановили, що його розвиток має вікову специфіку. Зокрема, рівень емоційного інтелекту зростає разом із накопиченням життєвого досвіду, досягаючи вищих показників у період юності та зрілості. Це свідчить про те, що у дітей він об'єктивно нижчий, ніж у дорослих, і не може з ними зрівнятися.

В. Юркевич у своїх дослідженнях зазначає, що 95% старшокласників стикаються з труднощами у розвитку емоційного інтелекту. Ефективна підтримка для них полягає у створенні сприятливого середовища, яке б сприяло формуванню та вдосконаленню цієї якості у різних аспектах. Крім того, науковець наголошує, що рівень креативності значною мірою залежить від навчального процесу та умов, у яких відбувається розвиток особистості, що пояснюється ключовим впливом емоційного інтелекту на творчу діяльність.

На думку багатьох дослідників, ключовим психологічним новоутворенням старшого шкільного віку є самосвідомість. Вона відіграє провідну роль у структурі емоційного інтелекту. Окрім цього, до його основних компонентів належать самоконтроль, емпатія та навички ефективної взаємодії. Формування емоційного інтелекту залежить від низки індивідуальних особливостей особистості, зокрема емоційної самосвідомості, адекватної самооцінки, впевненості у собі, здатності до емпатії, відкритості, адаптивності, цілеспрямованості, оптимістичного налаштування, прагнення до самореалізації та вміння конструктивно розв'язувати конфлікти.

У психології існують дві протилежні точки зору щодо можливості розвитку емоційного інтелекту. Деякі вчені, зокрема Дж. Мейер, вважають, що підвищити

його рівень майже неможливо, оскільки це відносно стабільна характеристика особистості. Водночас емоційні знання, які є основою роботи емоційного інтелекту, можна досить легко розвивати, зокрема в процесі навчання.

Прихильники протилежної точки зору, зокрема Д. Гоулман, стверджують, що емоційний інтелект не лише можна, а й необхідно розвивати. Одним із доказів цієї позиції є те, що нервові зв'язки в мозку продовжують формуватися до середини життя людини. Це, своєю чергою, відкриває можливість для емоційного розвитку, зокрема здатності до свідомого управління власними емоціями.

Т. П. Березовська дотримується іншої точки зору, наголошуючи на тому, що емоційний інтелект можна розвивати за допомогою спеціально організованого навчального та виховного процесу. Її емпіричне дослідження показало, що залучення старшокласників до сценічної діяльності сприяє підвищенню їхньої емоційної компетентності. Зокрема, у юнаків це виражається в покращенні емпатії та здатності розпізнавати емоції інших, тоді як у дівчат – у формуванні навичок свідомого управління власним емоційним станом [21].

Навчання в школі з театральним ухилом може сприяти формуванню андрогінних психологічних характеристик у представників обох статей, що, своєю чергою, позитивно впливає на розвиток емоційного інтелекту.

Як було зазначено раніше, проблема розвитку емоційного інтелекту у старшокласників є дуже важливою. Теоретичний аналіз показує, що емоційна сфера підлітків цього віку відрізняється великою інтенсивністю та контрастністю емоційних переживань. Зокрема, для старшокласників характерний одночасний прояв як позитивних, так і негативних емоцій щодо оточення. Висока емоційна чутливість у поєднанні з недостатньою здатністю до контролю над власними почуттями підвищує їхню вразливість до емоційних труднощів, зокрема до розвитку депресивних станів.

Ці особливості підкреслюють необхідність розширення емпіричних досліджень емоційного інтелекту старшокласників. Оскільки саме ця інтегративна характеристика особистості визначає здатність людини розпізнавати,

усвідомлювати та регулювати власні емоції, її подальше вивчення є важливим завданням сучасної психології.

Д. В. Люсін критикує підхід, який розглядає емоційний інтелект виключно як когнітивну здатність. На його думку, вміння розуміти та управляти емоціями безпосередньо пов'язане з загальною орієнтацією особистості на емоційну сферу. Це включає інтерес до внутрішнього світу як власного, так і оточуючих, схильність до психологічного аналізу поведінки та систему цінностей, пов'язаних з емоційними переживаннями.

З цього можна зробити висновок, що автор пропонує розглядати емоційний інтелект як явище з двоякою природою: з одного боку, він пов'язаний із когнітивними здібностями, а з іншого – з особистісними характеристиками. Згідно з Д. В. Люсіним, емоційний інтелект є психологічною характеристикою, що розвивається протягом життя під впливом різноманітних факторів, які визначають його рівень та індивідуальні особливості.

Ще один важливий дослідник емоційного інтелекту, теоретичні концепції якого лягли в основу нашого емпіричного дослідження, Н. Холл, зазначає, що емоційний інтелект є здатністю розпізнавати емоційні стани особистості та управляти їх емоційною сферою через прийняття обґрунтованих рішень. Вчений також виокремлює конкретну структуру емоційного інтелекту:

1. Емоційна обізнаність полягає в здатності усвідомлювати та розуміти свої емоції, що вимагає постійного розширення емоційного словника. Люди з високим рівнем емоційної обізнаності здатні краще усвідомлювати та розпізнавати свої внутрішні переживання.

2. Управління емоціями – це вміння контролювати свої емоційні реакції та адаптуватися до ситуацій, тобто свідомо регулювати власні емоції.

3. Самомотивація – це здатність контролювати свою поведінку через управління емоціями.

4. Емпатія – це здатність розуміти емоційний стан інших, співпереживати їх емоціям і надавати підтримку. Це також вміння інтерпретувати емоції через міміку, жести, тон голосу та позу.

5. Управління емоціями інших – це вміння впливати на емоційний стан людей навколо, змінюючи їхні емоції.

Таким чином, у нашому дослідженні емоційного інтелекту були використані теоретичні підходи до цього феномену, розроблені такими вченими, як Д. В. Люсін і Н. Холл.

2.2. Організація та методичне супроводження емпіричного дослідження розвитку емоційного інтелекту дітей старшого шкільного віку

Об’єкт дослідження – емоційний інтелект, як психологічний феномен.

Предмет дослідження – розвиток емоційного інтелекту дітей старшого шкільного віку.

Мета дослідження – емпірично дослідити особливості розвитку емоційного інтелекту дітей старшого шкільного віку.

Гіпотеза дослідження – рівень розвитку емоційного інтелекту старшокласників відрізняється від рівня розвитку емоційного інтелекту молодих людей віком 33-38 років і частіше перебуває на низькому або середньому рівнях.

Завдання дослідження:

1. Сформувані вибірку для діагностики, включаючи старшокласників та осіб старшого віку.
2. Визначити необхідний інструментарій для діагностики.
3. Визначити ступінь розвитку емоційного інтелекту в обраних групах учасників.
4. За допомогою методів математичної статистики проаналізувати характеристики розвитку емоційного інтелекту у старшокласників.
5. Створити програму, спрямовану на формування навичок розвитку емоційного інтелекту у старшокласників.

Для досягнення мети, перевірки гіпотези та виконання завдань ми застосували такі методи дослідження:

1. Теоретичні: індукція та дедукція (для формування і перевірки гіпотези), а також аналіз, синтез і узагальнення отриманих результатів.

2. Емпіричні: методика Н. Холла для вимірювання емоційного інтелекту, опитувальник ЕмІн Д.В. Люсіна, тест емоційного інтелекту Шутте.

3. Методи математико-статистичної обробки даних: кількісний і якісний аналіз результатів дослідження, критерій Манна-Уїтні для виявлення статистично значущих відмінностей у рівнях емоційного інтелекту між підлітками та дорослими.

4. Інтерпретаційні: узагальнення і оцінка отриманих результатів.

Для діагностики були створені дві групи по 30 осіб кожна, загалом 60 респондентів. Перша група складається з старшокласників (30 осіб), віком від 15 до 17 років (учні 10-11 класів). Друга група включає 30 дорослих осіб віком від 33 до 38 років. Всі респонденти другої групи мають вищу освіту, працюють, а також перебувають у шлюбі або мають партнера. Контрольна група була сформована з осіб цього віку, оскільки емоційна сфера в даному віці вже сформована, гормональний фон стабільний, а особистість здатна ефективно керувати своїми емоціями.

Дослідження проводилось дистанційно за допомогою електронних версій опитувальників та Google Форм. Воно складалося з двох етапів.

Перший етап включав діагностику емоційного інтелекту учасників обох груп.

Другий етап передбачав аналіз даних та застосування методів математичної статистики для визначення характерних особливостей прояву емоційного інтелекту серед старшокласників.

Для досягнення поставлених цілей були обрані такі методики та опитувальники: методика Н. Холла для вимірювання емоційного інтелекту, опитувальник ЕмІн Д.В. Люсіна, а також Тест емоційного інтелекту Шутте.

1. Методика Н. Холла для вимірювання емоційного інтелекту оцінює рівень використання емоцій в житті людини, враховуючи такі аспекти, як ставлення до себе і до інших, комунікативні здібності, ставлення до життя та пошук гармонії. Опитувальник складається з 30 питань, які поділяються на 5 категорій: емоційна

поінформованість, управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія та здатність розпізнавати емоції інших. Для кожного питання передбачена 6-бальна шкала відповіді, де -3 означає «цілком не згоден», а +3 – «повністю згоден».

2. Опитувальник ЕмІн Д.В. Люсіна призначений для оцінки емоційного інтелекту за кількома шкалами:

- Шкала МЕІ – оцінка здатності розуміти емоції інших людей і управляти ними.

- Шкала ВЕІ – визначення здатності розуміти свої емоції та контролювати їх.

- Шкала РЕ – здатність розуміти як свої, так і чужі емоції.

- Шкала УЕ – вміння керувати своїми емоціями та емоціями інших.

Також є кілька субшкал:

- Субшкала розпізнавання емоцій іншої людини через її зовнішні прояви (міміку, жести, інтонацію) або інтуїтивно, а також чутливість до внутрішніх емоційних станів інших.

- Субшкала МУ – здатність впливати на емоції інших людей, зменшуючи інтенсивність негативних емоцій.

- Субшкала ПЕ – здатність усвідомлювати власні емоції, визначати їх причини та вміння їх вербально виражати.

- Субшкала УЕ – здатність і потреба керувати своїми емоціями, викликати позитивні емоції та стримувати небажані.

- Субшкала КЕ – здатність контролювати зовнішні прояви власних емоцій.

3. Тест емоційного інтелекту Шутте – це опитувальник, створений на основі чотирикомпонентної теоретичної моделі емоційного інтелекту Майєра-Саловея, який призначений для оцінки рівня розвитку цього феномену. Опитувальник складається з 33 тверджень, які респонденти мають оцінити за однією з п'яти шкал, від «Це зовсім не про мене» до «Це точно про мене». Цей інструмент дозволяє визначити рівень емоційного інтелекту, класифікуючи його як низький, середній або високий.

Висновки до другого розділу

Основою для проведення емпіричного дослідження стали методологічні принципи, запропоновані Д.В. Люсіним щодо емоційного інтелекту. Відповідно до цих принципів, для діагностики рівня емоційного інтелекту були обрані наступні психодіагностичні інструменти: опитувальник ЕМІн Д.В. Люсіна, методика Н. Холла для вимірювання емоційного інтелекту та Тест Емоційного інтелекту Шутте.

Для дослідження була сформована діагностична вибірка, яка складалася з двох груп: перша група – старшокласники віком від 15 до 17 років (30 осіб, учні 10-11 класів), друга – дорослі особи віком від 33 до 38 років (30 осіб). Основним критерієм для відбору респондентів був вік.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛКТУ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1. Оцінка та пояснення результатів діагностики рівня розвитку емоційного інтелекту у дітей старшого шкільного віку.

Перший етап дослідження мав на меті перевірку гіпотези, згідно з якою у підлітків домінують середній та низький рівні емоційного інтелекту. Для цього спочатку було застосовано опитувальник Д.В. Люсіна, який дає змогу оцінити рівень розвитку емоційного інтелекту. Після проведення діагностики отримані дані були оброблені, систематизовані та представлені в узагальненому вигляді в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Результати діагностики емоційного інтелекту (опитувальник Д.В. Люсіна)

Загальний рівень EI	Бали	Старшокласники	Дорослі
Дуже високий	105 і більше	0	3
Високий	93-104	2	7
Середній	79-92	12	13
Низький	72-78	10	7
Дуже низький	0-71	6	0

За результатами дослідження, найвищий рівень емоційного інтелекту виявлено у представників старшого віку. Серед опитаних дорослих було виявлено навіть трьох респондентів з надзвичайно високим загальним рівнем емоційного інтелекту. У той же час серед старшокласників не зафіксовано жодного учасника з подібним рівнем розвитку.

Існують також відмінності у вираженні емоційного інтелекту (EI) на високому рівні. Тут переважають респонденти старшого віку. Серед них високий рівень EI спостерігається у 7 осіб, тоді як серед школярів лише у 2. Важливо зазначити, що дуже низький та високий рівень розвитку емоційного інтелекту вказують на здатність людини не лише розуміти свої емоції, а й емоції інших. Крім того, такі люди мають добре розвинену здатність до ідентифікації, тобто до визначення характеру та змісту емоцій оточуючих.

Низький та дуже низький рівень емоційного інтелекту вказує на труднощі старшокласників у розумінні своїх та чужих емоцій. Це ускладнює їх здатність розпізнавати емоційні переживання як у себе, так і в інших людях. Таким особам важко усвідомити, що вони чи інші переживають емоції. ChatGPT сказав:

Також у цих респондентів слабо розвинена здатність контролювати свої емоції, що свідчить про їхню неспроможність знижувати інтенсивність сильних емоцій, регулювати їх вираження або, за необхідності, свідомо викликати певні емоційні стани.

Результати опитування показали, що серед дорослих 7 осіб мають низький рівень емоційного інтелекту, серед старшокласників – 10 осіб з низьким рівнем та 6 осіб з дуже низьким рівнем EI.

Респонденти з середнім рівнем емоційного інтелекту володіють описаними вище здібностями та вміннями, але вони проявляються в середній мірі. Для кращого розуміння, на малюнку 3.1. ми представили результати діагностики за методикою Д.В. Люсіна у вигляді процентного співвідношення.

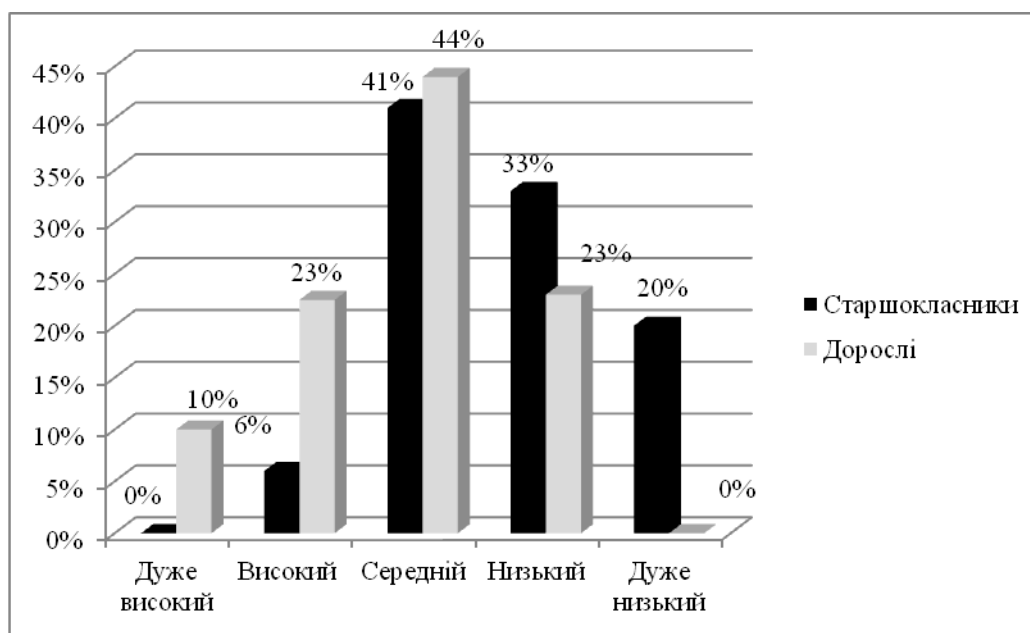


Рис. 3.1. Порівняння розвитку емоційного інтелекту між групами

По завершенню діагностики та аналізу результатів за опитувальником Д.В. Люсіна, респондентам був наданий стимульний матеріал і інструкція до методики Н. Холла, яка використовувалася як додатковий інструмент у межах нашого дослідження. Отримані результати за цією методикою були впорядковані та представлені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Результати діагностики емоційного інтелекту (опитувальник Н. Холл)

Загальний рівень ЕІ	Бали	Старшокласники	Дорослі
Високий	70 і більше	3	8
Середній	40-69	17	17
Низький	39 і менше	10	5

Результати використання методики Н. Холла вказують на те, що емоційний інтелект старшокласників розвинутий на низькому рівні. Це призводить до формування у дітей таких рис, як знижена самооцінка, труднощі у контролюванні

своїх емоцій, депресивні настрої, недостатній самоконтроль, слабка усвідомлення власних емоцій, висока залежність від обставин (коли ситуація визначає їхні реакції та емоції, а не вони впливають на ситуацію), емоційні реакції на основі умовних рефлексів, надмірна впертість і жорсткість, а також погана здатність враховувати почуття і думки інших. Крім того, вони схильні до конфліктів та обміну звинуваченнями. Старшокласників з аналогічним рівнем розвитку емоційного інтелекту більше (10 осіб) порівняно з дорослими (5 осіб).

У старшокласників рівень емоційного інтелекту високий, але менш виражений, ніж у дорослих (3 з 8 осіб). Ці учні характеризуються добрим психологічним благополуччям, здатністю розуміти свої сильні та слабкі сторони, а також оцінювати свої можливості.. Вони вміють справлятися з несприятливими подіями та стресовими ситуаціями, а також готові змінювати свою думку, коли отримують доказ своїх помилок. Дітям з високим рівнем емоційного інтелекту простіше адаптуватися до різних обставин. Вони добре контролюють свої емоції і часто перебувають у гармонійному і позитивному настрої.

Особи зі середнім рівнем емоційного інтелекту часто проявляють такі особистісні якості: високу самооцінку, хороший самоконтроль, відчуття психологічного благополуччя, позитивне ставлення до себе, а також здатність до виконання діяльності та спілкування, що базується на свідомих вольових зусиллях. Кількість старшокласників і дорослих з таким рівнем емоційного інтелекту є однаковою: 17 осіб серед старшокласників та 17 осіб серед дорослих. Порівняння результатів респондентів можна побачити на рисунку 3.2.

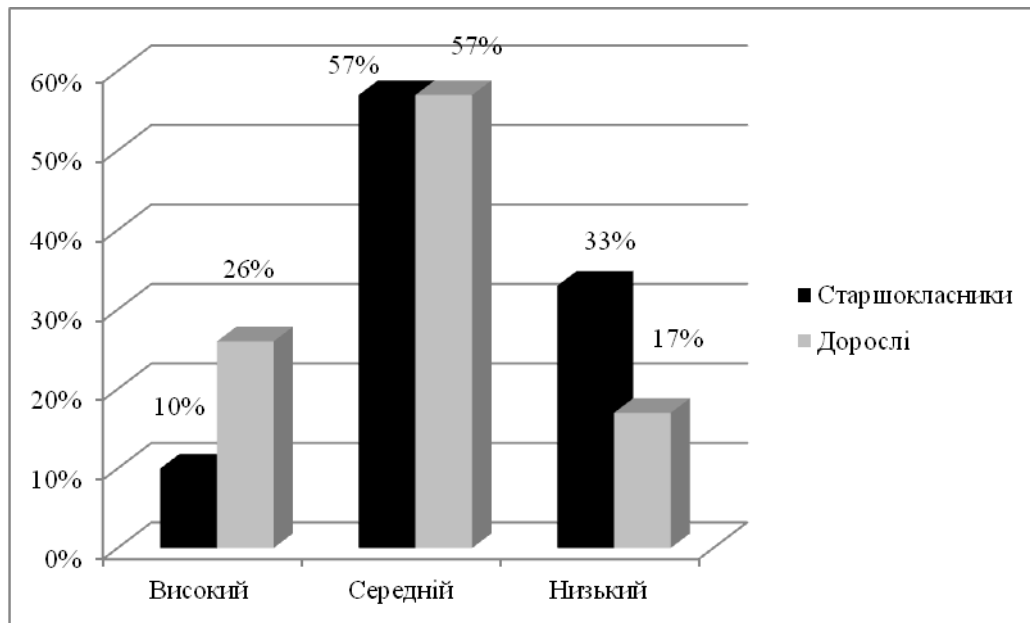


Рис. 3.2. Порівняння розвитку емоційного інтелекту між групами

Далі була використана методика Шутте. Результати її аналізу представлені в таблиці 3.3 та на рисунку 3.3.

Таблиця 3.3

Результати діагностики емоційного інтелекту (опитувальник Шутте)

Рівень ЕІ	Бали	Старшокласники	Дорослі
Високий	141-165	3	9
Середній	109-140	16	17
Низький	33-108	11	6

Під час аналізу було виявлено, що серед старшокласників переважають низький (11 осіб) та середній (16 осіб) рівні розвитку емоційного інтелекту.

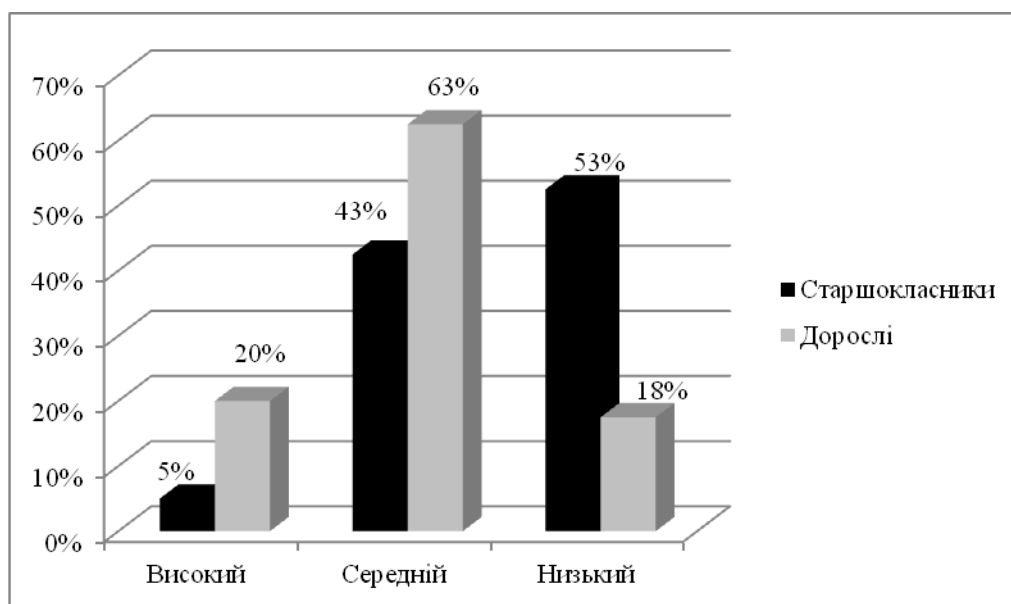


Рис. 3.3. Порівняння розвитку емоційного інтелекту між групами

Таблиця 3.4. показує рівні розвитку внутрішньо-особистісного емоційного інтелекту серед опитаних. З'ясувалося, що дорослі частіше здатні усвідомлювати свої почуття, вербалізувати їх і адекватно реагувати на них порівняно з старшокласниками. Це підтверджується більшою кількістю осіб з високим рівнем емоційного інтелекту у вибірці 2, ніж у вибірці 1.

Таблиця 3.4.

Рівні прояву внутрішньо-особистісного емоційного інтелекту (опитувальник Д.В. Люсіна)

Рівень внутрішньо-особистісного ЕІ	Бали	Старшокласники	Дорослі
Дуже високий	53 і більше	0	0
Високий	47-52	2	8
Середній	40-46	18	16
Низький	35-39	10	6
Дуже низький	0-34	0	0

Методика Н. Холл також дозволяє не тільки визначити загальний рівень розвитку емоційного інтелекту, як було зазначено раніше, але й оцінити окремі його компоненти: емоційну обізнаність, управління власними емоціями, самомотивацію, емпатію та контроль емоцій інших людей. Результати діагностики емоційної обізнаності представлені в таблиці 3.5..

Таблиця 3.5.

Рівні прояву емоційної обізнаності (опитувальник Н. Холл)

Емоційна обізнаність	Бали	Старшокласники	Дорослі
Високий	32-36	0	7
Середній	25-31	13	15
Низький	6-24	17	8

Як видно з результатів, емоційна обізнаність старшокласників значно недорозвинута, що проявляється в домінуванні середнього та низького рівнів здатності усвідомлювати і розуміти свої емоції. Таким учням важко вербально пояснити та виразити, що саме вони відчують і переживають. Отже, аналізуючи результати діагностики, можна зробити висновок, що підлітки мають недостатньо розвинену здатність усвідомлювати свої емоції.

Дані таблиці 3.6. свідчать про значну різницю в рівні міжособистісного емоційного інтелекту, зокрема здатності розуміти емоції, між старшокласниками та дорослими. У школярів (вибірка 1) не виявлено дуже високого рівня, а високий рівень мають лише 4 учасники. Натомість серед старших опитаних (вибірка 2) спостерігається високий рівень у 10 осіб та дуже високий рівень у 3 осіб. Ці люди здатні з легкістю та точною ідентифікацією розпізнавати та розрізняти емоції інших.

Середній рівень емоційного інтелекту виявився однаковим у обох вибірках — по 15 осіб у кожній.

Таблиця 3.6.

Рівні прояву міжособистісного емоційного інтелекту (опитувальник Д.В. Люсіна)

Рівень міжособистісного ЕІ	Бали	Старшокласники	Дорослі
Дуже високий	53 і більше	0	3
Високий	47-52	4	10
Середній	40-46	15	15
Низький	35-39	10	2
Дуже низький	0-34	1	0

Однак серед старшокласників (11 осіб) значно частіше зустрічається низький та дуже низький рівень здатності розпізнавати емоції інших, в порівнянні з дорослими, серед яких таких лише 2 особи. Це свідчить про те, що підлітки частіше не можуть точно визначити, що відчувають і переживають інші люди.

Таблиця 3.7. демонструє рівні здатності учасників опитування розуміти емоції інших людей.

Таблиця 3.7.

Рівні прояву розуміння емоцій інших (опитувальник Д.В. Люсіна)

Рівень розуміння емоцій інших	Бали	Старшокласники	Дорослі
Дуже високий	53 і більше	3	0
Високий	47-52	8	6
Середній	40-46	14	18
Низький	35-39	5	4
Дуже низький	0-34	0	0

Розпізнавання емоцій оточуючих є важливим аспектом комунікації, як у повсякденному житті, так і в професіях, де взаємодія з людьми є основною (наприклад, у професіях типу «людина-людина»). На цьому етапі було виявлено, що підлітки краще володіють цією здатністю, ніж дорослі.

Після додаткового застосування методики Н. Холл було виявлено, що у старшокласників добре розвинена емпатія (див. табл. 3.8.), що є типовим для цього віку. Вони здатні легко розпізнавати емоційні стани оточуючих і мають розвинену здатність співпереживати труднощам та проблемам інших людей.

Таблиця 3.8.

Рівні прояву емпатії (опитувальник Н. Холл)

Емпатія	Бали	Старшокласники	Дорослі
Високий	32-36	14	5
Середній	25-31	13	18
Низький	6-24	3	7

Після проведення діагностики було виявлено, що більшість опитаних дітей, порівняно з дорослими, не вміє впливати на емоційну сферу інших людей для налагодження ефективної взаємодії, або хоча б стикається з певними труднощами в цьому процесі. Також, результати діагностики показали, що рівень управління емоціями серед старшокласників, здебільшого, є низьким. Варто зазначити, що управління емоціями включає в себе здатність контролювати, стимулювати та направляти свої емоції та емоції інших людей з метою досягнення конкретних цілей. Це також охоплює здатність враховувати емоції при побудові логічних зв'язків, вирішенні завдань, прийнятті рішень та виборі поведінки (див. табл. 3.9.).

Таблиця 3.9.

Рівень здатності керувати емоціями (опитувальник Д.В. Люсіна)

Рівень керування емоціями	Бали	Старшокласники	Дорослі
Дуже високий	53 і більше	0	0
Високий	47-52	1	7
Середній	40-46	9	16
Низький	35-39	16	7
Дуже низький	0-34	4	0

В ході діагностики були підтверджені теоретичні дані про те, що старшокласникам властивий низький рівень здатності до керування своїми емоціями (20 осіб), в порівнянні з дорослими, серед яких частіше спостерігається середній рівень розвитку цієї здатності (16 осіб). Також, під час аналізу було підтверджено, що старшокласники мають обмежену здатність керувати як своїми емоціями, так і емоціями інших людей, про що свідчать результати таблиць 3.10. і 3.11.

Таблиця 3.10.

Рівні здатності керувати власними емоціями (опитувальник Н. Холл)

Керування власними емоціями	Бали	Старшокласники	Дорослі
Високий	33-36	2	7
Середній	26-32	14	17
Низький	6-25	14	6

Було виявлено, що більшість опитаних школярів мають низький (14 осіб) та середній (14 осіб) рівень розвитку вмінь та навичок управління власними емоціями. Ці діти часто зосереджуються на своїх емоційних станах і мають труднощі з емоційною гнучкістю, важко змінюючи негативні емоції на позитивні.

Таблиця 3.11.

Рівні здатності керувати емоціями інших (опитувальник Н. Холл)

Керування емоціями інших	Бали	Старшокласники	Дорослі
Високий	32-36	0	8
Середній	25-31	16	15
Низький	6-24	14	7

Самомотивація, яка полягає в умінні регулювати свою поведінку через управління емоціями та емоційними станами, також є недостатньо вираженою у старшокласників. Згідно з результатами, ця здатність зазвичай проявляється на низькому та середньому рівнях (див. табл. 3.12.). Тобто, оскільки старшокласники мають труднощі з управлінням своїми емоціями та переходом між різними емоційними станами, вони також стикаються з проблемами в регулюванні власної поведінки. Це пояснюється тим, що в підлітковому віці емоційність є ключовим чинником, що визначає поведінку.

Таблиця 3.12.

Рівні прояву самомотивації (опитувальник Н. Холл)

Самомотивація	Бали	Старшокласники	Дорослі
Високий	32-36	1	8
Середній	25-31	15	15
Низький	6-25	14	7

Останній етап передбачав математичне підтвердження сформульованої гіпотези. Для цього був використаний метод математичної статистики – критерій Манна-Уїтні, що дозволяє виявити закономірності відмінностей у прояві певної ознаки (ЕІ та його параметри) між двома незалежними групами (старшокласники та дорослі). Розрахунки та їх результати були виконані за допомогою програмного

забезпечення SPSS Statistic v. 20.0. Результати математичного аналізу для трьох використаних методик наведено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.13.

Результати математичного аналізу (критерій Манна-Уїтні)

	Вибірка	N	Статистика U Манна-Уїтні	Статистика W Уїлкоксона	Z	Асимптом. знач.
Методика Д.В. Люсіна	Молоді	30	298*	1655,5	-3,275	0,002
	Зрілі	30				
	Сума	60				
Методика Н. Холл	Молоді	30	195*	1552,5	-3,471	0,002
	Зрілі	30				
	Сума	60				
Опитувальник Шутте	Молоді	30	205,5*	1732,5	-3,281	0,003
	Зрілі	30				
	Сума	60				

Примітка : * - розбіжності значущі при $p < 0,05$; ** - розбіжності значущості при $p < 0,01$

Після застосування критерію до результатів кожної з методик, були отримані статистично значущі результати. Для методики Д.В. Люсіна показник U_{Emp} становив 298, що є значущим. Подібним чином, значимість була підтверджена і для методики Н. Холл ($U_{Emp} = 195$), а також для опитувальника Шутте ($U_{Emp} = 205$).

3.2. Опис отриманих результатів дослідження емоційного інтелекту дітей старшого шкільного віку

Організація та реалізація дослідження ґрунтувалися на кількох основних методологічних засадах:

1. Емоційна сфера старшокласників перебуває на етапі формування. Через вікові, психологічні та фізіологічні особливості цього періоду емоційний розвиток дітей нестабільний, що виявляється в загальній низькій емоційній компетентності (здатності розуміти свої емоції та емоції інших, а також управляти ними та емоційними станами).

2. Для виявлення особливостей емоційного інтелекту старшокласників було необхідно порівняти їх результати з тими, у кого емоційна сфера вже сформована та є достатній життєвий досвід для ефективного застосування емоційного інтелекту. В якості порівняння було обрано групу молодих людей віком 30-35 років.

3. Емоційний інтелект є складним особистісним утворенням, що проявляється в здатності людини розуміти свої емоції та емоції інших, управляти власними емоціями та впливати на емоційні стани інших людей.

В результаті проведеного емпіричного дослідження можна зробити висновок, що для підліткового віку (старшокласників) характерна загальна недостатня розвиненість емоційного інтелекту. Це проявляється не лише в інтегральних показниках, але й в окремих його параметрах, зокрема, у важкості розуміння змісту власних емоцій та труднощах із вербалізацією власних почуттів. Через проблеми з регуляцією емоційної сфери старшокласники часто стикаються з труднощами та негативними наслідками через недостатню здатність регулювати свою поведінку. Це підтверджується результатами діагностики, які чітко показують зазначені труднощі:

Старшокласники в основному мають середній рівень розвитку емоційного інтелекту (ЕІ). Це проявляється у 41% учасників за методикою Д.В. Люсіна, у 57% за методикою Н. Холл та у 43% за методикою Шутте.

Лише 6% досягли високого рівня ЕІ за методикою Д.В. Люсіна, 10% за методикою Н. Холл і 5% за методикою Шутте.

Низький рівень ЕІ спостерігається у 33% учасників за методикою Д.В. Люсіна, 33% за методикою Н. Холл та у 53% за методикою Шутте.

Щодо рівня міжособистісного ЕІ, то більшість старшокласників мають середній рівень (47%), в той час як 42% мають низький рівень, а 10% – високий.

У старшокласників рівень внутрішньо-особистісного емоційного інтелекту (ЕІ) здебільшого знаходиться на середньому рівні, що характерно для 50% учасників. На другому місці за виразністю – низький рівень (37%), а високий рівень спостерігається лише у 10% опитаних.

Щодо розуміння емоцій, цей аспект емоційного інтелекту у старшокласників розвинутий краще, ніж інші складові ЕІ. У більшості учасників (48%) цей показник знаходиться на середньому рівні. Водночас, значна частина старшокласників демонструє високий рівень здатності розуміти емоції інших і проявляти емпатію (33%), а дуже високий рівень мають 12% опитаних.

У старшокласників здатність до керування емоціями недостатньо розвинена. У більшості дітей цей рівень знаходиться на низькому рівні. Згідно з методикою Д.В. Люсіна, 53% учнів мають труднощі з керуванням своїми емоціями. За методикою Н. Холл, цей рівень спостерігається у 35% дітей. Менша частка опитаних (25%) показує середній рівень цієї здатності за методикою Д.В. Люсіна, тоді як за методикою Н. Холл цей рівень характерний для 55% учнів.

У старшокласників емоційна обізнаність щодо змісту емоцій практично не розвинена. Зазвичай вона знаходиться на середньому (50% учнів) та низькому (47% учнів) рівнях.

Також у старшокласників спостерігається недостатній рівень розвитку здатності до керування власними емоціями (згідно з методикою Н. Холл). Найчастіше (49% учнів) ця здатність виражена на низькому рівні, а у 46% дітей — на середньому рівні.

У старшокласників також не достатньо розвинена здатність керувати власною поведінкою через зміну емоційних станів (згідно з результатами методики Н. Холл). Найчастіше (50% учнів) ця здатність виявляється на низькому рівні, тоді як у 49% учнів вона має середній рівень.

У старшокласників добре розвинений такий аспект емоційного інтелекту, як емпатія (згідно з результатами методики Н. Холл), що включає здатність розуміти

емоції інших та співпереживати з ними. Цей параметр у більшості учнів проявляється на середньому (47%) та високому (33%) рівнях.

Виявлені під час діагностики відмінності в прояві та особливостях розвитку емоційного інтелекту старшокласників були підтверджені за допомогою методів математичної статистики. Усі отримані результати мають статистичну значущість, що дозволяє зробити висновок: для старшокласників характерні низький та середній рівні розвитку емоційного інтелекту. Це проявляється у їхній недостатній здатності до ідентифікації, інтерпретації та регулювання власних емоцій та почуттів.

3.3. Програма формування навичок розвитку емоційного інтелекту у дітей старшого шкільного віку

Участь у цій програмі сприятиме покращенню навичок емоційної саморегуляції, усвідомлення власних емоцій і здатності їх пояснювати, що в результаті позитивно вплине на загальний рівень розвитку емоційного інтелекту учасників.

Тренінг орієнтований на старшокласників.

У процесі його проведення використовуються такі методи:

1. Інтерактивні лекції на тематичні питання;
2. Практичні завдання та вправи;
3. Аналіз відеоматеріалів;
4. Індивідуальна робота учасників з роздатковими матеріалами;
5. Рольові ігри;
6. Групові дискусії;
7. Робота в малих групах;
8. Монотематичні групи для саморозкриття та психокорекції.

Метою тренінгу є:

1. Зрозуміти суть емоційного інтелекту;
2. Усвідомити важливість та переваги розвитку емоційного інтелекту;

3. Оцінити рівень своєї емоційної компетентності, визначити сильні сторони та обмеження;

4. Навчитися розпізнавати та усвідомлювати свої емоції, а також емоції інших людей;

5. Покращити навички вираження та контролю власних емоцій;

6. Визначити чинники, що сприяють розумінню емоцій інших, і розвивати емпатію;

7. Ознайомитися з методами впливу на емоції інших людей;

8. Визначити ефективні стратегії самомотивації;

9. Формувати та підтримувати позитивні стосунки з іншими людьми;

10. Оволодіти методами управління стресом;

11. Навчитися вирішувати конфлікти, які виникають у взаємодії з однолітками, педагогами та батьками;

12. Розвинути здатність управляти своїми емоціями, внутрішнім станом і діалогом з собою.

Програма тренінгу

Наявні дослідження дають підстави вважати, що емоційний інтелект виявляється через сукупність якостей, які охоплюють знання, навички, вміння та установки. Розроблений набір вправ допомагає дітям освоїти необхідні навички та компетенції для розвитку емоційного інтелекту.

Заняття варто розпочати з організаційних моментів, таких як знайомство учасників, пояснення програми тренінгу, опитування щодо їхніх очікувань, встановлення правил поведінки, а також ігри, що допомагають розіграти групу і налаштувати її на продуктивну співпрацю.

Заняття 1

1. Коротка лекція на тему: «Що таке емоційний інтелект і як він функціонує».

У лекції розглядаються такі питання:

1. основні складові емоційного інтелекту (емоційна обізнаність, самоповага, контроль над власними емоціями, емпатія, вплив на емоції інших людей);

2. розвиток емоційного інтелекту та його переваги.

2. Емоційна обізнаність – це здатність розуміти свої емоції та розпізнавати їхні причини. Можливі вправи:

1. Назви емоцію;
2. Психологічна скульптура;
3. Монотематична групова робота на тему «Я та мої почуття».

3. Самоповага – здатність приймати та поважати себе і свої вчинки (групова робота). Можливі вправи:

1. Визначення своїх сильних сторін;
2. Визначення досягнень;
3. Визначення ситуацій, де учасник вважає себе героєм;
4. Робота зі спогадами (вчинки, які викликають почуття сорому).

4. Контроль над власними емоціями – це емоційна гнучкість, здатність не зосереджуватися на негативних емоціях та вміння змінювати фокус уваги на позитивні емоції. Можливі вправи:

1. методи контролю своїх емоцій;
2. управління деструктивними емоціями;
3. «Вікно Джогарі»: конгруентність як інструмент регулювання емоцій.

5. Асертивність – це здатність відкрито виражати свої почуття, переконання та думки, а також захищати свої права в конструктивний спосіб. Можливі вправи:

1. ідентифікація своїх слабких місць;
2. реакція на критику від керівника.

6. Інтернальність – розвиток незалежності, здатності самостійно ухвалювати рішення, орієнтуватися на власні емоції, а не на емоції інших. Можливі вправи:

1. вічлива відмова;
2. прохання про допомогу;
3. навички ведення переговорів;
4. відстоювання своєї точки зору;
5. подолання звинувачень.

7. Самоактуалізація – бажання реалізувати свій потенціал, ставити та досягати власні цілі. Можливі вправи:

1. мій девіз;
2. мій потенціал (можливості та здібності);
3. визначення справжніх бажань;
4. постановка цілей.

8. Емпатія – здатність розуміти, відрізнити і реагувати на емоції інших людей. Можливі вправи:

1. міні-лекція на тему «Емпатія: як розпізнавати та цінувати емоції і думки інших»;
2. вербальні та невербальні способи прояву емпатії;
3. механізми розпізнавання та вираження емоцій іншої людини;
4. передай емоцію;
5. фантом;
6. за хвилину намалюй «Психомалюнок»;
7. живі руки;
8. різні маски;
9. розвиток навичок вираження емпатії.
10. Завершення заняття, обмін враженнями, думками та усвідомленнями.

Заняття 2

1. Соціальна відповідальність – це здатність виконувати дії, що сприяють благополуччю інших, дотримуючись загальноприйнятих соціальних норм і стандартів.

Можливі вправи:

- рольова гра «Життя таким, яким воно є...»

2. Міжособистісні стосунки – це вміння будувати та підтримувати взаємодії, що приносять емоційне задоволення.

Можливі вправи:

- визначення своїх особистих кордонів;
- захист особистих кордонів (мозковий штурм);
- вправа «Я серед людей» (психологічна скульптура);
- повага кордонів інших людей.

3. Стресостійкість – це здатність ефективно і позитивно реагувати на стресові ситуації. Можливі вправи:

1. міні-лекція «Що таке стрес?»
2. індивідуальний аналіз джерел стресу;
3. мозковий штурм «Що буде, якщо...»
4. методи корекції настрою.

4. Контроль імпульсивності – це здатність стримувати агресію, ворожість і безвідповідальну поведінку. Можливі вправи:

1. обговорення образ;
2. вправи на самоконтроль;
3. групова робота «Як я контролюю свою імпульсивність?»;
4. способи змусити себе робити те, що не хочеться – особисті методи подолання.

5. Реалістичність та компетентність у часі – це вміння чітко усвідомлювати події та оцінювати ситуацію в реальному часі. Можливі вправи:

- вирішення проблем через практичні завдання;
- робота над самосвідомістю (вправи в парах).

6. Гнучкість поведінки – це здатність коригувати свої думки, емоції та дії відповідно до змін в умовах і обставинах:

- рольова гра «Два королівства».

7. Вирішення проблем – це вміння виявляти труднощі та знаходити оптимальні способи їх подолання. Можливі вправи:

- лекція «Як приймати ефективні рішення»;
- вправа «Атомний притулок».

8. Оптимізм – це здатність зберігати позитивне ставлення навіть у складних ситуаціях. Можливі вправи:

1. пошук позитивних аспектів у негативних ситуаціях;
2. робота з шаблонною поведінкою та ірраціональними переконаннями;
3. вправи для розвитку навичок вираження емоцій та їхнього контролю;
4. формування позитивних установок (групова робота);

5. цивілізовані способи вивільнення негативних емоцій.

9. Управління емоціями іншої людини – це вміння впливати на емоційний стан оточуючих. Можливі вправи:

1. що означає управляти емоціями інших людей?;
2. навички керування емоціями інших;
3. надихання як метод постановки завдань;
4. підтримка в розвитку та самовдосконаленні;
5. врегулювання конфліктів;
6. побудова стратегії співпраці.

10. Радість – це відчуття самозадоволення та здатність насолоджуватися життям, цінуючи свої досягнення. Це також показник загального рівня емоційного інтелекту. Можливі вправи:

1. Наглядний матеріал на тему мотивації та самомотивації;
2. якість життя (коуч-сесія).

Підсумок заняття.

Опис деяких вправ тренінгу

1. Мої переваги (виконується усно). Кожен учасник по черзі розповідає про свої сильні риси характеру. Після кожної розповіді група виражає підтримку аплодисментами.

2. Мої досягнення. Учасники по черзі діляться своїми значними досягненнями в житті на даний момент. Наприклад, хтось здобув спортивну нагороду, хтось успішно завершив складний проект, інший перестав палити тощо. Після кожної розповіді група аплодує.

3. Я – герой. Учасники аналізують своє життя, знаходять кілька героїчних моментів (п'ять-шість важливих подій) та створюють на основі них власну біографію.

4. Вправа «Дзеркало». Учасникам пропонується закрити очі та увияти себе в кімнаті з двома дзеркалами на протилежних стінах. У першому дзеркалі вони повинні побачити своє відображення, яке виражає розчарування, невпевненість та

сумніви в собі. Їхній зовнішній вигляд і погляд повинні відповідати відчуттям розчарування. Ведучий кілька разів проговорює фразу «Я гірший за всіх!».

Тренер має допомогти учасникам зануритися в ці негативні емоції, посилити страх, тривогу та недовіру до навколишнього світу. Така провокація дозволяє учасникам пережити інтенсивні негативні відчуття, що пов'язані з самооцінкою, «тут і тепер».

Наступний етап вправи – допомогти учасникам вийти з негативного стану і зосередитися на позитивних емоціях. Ведучий направляє учасників, даючи установку повільно відійти від «негативного» дзеркала, розсіюючи відображення, і повернутися до іншого дзеркала, яке символізує «позитив».

У цьому дзеркалі учасникам пропонується побачити себе успішними та задоволеними життям, згадавши три моменти, якими вони пишаються. Позитивні емоції підсилюються через згадування образів, запахів або відчуттів, що супроводжували ці досягнення. Ведучий кілька разів повторює фразу: «Я вірю в себе! Я впевнений у собі!».

Ця вправа дозволяє учасникам підвищити емоційну компетентність і розвинути навичку переключення уваги з негативних емоцій на позитивні, змінюючи стереотипні поведінкові реакції.

5. Вправа «Колір впевненості». Ця вправа базується на символічних образах, які виникають у учасників під час виконання завдання. Вона спрямована на розвиток уяви, креативності та глибше розуміння власних емоцій. Учасникам пропонується уявити колір, який символізує їхню впевненість, і «наповнити» себе цим кольором, додаючи до образу музичні мотиви, бажані запахи або навіть певні фрази. Далі, за допомогою роздаткових матеріалів, учасники створюють колаж, який відображає їхній образ впевненості.

6. Вправа «Перемога над страхом».

Мета: Ця вправа дозволяє учасникам осмислити власний досвід переживання страху, який було подолано, перетворивши його на перемогу над обставинами, що є частиною одного з принципів емоційного інтелекту.

Вправа сприяє зміцненню групової довіри через процес саморозкриття учасників.

Вона також дає можливість пережити досвід групової підтримки та відкритої взаємодії, що є важливою складовою для розуміння емоційного інтелекту.

Інструкція: Спочатку прослухайте основні музичні теми з відомих фільмів про героїв, що стикаються з надзвичайними ситуаціями, наприклад, з фільмів «Місія нездійсненна», «Супермен», «Роккі», або ж з фільмів про міжособистісні стосунки, таких як «Дивна сімейка». Потім спробуйте разом проспівати ці мотиви як репетицію.

Протягом 5 хвилин учасники повинні згадати ситуацію, коли вони не очікували на успіх, але змогли знайти найкраще вирішення проблеми. Вони повинні відповісти на кілька питань: яка була мета цієї ситуації, які перепони виникли на шляху до досягнення успіху, що вони відчували, коли вдалося завершити справу і вирішити проблему.

Кожен учасник має можливість вибрати музику, яку він хоче, щоб група виконала, коли він вийде в центр кола. Група повинна енергійно підтримати учасника, співаючи цей мотив. Після виконання вправи кожен учасник має 3-4 хвилини, щоб поділитися своїми емоціями та переживаннями.

7. Аналогічні стани. Вправа проводиться в групі. Учасники діляться моментами, коли вони відчували максимальну впевненість у собі. Ведучий підтримує ці спогади, додаючи до них позитивні емоції. Учасник має визначити ознаки своєї впевненості, які були присутні в той момент. Після цього він порівнює ці ознаки з тим, що відчуває в повсякденному житті. Учасник повинен зосередити увагу на таких питаннях: який настрій переважає в його звичайний день; чи домінує в ньому впевненість або сумніви.

8. Ситуація, за яку мені досі соромно (групова робота). Учасники діляться реальним випадком власної непродуктивної поведінки. Інструкція: кожен учасник має детально описати ситуацію, коли його поведінка була непродуктивною чи неконструктивною. Після того як учасник поділився своєю історією, він має

сказати: «Я приймаю себе таким». Інші учасники надають зворотний зв'язок і діляться своїми власними переживаннями або схожими ситуаціями.

9. Психологічна скульптура. Учасникам пропонується в статиці та динаміці відобразити різні емоції, такі як радість, страх, сум, захоплення тощо. Після виконання вправи кожен учасник ділиться своїми емоціями та переживаннями, які виникли під час її виконання.

10. Дискусія «Я і мої емоції» (групова робота). Учасники обговорюють наступні питання:

1. Які емоції вони відчують найбільше протягом дня?
2. Чи розуміють вони, що саме викликає ці емоції?
3. Чи виникають у них соціально негативні емоції, такі як гнів, заздрість чи розчарування, і з яких причин?
4. Чи знають учасники, як правильно і конструктивно висловлювати свої емоції?

11. Вправа «Мої слабкі сторони». Ця вправа має провокативний характер. Кожен учасник повинен назвати три свої недоліки, після чого інші учасники можуть висловити зауваження чи критику щодо цих недоліків. Той, хто знаходиться в центрі, має знайти способи захистити свою особистість. Завдяки цій вправі учасники не лише усвідомлюють свої слабкості, але й вчаться приймати їх, розуміючи, що недоліки є природною частиною кожної людини і не роблять її асоціальною.

12. Вправа «Критика керівника». Учасники поділяються на пари. Кожен учасник по черзі виконує роль керівника, а інший – підлеглого. Підлеглий критикує керівника, після чого отримує зворотний зв'язок від нього. Після завершення вправи відбувається обмін враженнями і оцінка отриманого досвіду. Мета вправи – усвідомлення різних ролей у спілкуванні і можливість корекції цих позицій (Дитина, Дорослий, Батько).

13. Вправа «Ввічлива відмова». Виконується в парах. Після виконання вправи обов'язково проводиться обговорення. Учасники повинні обговорити певне питання і прагнути досягти взаємної згоди, при цьому задовольняючи свої власні

інтереси. Учасники повинні: уважно і доброзичливо вислухати прохання партнера, запитати роз'яснення, якщо щось незрозуміло; залишатися спокійними і в разі потреби відмовити, сказавши «ні», обґрунтувавши свою відмову; якщо співрозмовник наполягає або намагається маніпулювати, використовуючи почуття провини, знову сказати «ні» без додаткових пояснень, чітко та коротко.

14. Вправа «Прохання про допомогу». Виконується за аналогією з попередньою вправою: учасники мають розповісти партнеру про свою проблему і попросити його допомогти. Прохання повинно бути ввічливим, але водночас рішучим, аби отримати необхідну підтримку.

15. Навик ведення переговорів. Вправа виконується в парах, як і попередня. Після вправи обов'язково відбувається обмін враженнями. Етапи виконання:

1. Визначте, чи є у вас і у вашого партнера розбіжності в поглядах.
2. Висловіть свою точку зору щодо ситуації.
3. Попросіть співрозмовника поділитися своїми думками на цю тему.
4. Уважно вислухайте його відповідь.
5. Проаналізуйте, чому він обрав таку позицію.
6. Запропонуйте можливе альтернативне рішення.

16. Відстоювання власної думки. Вправа виконується так само, як і попередня. Етапи виконання:

1. Зосередьте увагу на своєму тілі, щоб визначити, що вас не влаштовує і що хочеться змінити.
2. Проаналізуйте, що саме спричинило ваше незадоволення.
3. Розгляньте, які стратегії можна застосувати, щоб подолати своє незадоволення і відстояти свої права.
4. Оберіть один ефективний спосіб і чітко донесіть свою точку зору співрозмовнику.

17. Протистояння звинуваченням. Вправа проводиться в групі. Ведучий пропонує учасникам згадати ситуації, коли вони відчували звинувачення, і визначити, хто зазвичай викликає в них почуття провини. Далі кожен учасник обирає з групи людину, яка за своїми рисами нагадує реального звинувачувача.

Через діалог та зворотний зв'язок, ведучий допомагає учаснику зрозуміти, що почуття провини часто є лише суб'єктивним сприйняттям. Це веде до усвідомлення і зміни звичних реакцій..

18. Мій герб і девіз. Герб і девіз – це символи, що дозволяють людині в стислій і яскравій формі виразити свою життєву філософію та основні принципи. Вони слугують інструментом для того, щоб змусити людину замислитися, чітко сформулювати і поділитися своїми ключовими переконаннями. Герб може бути намальований будь-яким способом, але важливо, щоб він відображав різні аспекти самосприйняття старшокласника. Після створення герба, необхідно написати девіз (життєве кредо). Кожен учасник презентує свій герб і девіз, а решта групи надає зворотний зв'язок.

19. Передача емоції. Старшокласники стають в коло. Тренер, використовуючи пантоміму, без слів передає емоцію учаснику, який знаходиться зліва, після чого той передає її наступному, і так до кінця кола. Останній учасник повідомляє, яку емоцію він отримав. Після завершення вправи учасники обмінюються своїми враженнями. Вправу можна повторити кілька разів, кожного разу з іншою емоцією.

20. Фантом. Учасники отримують аркуш паперу формату А4 із зображенням схеми людського тіла та кольорові олівці синього, червоного, жовтого та чорного кольорів. Завдання полягає в тому, щоб зафарбувати певні ділянки на малюнку відповідно до емоцій: чорним – ті частини тіла, що реагують на страх (наприклад, коли холоне в шлунку), синім – на смуток, жовтим – на радість, а червоним – на злість. Після виконання вправи обов'язковий шерінг.

21. Вправа «Намалюй за хвилину». Учасники повинні за одну хвилину намалювати свій настрій, використовуючи лише лінії, форми та кольори. Після завершення малюнка, він передається до групи для аналізу. Група уважно розглядає малюнок і намагається вгадати, який настрій відображений на ньому.

22. Вправа «Живі руки». Учасники працюють у парах. Один з учасників передає за допомогою рук певну емоцію, не використовуючи слів. Інший учасник

намагається вгадати, яка це емоція. Після того як емоція відгадана, ролі змінюються: той, хто відгадував, тепер передає свою емоцію партнеру.

23. Вправа «Різні маски». Учні створюють маски з картону або щільного паперу. Маска має бути овальної форми з прорізами для очей. Діти розмальовують маски так, щоб вони виражали певне почуття, яке вони хочуть передати. Коли маски готові, учасники можуть приміряти їх, озвучити емоції, що вони символізують, та взаємодіяти з іншими масками. Після виконання вправи обов'язковий шерінг.

24. Рольова гра «Життя, як воно є...»

Персонажі:

- Анархіст
- Дідусь-інвалід (втратив ногу)
- Чиновниця, яка бере хабарі
- Крадій
- Представник мафії

Сюжет:

Дідусь усвідомлює, що його пенсії не вистачає, і звертається до пенсійного фонду з проханням перерахувати виплати. Чиновниця натякає, що може вирішити це питання за лічені хвилини, але в обмін на половину пенсії.

Повертаючись додому, дідусь стає жертвою крадія, який забирає у нього останні гроші.

На його шляху трапляється анархіст, який заявляє, що така ситуація – цілком природна, адже в умовах повної свободи кожен виживає, як може, і втручатися в цей процес не слід.

Несподівано, дідусь випадково зачіпає милицею дорогий автомобіль, що належить мафіозі. Розлючений власник авто вирішує навідатися до дідуся додому, аби оцінити його житло та, можливо, забрати його як «компенсацію» за пошкодження машини.

Завдання:

Учасники розігрують ситуацію, доводячи її до логічного і прийняттого завершення. Перед початком кожен отримує картку з описом своєї ролі, не розголошуючи її змісту іншим.

Рефлексія (питання для обговорення):

1. Який особистий досвід ви здобули під час гри?
2. Які моменти були найбільш емоційно напруженими чи неприємними?
3. Які епізоди викликали позитивні емоції, підтримували і давали надію?
4. Що ви відчували та про що думали в ході гри?

Обговорення вражень після гри є обов'язковим.

25. Вправа «Моє місце серед людей» (психологічна скульптура)

Кожен учасник по черзі виступає в ролі скульптора, а «матеріалом» для створення скульптури є інші учасники групи. Завдання скульптора – сформулювати кілька композицій за двома темами:

1. «Я серед людей – реальний» – відтворення власного місця в соціальному середовищі так, як воно сприймається насправді.
2. «Я серед людей – ідеальний» – уявлення про те, яким би учасник хотів бачити своє місце серед інших.

Учасники символічно передають свої уявлення через розташування та пози скульптури. Після виконання вправи відбувається обов'язкове обговорення вражень і рефлексія.

26. Вправа «Змінити, уникнути чи прийняти?»

Завдання виконується письмово. Кожен учасник описує на аркуші власну стресову ситуацію, а потім аналізує її, розглядаючи три можливі стратегії дій:

1. Змінити – що можна зробити, щоб усунути причину стресу?
2. Уникнути – як можна дистанціюватися від ситуації чи запобігти їй?
3. Прийняти – яким чином навчитися жити з цією ситуацією, якщо змінити або уникнути її неможливо?

Після роздумів кожен обирає найбільш прийнятний для себе варіант. Наприкінці відбувається обговорення висновків та обмін думками.

27. Вправа «Відповідай добром». Учасники поділяються на дві команди, які розташовуються одна навпроти одної. По черзі кожен учасник висловлює неприємні зауваження або критику на адресу протилежної команди. Завдання іншої команди – у відповідь замість негативу сказати комплімент. Використання нецензурної лексики заборонене. Важливо висловлюватися спокійно, з усмішкою та рівним тоном.

Після завершення раунду команди міняються ролями, і вправа повторюється. Під час обговорення результатів варто звернути увагу на те, в яких моментах було найскладніше стриматися та дотримуватися правил.

28. Вправа «Стійкість до критики». По черзі кожен старшокласник займає місце на стільці в центрі кола. Решта учасників висловлюють йому різні неприємні та критичні зауваження. Завдання того, хто сидить у центрі, – залишатися спокійним і не реагувати на ці слова.

Після завершення вправи група обговорює свої відчуття, зокрема:

- Наскільки складно було залишатися мовчазним?
- Які висловлювання чи інтонації зачіпали найбільше?
- Що допомагало зберігати самовладання?

Після цієї вправи рекомендується провести рухливу гру з гумористичним елементом для зняття напруги.

29. Завдання «Вибір для виживання». Робота проводиться в малих групах. Кожна група отримує наступний уявний сценарій: «Уявіть, що світ пережив атомну катастрофу. Планета опинилася у стані ядерної зими. Вціліти вдалося лише десяти людям, які зараз перебувають у підземному бункері. Однак проблема полягає в тому, що запасів їжі, води та кисню вистачить лише для п'яти осіб. Тому необхідно ухвалити складне рішення – кого залишити в бункері, щоб ці люди мали шанс вижити, вийти на поверхню та відновити життя на Землі.»

Завдання учасників – обговорити та знайти аргументоване рішення, які п'ять осіб повинні залишитися, а які – ні, і чому.

Перелік кандидатів для виживання:

1. Молода жінка, 20 років – переможниця конкурсу краси, без спеціальних навичок.
2. Ядерний фізик, 30 років – людина з високим рівнем інтелекту.
3. Медсестра-акушерка, 27 років – професіонал у своїй сфері, середній рівень інтелекту.
4. Колишній військовий, 56 років – людина з бойовим досвідом, має психопатичні риси.
5. Старшокласник, 17 років – учень 11 класу, знижений рівень інтелекту.
6. Інженер-будівельник, 40 років – спеціаліст у будівництві, гомосексуальної орієнтації.
7. Жінка-кондитер, 38 років – професійний кухар, не може мати дітей.
8. Слюсар-сантехнік, 32 роки – має середній інтелект, страждає на алкогольну залежність.
9. Художниця, 30 років – дуже талановита, хитра, витривала.
10. Швачка, 38 років – мати сімох дітей, які загинули внаслідок катастрофи.

Учасники діляться на групи та обговорюють, кого з цих людей варто залишити в притулку для забезпечення майбутнього людства. Після завершення дискусії обов'язковий обмін думками та рефлексія щодо прийнятих рішень.

Підсумок всього тренінгу

Мета – рефлексія після проведеного тренінгу.

Завдання:

1. Зібрати відгуки учасників тренінгу, з'ясувати, чи виправдалися їхні очікування.
2. Оцінити корисність тренінгу та засвоєну учасниками інформацію.
3. Поділитися власними враженнями та емоціями від процесу.
4. Завершити роботу в групі та завершити тренінг загалом.

Після завершення програми тренер отримує зворотний зв'язок від учасників, проводить аналіз проведеного навчання, враховуючи позитивні та негативні моменти, а також фіксує можливі покращення для наступної групи.

Висновки до третього розділу

Згідно з поставленими завданнями в цьому розділі, ми зробили такі висновки:

1. Загалом, розвиток емоційного інтелекту старшокласників є недостатньо стабільним. Результати дослідження показали, що на цьому етапі феномен емоційного інтелекту найчастіше перебуває на низькому або середньому рівнях розвитку. Ми вважаємо, що це пов'язано з процесом формування емоційної сфери в підлітків, що характеризується її нестабільністю на даному етапі.

2. Нестабільність розвитку емоційного інтелекту проявляється в недостатньому розвитку здатності розуміти власні емоції та їхній зміст, а також у відсутності вміння вербалізувати свої емоційні стани, почуття та переживання. Для старшокласників також характерна недостатня здатність впливати на свої емоційні стани, що ускладнює регулювання власної поведінки через зміну емоційного настрою. Крім того, вони не завжди здатні впливати на емоційний стан інших людей.

3. Нестабільність емоційного інтелекту можна пояснити високим рівнем емпатії, що дозволяє старшокласникам розуміти емоції та переживання інших людей, а також співчувати їм. Проте, при цьому, низький рівень здатності розуміти власні емоції є характерною ознакою формування емоційної сфери в цьому віці, що впливає на розвиток емоційного інтелекту.

4. Після вивчення загального рівня розвитку емоційного інтелекту та його окремих аспектів, а також виявлення необхідності й актуальності цього питання, нами була розроблена програма, що спрямована на формування в старшокласників навичок самостійного розвитку емоційного інтелекту. Програма включає тренінгові вправи та лекційні матеріали, орієнтовані на розвиток загальної емоційної компетентності та підвищення обізнаності учнів про цей феномен.

ВИСНОВКИ

Згідно з теоретико-емпіричним дослідженням та поставленими завданнями, були сформульовані такі висновки:

1. Емоційний інтелект є складною, інтегративною рисою особистості, яка поєднує емоції та розум, інтегруючи емоційні, когнітивні, поведінкові та мотиваційні аспекти. Ця риса дозволяє розуміти свої власні емоції та емоційні переживання інших людей. Вона дає можливість контролювати свої емоційні стани, гармонізуючи емоції з раціональними процесами. Емоційний інтелект сприяє самопізнанню і самореалізації, збагачуючи емоційний та соціальний досвід.

Структура емоційного інтелекту включає такі основні компоненти: емоційний, поведінковий та когнітивний. Емоційний компонент охоплює різноманіття емоцій, які людина здатна переживати. Поведінковий компонент визначає здатність виражати ці емоції через поведінкові акти. Когнітивний компонент відповідає за усвідомлення власних емоцій і вміння їх описати. В рамках нашого дослідження також виділяються два рівні емоційного інтелекту: внутрішньоособистісний, що орієнтований на ідентифікацію, розуміння та управління власними емоціями, і міжособистісний, який спрямований на виявлення, інтерпретацію та вплив на емоції й емоційні стани інших людей.

2. Теоретичний аналіз виявив, що основною особливістю підліткового віку є швидкі зміни, як фізіологічні, так і психологічні. В цей період формуються стійкі типи поведінки, риси характеру та емоційні реакції. Це час інтенсивного розвитку знань, навичок і особистісного становлення, коли підліток поступово визначає своє "я" і займає нову соціальну позицію. Однак він також стикається з відчуттям дискомфорту і переживає фрустрацію. Негативні емоції часто призводять до тривожності, що супроводжується внутрішнім напруженням, занепокоєнням і песимістичними передчуттями. З фізіологічної точки зору це проявляється в активації вегетативної нервової системи. Все це має значний вплив на емоційну сферу підлітків, яка є нестабільною і проявляється інтенсивно. У цей період

характерні яскраві емоції, але водночас слабка здатність до їх контролю та розуміння.

3. В ході емпіричного дослідження була підтверджена гіпотез про те, що рівень розвитку емоційного інтелекту старшокласників відрізняється від рівня розвитку емоційного інтелекту молодих людей віком 33-38 років і частіше перебуває на низькому або середньому рівнях. Це проявляється у 41% учасників за методикою Д.В. Люсіна, у 57% за методикою Н. Холл та у 43% за методикою Шутте. Лише 6% досягли високого рівня ЕІ за методикою Д.В. Люсіна, 10% за методикою Н. Холл і 5% за методикою Шутте. Низький рівень ЕІ спостерігається у 33% учасників за методикою Д.В. Люсіна, 33% за методикою Н. Холл та у 53% за методикою Шутте

4. Ми створили програму, яка спрямована на розвиток емоційного інтелекту старшокласників. Програма включає два заняття по 8 годин кожне. У процесі використовуються різні методи: інтерактивні лекції на тематичні теми, практичні завдання та вправи, індивідуальна робота з роздатковим матеріалом, рольові ігри, групові обговорення, робота в малих групах і монотематичних групах для саморозкриття і психокорекції. Мета програми: зрозуміти суть емоційного інтелекту; усвідомити важливість і переваги його розвитку; оцінити свій рівень емоційної компетентності, сильні сторони та обмеження; навчитися розпізнавати та усвідомлювати свої емоції та емоції інших людей; покращити вміння виражати і контролювати власні емоції; навчитися розуміти емоції інших і розвивати навички емпатії; освоїти методи управління емоціями інших людей; визначити свої стратегії самомотивації; оволодіти методами ефективного управління стресом; виявляти та вирішувати міжособистісні конфлікти; навчитися керувати своїми почуттями і станами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амплєєва О. М. Взаємозв'язок емоційного інтелекту з різними напрямками практичної психології. Молодий вчений. 2019. Вип. 2 (1). С. 145–149.
2. Амплєєва О. М. Емоційний інтелект в структурі професійної діяльності психолога: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2013. 20 с.
3. Байсара Л. І. Множинність прояву видів інтелекту. Донецьк : РВВ ДНУ, 2010. 96 с
4. Бантишева О. О. Психологічні особливості емоційного інтелекту осіб юнацького віку, схильних до віктимної поведінки : автореф. ... канд. психол. наук, спец.: 19.00.07. Київ, 2017. 20 с.
5. Барретт Л. Ф. Як народжуються емоції : Таємне життя мозку. пер. з англ. Я. Лебеденка. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2018. 480 с.
6. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. Вісник Львівського Університету. Серія психологічні науки. 2008. С. 20-23.
7. Бреус Ю.В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій у вищих навчальних закладах : автореф. ...к.психол.н.: 19.00.07. Ю.В. Бреус. К.: Київський університет імені Б.Грінченка, 2015. 20 с.
8. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. Психологічний часопис. 2019. Вип. 7. Т. 5. С. 34–49.
9. Верітова О. С. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх педагогів вищої школи в процесі магістерської підготовки: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Запоріжжя, 2019. 235 с.
10. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: монографія. Київ: ВПЦ «Київський університет», 2005. 308 с.
11. Волкова Н. П. Емоційний інтелект як інтегральна властивість, що забезпечує компетентність майбутнього вчителя в здійсненні

професійнопедагогічної комунікації. Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки: зб. наук. пр./ редкол. Т.І. Сущенко та ін. Запоріжжя. 2007. Вип. 41. 388 с.

12. Гилфорд Дж. Структурная модель интеллекта. *Психология мышления*. М.: Прогресс, 1995. 267 с.

13. Демина Л.Д. Эмоциональный интеллект как структурообразующий компонент психологической культуры личности. Л.Д. Демина, Т.В. Манянина. *Известия Алтайского государственного университета*. 2010. № 1 2. С. 57 59.

14. Дерев'янюк С. П. Емоційний інтелект як чинник соціальнопсихологічної адаптації особистості до студентського середовища: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.05 «Соціальна психологія; психологія соціальної роботи». Київ, 2009. 19 с.

15. Дерев'янюк С.П. Феноменологія емоційного інтелекту: навчально-методичний посібник. Чернігів: видавець «Лозовий В.М.», 2016. 312 с.

16. Дерев'янюк С.П. Ситуативные аспекты актуализации эмоционального интеллекта. С.П. Дерев'янюк. *Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям* ; под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М. : Институт психологии РАН, 2009. С. 90–112.

17. Дерев'янюк С.П. Теоретико-методологічні аспекти цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2015. Вип. 1. с.23-27.

18. Джеджеря О. В. Розвиток емоційного інтелекту як шлях оптимізації емоційних переживань майбутніх психологів з приводу навчання. *Психологія: реальність і перспективи*. 2018. Вип. 11. С. 47–53.

19. Діомідова Н. Ю. Психологічні особливості емоційного інтелекту й емоційної креативності студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2015. Вип. 2. Т. 1. С. 146–151.

20. Емоційно-вольові та особистісні особливості впевненої поведінки. М. А. Кузнецов, Я. А. Особливец. Вісник Харківського нац. пед. ун-ту ім. Г. С.

Сковороди. Психологія. 2013. Вип. 46(1). С. 89. 102. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2013_46\(1\)_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2013_46(1)_13).

21. Єфремцева С. А. Тренінг спілкування для старшокласників. За ред. Ю.З. Гільбуха. Пер. з рос. Серія: На допомогу шкільному психологу. Київ. 1994. Вип.4. 76 с.

22. Журавльова Л. П. Психологія емпатії: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с. 80.

23. Журавльова М. О. Емоційний інтелект як проблема психологічних досліджень. *Наука і освіта: науково-практичний журнал Півд. наук. Центру АПН України*. 2009. Вип. 1/2. С. 57. 61.

24. Забаровська С. М. Програма тренінгу емоційної компетентності для практичних психологів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. Вип.9. С. 47-59.

25. Занюк С. С. Психологія мотивації та емоцій: навч. Посібник. Луцьк: Редакційно-видавничий відділ Волинського державного університету ім. Л. Українки, 1997. 180 с.

26. Зарицька В. В. Емоційно-когнітивні передумови розвитку емоційного інтелекту у період фахової підготовки. *Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди*. Психологія. 2011. Вип. 39. С. 30-36.

27. Зарицька В. В. Психологія розвитку емоційного інтелекту у системі професійної підготовки фахівців гуманітарного профілю: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук: спец. 19.00.07 «Вікова та педагогічна психологія». Запоріжжя, 2012. 40 с.

28. Зарицька В. В. Формування у старшокласників здатності до самореалізації: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Харків, 2006. 20 с.

29. Ічанська О. М., Закревська А. І. Емоційний інтелект та емпатія як ресурси професійної підготовки студентів-психологів. *Молодий вчений*. 2019. Вип. 9 (2). С. 272–276.

30. Калошин В. Ф. Вплив емоцій на ефективність навчального процесу. В. Ф. Калошин, О. О. Безносюк, Ю. П. Лемешко. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. Вип. 1. С. 70. 74.

31. Калошин В. Ф. Емоційний інтелект. головний показник ефективності використання людських ресурсів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2008. Вип. 4. С. 54–63.

32. Карпенко Є. В. Аксіологічний зміст емоційного інтелекту як запорука конгруентного життєздійснення особистості. *Психологія і суспільство*. 2019. Вип. 1. С. 67–73. 93.

33. Карпенко Є. В. Аксіопсихологічний потенціал позитивної психотерапії в контексті оптимізації освітнього простору в Україні. *Формування цінностей особистості: європейський вектор і національний контекст: збірник матеріалів міжнар. наук.-практ. конф.*, м. Дрогобич, 26-27 жовтня 2017 р.. за заг. ред. Марії Чепіль. Дрогобич: Ред.-вид. відділ ДДПУ ім. Івана Франка, 2017. С. 129–133.

34. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект як фактор особистісного життєздійснення. *Психологічні перспективи*. 2017. Вип.30. С. 50-63.

35. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості: монографія. Дрогобич: Посвіт. 2020. 436 с.

36. Кас'янова С. Б. Дослідження емоційного інтелекту майбутніх фахівців соціономічних професій. *Міжнародний науковий журнал «Науковий огляд»*. 2019. Том 6 (59). С.127-140.

37. Кас'янова С. Б. Емоційний інтелект як ефективний ресурс копінг-поведінки. *Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми: матеріали всеукраїнської конференції з міжнародною участю* (м. Київ, 31 травня 2018 р.). за ред. С.Д.Максименка. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2018. С.105-109.

38. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей учнів та студентів: Методичні рекомендації. Київ: Міленіум. 2004. С. 12.

39. Колісник Л. О. Проблема діагностики емоційного інтелекту. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 26. С. 278-295.
40. Крейдун Н. П., Прядко Н. В. Про деякі психологічні особливості старшокласників. *Вісник Харківського національного університету*. Серія “Психологія”, 2011, № 959 С. 70-75.
41. Кузнєцов М. А., Діомідова Н. Ю. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів студентів в умовах іспиту. Харків: «Діса плюс», 2017. 189 с.
42. Кульчицька О. І. Почуття та емоції в розвитку особистості. *Обдарована дитина*. 2007. Вип. 1. С. 3–16.
43. Лящ О. П. Детермінанти та можливості формування емоційного інтелекту особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова: збірник наукових праць*. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. Серія 12: Психологічні науки. Вип. 1 (46). С. 210-216.
44. Лящ О. П. Фактори розвитку емоційного інтелекту в сучасних підлітків. *Збірник наукових праць. Серія: Психологічні перспективи*. Вип. 12. Луцьк. 2008. С. 49-59.
45. Максименко С. Д., Соловієнок В.О., Зайчук В.О., Клименко В.І. Загальна психологія. Київ: Нова книга. 2004. 704 с.
46. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник. Київ: Педагогічна думка. 2012. 112 с.
47. Могиляста С. М. Розвиток емоційного інтелекту старшокласників: результати дослідження міської та сільської шкіл. *Практична психологія сучасності: ресурси та перспективи: матеріали Міжнародної наук.-практ. конф., 26-27 вересня 2019 р., Луцьк: Вежа-Друк, 2019. С.176-179.*
48. Могиляста С. М. До питання розвитку емоційного інтелекту старшокласників психолого-педагогічними засобами. *Психологічні перспективи*. 2020. Вип. 36. Луцьк. С. 174-188.

49. Могиляста С. М. Емоційний інтелект як складова максимального відчуття старшокласником щастя. Щастя та цивілізаційний розвиток: зб. мат. Міжнародної наук.-прак. конф. 14-15 листопада 2019 р., Львів. 2019. 266 с.

50. Могиляста С. М. Програма розвитку емоційного інтелекту старшокласників психолого-педагогічними засобами. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія.* 2020. Вип.56. Том.І. С.104-112.

51. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: моногр. Київ: Вища школа, 2003. С. 67-23.

52. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху: монографія. К.: Вид-во «Освіта України», 2016. 182 с.

53. Овчаренко А. Р. Емоційний інтелект як основа соціалізації. *Проблеми загальної та педагогічної психології.* 2011. Т.13. Вип. 3. С. 280-286.

54. Опанасюк І. В. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та пізнавальних процесів у старшому шкільному віці. *Збірник наук. праць : філософія, соціологія, психологія.* Івано-Франківськ : Вид-во ДВНЗ «Прикарпат. нац. ун-т ім. Василя Стефаника». 2014. Вип. 19. Ч. 2. 253 с.

55. Опанасюк І. В. Вплив засобів арт-терапії на розвиток емоційного інтелекту старшокласників. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «ПереяславХмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди».* Дод. 2 до вип. 35, т. I (13): Тематичний вип. «Міжнародні Челпанівські психологопедагогічні читання». Київ: Гнозис, 2015. С. 269–275.

56. Смульсон М. Л. Психологія розвитку інтелекту: монографія, Київ : Нора-Друк, 2003. 298 с.

57. Bar-On R. Emotional and social intelligence: Insights from the emotional quotient inventory (EQ-i). *Handbook of emotional intelligence : Theory, development, assessment and application at home, school and in the workplace.* eds. R. Bar-On, J. D. A. Parker. San-Francisco, 2000. P. 363-388.

58. Goleman D. Sex Roles Reign Powerful as Ever in the Emotions. The New York Times, August, 23, 1988.
59. Goleman D. Working with emotional intelligence. D. Goleman.. London: Bloomsbury Paperbacks, 2000. 394 p.
60. Guilford J. P. The Nature of Human Intelligence. New York: McGrawHill Book Company, 1967. 538 p
61. Mayer J.D. Emotional Intelligence: Popular or Scientific Psychology. N.Y., 2005. 34. Mayer J.D., Salovey P. Emotional Intelligence. N.Y., 2005.



Звіт подібності

метадані

Назва організації

Melitopol State Pedagogical University named after B.Khmelnytskyi

Заголовок

Акіліна_ДИПЛОМ_Розвиток_емоційного_інтелекту_у_дітей_старшого_шкільного

Автор Науковий керівник / Експерт

АкілінаОлександр Непша

підрозділ

Melitopol State Pedagogical University named after B.Khmelnytskyi

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.

**14430**

Кількість слів

**106995**

Кількість символів