

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології імені М. А. Скока

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
освітнього ступеня «бакалавр»

**ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ТА ЮНАЦЬКОГО
ВІКУ**

Виконав:
студент IV курсу, 41 групи
спец. 053 Психологія
Тукун Анастасія Сергіївна

Науковий керівник:
Примак Юлія Володимирівна
канд. пс. наук, доцент

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

Студент(ка) _____
Підпис П.І.Б.

Наук. керівник _____
Підпис П.І.Б.

Рецензент _____
Підпис П.І.Б.

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології, протокол № _____ від « ____ » _____ 2025 року.
Студент(ка) допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри _____

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Розділ 1. <i>Теоретико-методологічний аналіз феномена емоційного інтелекту осіб підліткового та юнацького віку</i>.....	7
1.1. Феномен емоційного інтелекту, структура та підходи.....	7
1.2. Особливості емоційної сфери підлітків.....	14
1.3. Емоційні особливості осіб юнацького віку.....	18
Висновки до першого розділу.....	21
Розділ 2. <i>Емпіричне дослідження емоційного інтелекту осіб підліткового та юнацького віку</i>.....	23
2.1. Характеристика вибірки та методів емпіричного дослідження.....	23
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	27
2.3. Психологічні рекомендації з розвитку емоційного інтелекту осіб підліткового та юнацького віку.....	40
Висновки до другого розділу.....	44
Висновки.....	45
Список використаних джерел.....	48
Додатки.....	52

ВСТУП

Сучасне життя характеризується складнощами, пов'язаними з багатьма негативними подіями, які впливають на емоційний стан кожного жителя країни. Особливо гостро стоїть питання емоційної складової структури особистості осіб підліткового та юнацького віку. У даний період молода особистість лише починає набувати навичок управління емоціями, усвідомлювати протиріччя, пов'язані з цінностями, нормами і мораллю, аналізувати аспекти справедливості і права, здатність і можливості, ідеали і реальність, а також ставлення як до інших, так і до себе. Актуальність теми обумовлена необхідністю вивчення наявності вищезгаданих аспектів саме у осіб підліткового та юнацького віку, що являє собою наявність емоційного інтелекту. Отже, дана тема є значущою як у науковому, так і у практичному розрізі.

Об'єктом представленої розвідки є емоційний інтелект особистості.

Предметом дослідження є особливості емоційного інтелекту в осіб підліткового та юнацького віку.

Мета дослідження – виявлення особливостей емоційного інтелекту в осіб підліткового та юнацького віку.

Поставлена мета обумовила необхідність виконання таких основних **завдань** дослідження:

- 1) Розкрити сутність феномена емоційного інтелекту, структуру та підходи.
- 2) Охарактеризувати особливості емоційної сфери підлітків та осіб юнацького віку.
- 3) Охарактеризувати вибірку та методи емпіричного дослідження.
- 4) Здійснити інтерпретацію та аналіз результатів дослідження емоційного інтелекту осіб підліткового та юнацького віку.

5) Запропонувати психологічні рекомендації з розвитку складників емоційного інтелекту в осіб підліткового та юнацького віку.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять концептуальні положення зарубіжних дослідників, які займалася вирішенням проблеми емоційного інтелекту: Дж. Блока, Х. Вейсінгера, Д. Гоулмана, Д. Карузо, Дж. Майєра, Г. Орме, П. Саловея, Д. Слайтера, Р. Стернберга та ін. Серед вітчизняних дослідників емоційного інтелекту слід відмітити: С. Дерев'янку, Н. Ковригу, О. Лящ, І. Матійківа, Е. Носенко, М. Шпака, та ін.

Методи дослідження. В ході дослідження було використано комплекс теоретичних методів: аналіз, узагальнення, класифікація; емпіричних методів: анкетування, психодіагностичне опитування (авторська анкета для дослідження складників та особливостей емоційного інтелекту в осіб підліткового та юнацького віку емоційний інтелект); методика «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл); методика «Діагностика емоційної зрілості» О. Чебикіна); математико-статистичних методів: первинні методи статистичного аналізу; аналіз середніх значень. Також використовувався контент-аналіз як аналіз обробки відповідей анкети щодо проблеми емоційного інтелекту.

Теоретичне та практичне значення дослідження. Теоретичне значення дослідження полягає у здійсненні характеристики феномена емоційного інтелекту, структури та підходів, визначенні особливостей емоційного інтелекту підлітків та осіб юнацького віку. Практичне значення полягає у тому, що результати дослідження можуть використовуватися у науково-дослідній роботі як основа для подальших досліджень емоційного інтелекту; у навчальному процесі при підготовці відповідних навчально-методичних матеріалів та підручників; у практичній діяльності психологів при застосуванні практичних рекомендацій з розвитку емоційного інтелекту осіб підліткового та юнацького віку.

Структура роботи зумовлена логікою дослідження і складається зі вступу, двох розділів, списку використаних джерел (44 найменувань) та додатків. У першому розділі наведено результати теоретико-методологічного

аналізу феномена емоційного інтелекту, структури та підходів до окресленого феномена; розкрито особливості емоційної сфери підлітків та осіб юнацького віку. У другому розділі міститься опис процедури емпіричного дослідження, отримані результати, їхній аналіз та практичні психопрофілактичні рекомендації. Загальний обсяг роботи становить 56 сторінок, зміст основного тексту - 47 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ТА ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

1.1. Феномен емоційного інтелекту, структура та підходи

Нині проблема емоційного інтелекту особистості дедалі стає актуальнішою. Як предмет психологічного дослідження вченими він почав розглядатися ще з ХХ ст. Вважається, що передумовою інтересу щодо емоційного інтелекту стала гуманістична психологія, засновником якої А. Маслоу введено поняття «самоактуалізація», що обумовило потребу інтегральних досліджень особистості, які стали поєднанням когнітивних й афективних аспектів людської природи [45, С. 52].

Емоційний інтелект особистості є здатністю сприйняття та вираження нею емоцій, розуміння й використання їх, управління емоціями так, щоб сприяти утворенню конструктивної взаємодії з оточуючими і власному особистісному зростанню [23, С. 278].

Розкриваючи сутність поняття «емоційний інтелект», доцільно вказати на описані дослідником Г. Гарднером перші особливості емоційного інтелекту. Вченим висунуто припущення про відсутність єдиного поняття «інтелект», натомість є підтипи інтелекту, які чинять значний вплив на життєдіяльність особистості загалом [18, с. 54].

Отже, Г. Гарднером виділено наявність таких підтипів інтелекту (див. Рис. 1.1).



Рис. 1.1. Підтипи інтелекту за Г. Гарднером

Джерело: складено автором на основі [18].

Заразом емоційний тип ним розділено на: внутрішньоособистісний і міжособистісний. Опис міжособистісного інтелекту раніше зустрічався на сторінках психологічної літератури, адже носило назву соціального інтелекту, або соціальної компетентності. Найголовнішою характеристикою особливості соціального інтелекту було вміння самої людини взаємодіяти з іншими людьми. Відмінною рисою внутрішньоособистісного інтелекту дослідник назвав вміння людини знайти себе, тобто самоактуалізуватися в житті, а також мотивувати себе на досягнення успіху [43, С. 129].

Продовжили вивчення започаткованої концепції емоційного інтелекту Гарднера такі вчені як Дж. Мейєр і П. Селовей. Послідовником даної теорії, який здійснив подальші наукові розвідки у даному напрямку, був Д. Гоулман. Він зазначив, що для людини з емоційним інтелектом характерною є наявність п'яти основних здібностей (див. Рис. 1.2).

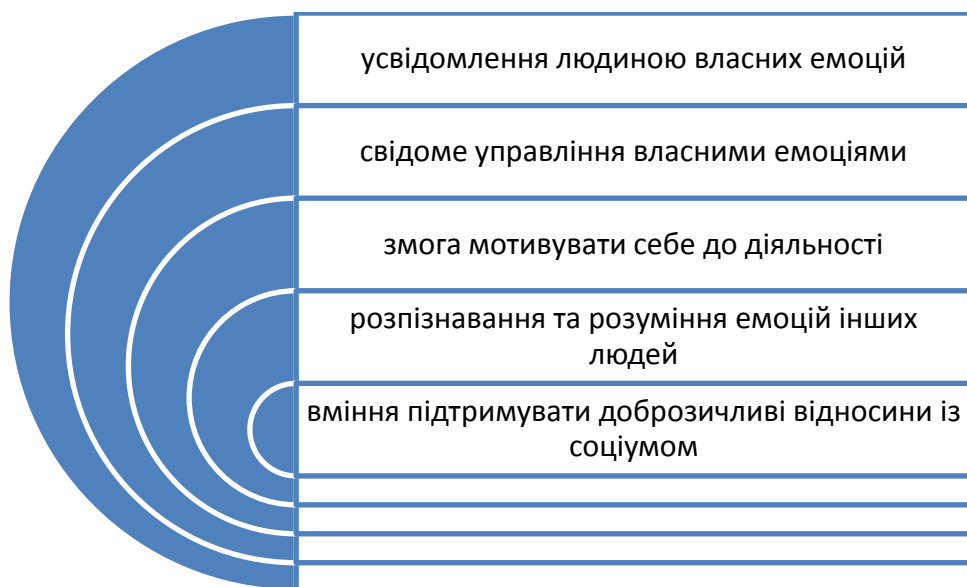


Рис. 1.2. Структура емоційного інтелекту за Д. Гоулманом

Джерело: складено автором на основі [46]

Характеризуючи вищевказані здібності, зазначимо, що науковці Г. Гарднер, Дж. Мейєр, П. Селовей, Д. Гоулман найголовнішою роллю в емоційному інтелекті наділили усвідомлення людиною власних емоцій, адже здатність управління і контролю власними емоціями, регулювання і виявлення їх починається з моменту розуміння людиною детермінант виникнення в неї переживань. Це означає, що, лише усвідомивши свої переживання та зрозумівши причини їх виникнення, особистість отримує можливість розуміння природи їх виникнення, а не лише їх побороти.

Важливе значення в емоційному інтелекті має свідоме управління власне емоціями, що засвідчує наявність у особистості можливості регулювання особистих емоцій у вигляді бажання заспокоїти самого себе шляхом зниження тривожності, або ж роздратованості чи злості. У разі відсутності у особистості даної властивості, вона може постійно перебувати у стані дистресу та мати прагнення подолання власних негативних емоцій. Проте, якщо особистість наділена подібною характеристикою, вона може швидко впоратися із негативними емоціями та подолати їх [21, С. 20-23].

Характеризуючи третій компонент емоційного інтелекту, слід відмітити, що наявність даного складника сприяє забезпеченню прагнення особистості до

спрямовування власних емоцій для того, аби досягнути поставлену мету діяльності. Це своєрідний самоконтроль, наявність якого виступає мотиватором успіху. Науковиця М.О. Зінченко, досліджуючи позицію Х. Вайзінгера, Д. Големана, Р. К. Купера, А. Савафа, Р. Бар-Она, дійшла висновку, що вагомою підставою подальшої успішної діяльності особистості є саме прагнення особистості і можливість відкладення задоволення миттєвих імпульсів [12, С. 23-27].

Компоненти розпізнавання і розуміння емоцій інших людей є здібністю особистості, пов'язаними зі здатністю до емпатії, адже якщо люди вміють співпереживати, вони більш чутливі до слабких соціальних ознак. Це важлива якість для міжособистісної комунікації.

Здатність особистості до підтримання доброзичливих стосунків із соціумом вчені Е.Л Носенко, Н.В Коврига вважають важливою соціальною навичкою, реалізація якої вбачається у тому, що людина здатна впоратися з емоціями, виникнення яких пов'язано із процесом взаємодії із соціумом. Дослідженням даного компоненту емоційного інтелекту займалися й інші вчені, які назвали його соціальним. Соціальний інтелект є визначенням не лише лідерських здібностей людини, а і її результативності у міжособистісній комунікації, оскільки люди з високим рівнем розвиненого соціального інтелекту, мають здатність впоратися з емоціями, проявленими іншими людьми у процесі спілкування [26, С. 7]. Натомість український вчений Е. Івашкевич переконаний, що соціальний інтелект є складним особистісним утворенням з наявними комунікативною та прогностичною компетентностями [13, С. 76].

Маємо погодитися із О.М Шпортун у тому, що соціальний інтелект – це одна з ключових характеристик людини й важливих якостей, наявність якої сприяє успіху у суспільному житті [40, С. 244-248]. На відміну від даного твердження, М. Шпак переконаний у розвитку і проявах емоційного інтелекту лише під час діяльності, тобто коли люди спілкуються, взаємодіють між собою [39, С. 282-288].

Сучасний науковець О. Чебикін, досліджуючи емоційний інтелект і його прояви, вказує на емоційно-пізнавальні та мисленнєві особливості, наявність яких сприяє досягненню особистістю мети у вирішенні певних задач/проблем, які виникають під час реалізації різних видів діяльності [35, С. 19-28]. Також вчений вказує на важливість емоційної саморегуляції як системної якості, виникнення якої відбувається внаслідок об'єднання індивідуально-психологічних особливостей особистості в єдину психологічну систему. Адже емоційна саморегуляція впливає на розвиток особистості, а отже, її емоційного інтелекту.

Маємо зазначити, що науковцями Дж. Мейєром і П. Селовеєм було здійснено спробу узагальнення складників емоційного інтелекту та визначено здібність особистості адекватного сприйняття, оцінювання та вираження емоцій; здатність індивіда до породження почуттів, які сприяють мисленню, розумінню емоцій та знань, які стосуються емоцій, а також здібність людини до регулювання емоцій, що сприяє розвитку власних емоцій та власного інтелекту [44, С. 132].

Висновки вчених загалом полягають у визначенні емоційного інтелекту як феномена, який допомагає опрацюванню усіх видів інформації, об'єднаних з емоціями, а також який сприяє використуванню самих емоцій для того, аби полегшувати різні когнітивні процеси та вирішувати нагальні проблеми чи завдання. Науковці акцентували увагу на важливості ролі емоційного інтелекту для самої людини, яка полягає у необхідності розвитку уваги до найменших внутрішніх та зовнішніх змін. Вченими зроблено припущення, що негативні емоції можна використовувати як у власних цілях, так і для керування іншими задля досягнення мети [28, С. 49].

Дослідником емоційного інтелекту, американським психологом Н. Холлом, визначено його здатність розуміння відмінностей між позитивними і негативними емоціями і навіть між різними позитивними емоціями, що сприяє налагодженню конструктивного діалогу і взаємин. Вченим визначено, що до складу емоційного інтелекту належать: емоційна обізнаність; управління своїми

емоціями; самомотивація; емпатія; здатність до розпізнавання емоцій інших людей [21, С. 20-23].

Натомість дослідником Р. Бар-Оном емоційний інтелект визначено сукупністю здібностей емоційного, особистого та соціального характеру, які чинять вплив на загальну здатність ефективного подолання вимог та тиску навколишнього середовища. Р. Бар-Он виокремив п'ять складників емоційного інтелекту (див. Рис. 1.3) [42, С. 54-62].

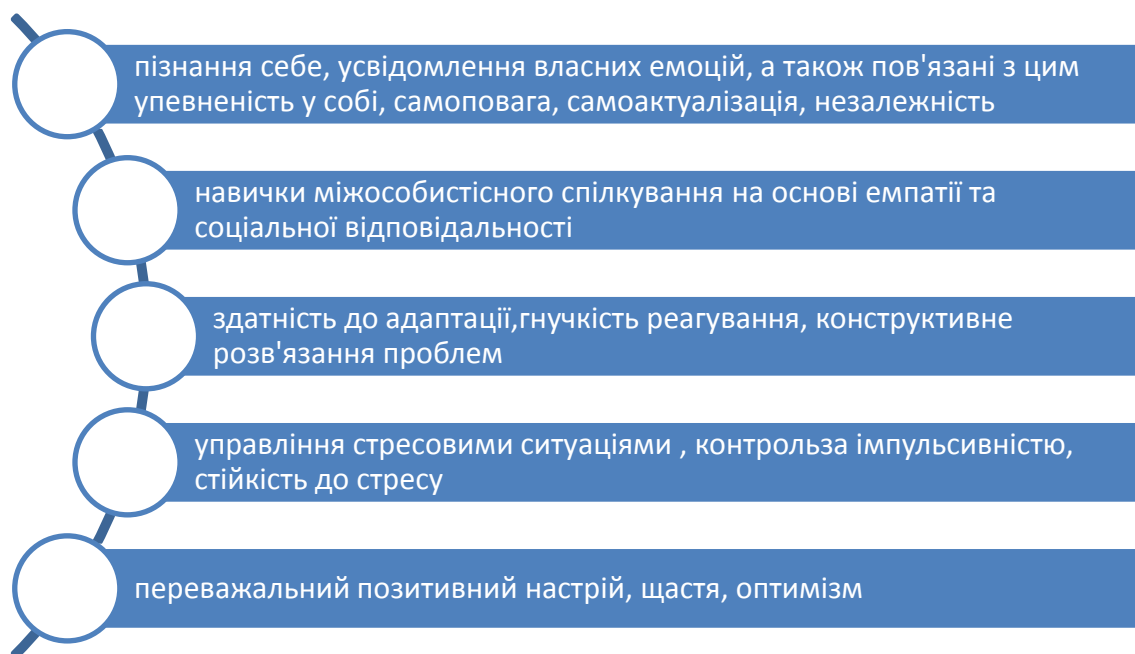


Рис. 1.3 Складники емоційного інтелекту за Р. Бар-Оном

Джерело: складено автором на основі [42]

Отже, ви виявили наявність різних позицій науковців щодо емоційного та соціального інтелекту. На думку одних, емоційний інтелект виступає підструктурою соціального. Поняття емоційного інтелекту є доволі широким, тоді як соціальний інтелект є одним із його аспектів. В дослідженнях Х. Вайзінгера, Д. Големана, Р. Купера, А. Савафа емоційний інтелект вважається фундаментальним чинником, який впливає на успіх людського життя; у працях С. Андерсона, Ф. П. Діна та Дж. Сіаррокі емоційний інтелект виступає передумовою психічного та фізичного здоров'я [3, С. 5].

Особливо серед сучасних вітчизняних дослідників емоційного інтелекту слід вказати на праці С. Дерев'янка, яка вивчала роль емоційного інтелекту як чинника продуктивної соціально-психологічної адаптації учнів [8, С. 91-99]; І. Мазоха, яка досліджувала проблеми емоційного інтелекту як особистісного ресурсу [20, С. 100-104]; Л. Ракітянська, яка займалася здійсненням історико-філософського аналізу поняття «емоційний інтелект» [31, С. 36-42]; О. Лящ, котра вивчала генезу емоційного інтелекту в юнацькому віці [18, С. 51].

Дж. Керролл зазначив, що поняття емоційного інтелекту є теоретичним відображенням ідеї поєднання афективних та інтелектуальних процесів. Дослідження практичної реалізації даного конструкту було засновано на вивченні успіхів людини, які вона досягла в різних сферах життєдіяльності [20, С. 100-104].

Українські науковці надали різні визначення емоційного інтелекту. Наприклад, психологинею О. Лящ зазначено, що емоційний інтелект розуміється інтелектуальною здатністю, пов'язаною з розумінням і управлінням емоційними виявами особистості [19, С. 324-335].

Цікаве тлумачення терміну «емоційний інтелект» надали українські дослідники Н. Коврига і Е. Носенко, пропонуючи його розглядати у такому ракурсі: «розумність не тільки підіймає нас над нашими пристрастями та слабкостями, а й допомагає скористатись нашими перевагами, талантами та добродійністю». Зміст моделі емоційного інтелекту, на думку дослідниць, наповнено такими складниками: сумлінністю, відкритістю новому досвіду, емоційною стійкістю, дружелюбністю, екстраверсією. Вчені визначили вищевказані індикатори емоційного інтелекту на основі того, що вказані якості є необхідними для успішної життєдіяльності і є відображенням певних характеристик емоційності як стійкої риси індивідуальності [41, С. 23].

Отже, емоційний інтелект якнайкраще увиразнено в таких складниках: усвідомлення людиною власних емоцій; свідоме управління власними емоціями; змога мотивувати себе до діяльності; розпізнавання та розуміння емоцій інших людей; вміння підтримувати доброзичливі стосунки із соціумом.

У межах завдань представленої роботи доцільним виявиться розгляд особливостей емоційної сфери підлітків та осіб юнацького віку.

1.2. Особливості емоційної сфери підлітків

Підлітковий вік є найскладнішим періодом життя особистості. Підлітковий період ще називають перехідним, адже він є періодом завершення дитинства. Вважається, що дитина вже виросла з нього, і знаходиться на шляху до дорослого життя. Загалом, підлітковий вік у психології – з 10-11 років. Проте, спираючись на вітчизняні традиції, підлітковим віком вважається період 12-15 років [38, С.167-174].

У цей період підліток займається порівнянням себе з іншими: озираючись на менших дітей, він помічає, що вже не відноситься до даної категорії, а передусім, він тяжіє до дорослих, а тому прагне, аби оточуючі також вважали його дорослим і визнавали його самостійність і значущість.

Маємо вказати на наявність таких основних потреб підлітка психологічного характеру:

- прагнення до спілкування з однолітками;
- прагнення до самостійності і незалежності;
- емансипації від дорослих;
- до визнання своїх прав з боку інших людей [15, С. 237].

Почуття дорослості є новоутворенням свідомості, яке підліток використовує для порівняння себе з дорослими або товаришами, пошуку зразків для засвоєння, побудови своїх стосунків з іншими людьми. Маргінальність підліткового віку обумовлюється також і біологічним аспектом. У цей період відбувається статеве дозрівання, інтенсивність якого підкреслюється поняттям гормонального сплеску. Зміни у фізичній, фізіологічній, психологічній сфері, а також сексуальний потяг визначають виключну складність цього періоду, зокрема і для особистості підлітка.

У підлітковому періоді психіка особистості зазнає трансформацій, для яких характерною є її полярність, що проявляється у:

- цілеспрямованості, наполегливості та імпульсивності;
- зміною нестійкості апатією, відсутності прагнень та бажань будь-яких дій;
- підвищеній самовпевненості, безапеляційності у судженнях, сенситивності та невпевненості в собі;
- зміні потреби в спілкуванні на бажання усамотнення;
- природності поведінки, поєднаній із сором'язливістю.

У підлітковому періоді спілкування з однолітками є провідною діяльністю осіб цього віку. Саме на початку підліткового віку реалізовується здійснення свідомих експериментів, у яких ведеться спостереження за власними стосунками з іншими людьми [30, С. 146].

Головною потребою періоду є пошук свого місця в суспільстві, бажання бути значущим, усе це реалізується між однолітками. У період підліткового віку поява можливості спілкування з однолітками визначається привабливістю занять та інтересів. Якщо підліток не зможе посісти відповідне в системі спілкування в класі, він буде невпевненим у собі, перебувати у постійному стресі, а також від однокласників зазнавати булінг.

На далекосяжних наслідках емоційних порушень осіб підліткового віку акцентують увагу різні дослідники, зокрема А. Одінцова, А. Коваленко вказали на зміни у поведінці підлітків внаслідок різних форм емоційних розладів. Також дослідники вказують на емоційне благополуччя як наслідок неуспішності та труднощів у спілкуванні з однолітками та дорослими тощо [27; С. 198].

На думку Т. Дуткевич, у підлітковому віці мотиви спілкування з однолітками мають певну динаміку, яка виявляється у:

- бажанні бути в середовищі однолітків задля спільної діяльності;
- мотиві посісти відповідне місце в колективі однолітків;
- прагненні до автономії та пошуку визнання цінності власної особистості [10, С. 222].

Спілкуючись з однолітками, підлітком приймаються найрізноманітніші сторони людських стосунків, будуються взаємини, засновані на «кодексі товариства», відбувається реалізація прагнення до глибокого взаєморозуміння. Для повноти дослідження маємо вказати на наявність інтимно-особистісного спілкування з однолітками, яке виступає діяльністю, в якій здійснюється практичне освоєння моральних норм і цінностей, формування самосвідомості як основного новоутворення психіки [23].

Часто спостерігається зниження успішності, що обумовлюється порушенням спілкування з однолітками. Порівнюючи з молодшим шкільним віком, С. Кузікова зазначає, що проблеми успішності часто вирішуються гармонізацією сфери спілкування з однолітками, що приводить до підвищення самооцінки тощо. Проте, у підлітковому віці процес відбувається з оберненою протилежністю: якщо знімається напруження в спілкуванні, то відбувається поліпшення емоційного стану [16, С. 253].

Аналізуючи стан суспільно корисної діяльності, спостерігається зміна ставлення до неї на різних етапах життя. Наступним аспектом, який здійснюється внаслідок накопичення досвіду суспільно корисної діяльності, це активізація потреби 12-13-річних у визнанні їх прав, у включенні в суспільство на умовах виконання певної, значущої ролі. А вже у підлітків 14-15 років спостерігається прагнення прояву свої можливостей до зайняття певної соціальної позиції у відповідності до потреб у самовизначенні.

Маємо погодитися із О. Бедлінським, В. Бедлінським, що соціально значиму діяльність як провідний тип діяльності в підлітковий період, необхідно цілеспрямовано формувати [4, С. 51].

Спеціальна організація та побудова суспільно корисної діяльності передбачає вихід на новий рівень мотивації, внаслідок чого реалізація установки підлітка на систему «я і суспільство», розгортання різноманітних форм спілкування, і разом з тим, вищої форми спілкування з дорослими на основі морального співробітництва. Отже, слушну думку висловив В. Кутішенко з приводу того, що інтимно-особистісний і стихійно-груповий

характер спілкування має певні переваги в разі відсутності можливостей здійснення соціально значущої діяльності, втрачені можливості педагогічної організації суспільно корисної діяльності підлітків [17, С. 68].

Щодо емоційної сфери підлітків, слід зазначити, що у цей період вона перебуває у стані якісних змін, адже підлітки лише навчаються керувати своїми емоціями та емоційними станами. У цей період підлітками можуть неправильно ідентифікуватися емоції, внаслідок чого відбувається несвідоме ігнорування власних негативних емоцій, що призводить до їх накопичення та потреби вивільнення через асоціальну поведінку, як наприклад, втечі з дому, вживання алкоголю та наркотичних речовин, чинення крадіжок та ін. Одним зі способів можна назвати прояв агресивних дій проти іншої людини, що може виражатися як у нецензурних словах на її адресу, так і у вчиненні тяжкого злочину.

Н. Абдюкова, досліджуючи емоційну сферу підлітків, вказала на її особливості, які характеризуються:

- високою емоційною збудливістю, тому для підлітків притаманні запальність, бурхливий вияв своїх почуттів, пристрасність;
- стійкістю емоційних переживань, на відміну з особами молодшого шкільного віку;
- підвищеною готовністю до очікування страху, проявами чого є тривожність; підвищення стану тривожності у період старшого підліткового віку пов'язане з появою симпатії до осіб протилежної статі, внаслідок чого виникають різні емоції, а також може виникати страх бути незрозумілим та смішним;
- суперечливістю почуттів, що проявляється у випадку, коли підлітки захищають свого товариша, розуміючи, що він заслуговує покарання;
- переживаннями, пов'язаними як з оцінкою з боку інших, так із самооцінкою, поява якої є результатом зростання самосвідомості;
- значним розвитком почуття приналежності до групи, що впливає на появу страху бути не схваленим товаришами, та бути відкинутим групою;

- пред'явленням високих вимог до дружби, в основі якої знаходяться наявність спільних інтересів;

- проявами громадянського почуття патріотизму [1, С. 16].

Емоційна сфера підлітків вимагає постійного контролю, навички якого підліток лише починає набувати. У повсякденному житті у підлітка спостерігаються такі прояви як емоційна уразливість, підвищена тривожність, депресивні стани, нейротизм, агресія та інші, які потребують ефективних способів емоційної регуляції. Так, І. Періг, В. Дроздук розглядають саморегуляцію поведінки підлітків інтегративною структурою, до складу якої включено наявність інтелектуальних, когнітивних, вольових, емоційних, моральних, мотиваційних сфер [29, С. 212-213].

Вважаємо, що набуваючи навичок емоційної саморегуляції, підлітки поступово стануть емоційно зрілими особистостями. Досліджуючи емоційну зрілість підлітків, О. Чебикін заявив, що її можна визначити інтегративною якістю особистості, яка характеризується ступенем розвиненості емоційної сфери [36, С. 180-186].

Отже, можемо стверджувати, що емоційна сфера осіб підліткового віку має певні особливості та формується під впливом різних факторів. А набуваючи навичок управління негативними емоціями та взаємодії між собою та соціумом є початковим етапом у формуванні емоційного інтелекту.

1.3. Емоційні особливості осіб юнацького віку

Юнацький вік є одним із важливих етапів, у якому продовжує активно розвиватися особистість, оскільки особистісні властивості та якості, що сформувалися у даний період, впливають на все її подальше життя. Оскільки різними науковцями визначено різну вікову періодизацію, спираючись на вікові межі, встановлені вітчизняними традиціями, розглядаємо юнацький вік як період з 16 до 20 років [38, С.167-174].

Основна потреба особи юнацького віку полягає у пошуку свого місця в суспільстві, бажанні значущості, реалізація чого здійснюється, насамперед

серед однолітків. Це один з аспектів розвитку самооцінки особистості юнацького віку. У цей період молоді люди починають відчувати себе дорослими, адже закінчивши навчання у школі, переходять на інший щабель – навчання у коледжах та вищих навчальних закладах. Дехто починає свою трудову діяльність, бачать своє покликання у набутті трудового досвіду та фінансової незалежності.

Найбільш очевидними є зміни, які стосуються змістовної сторони самооцінки осіб юнацького віку. Це пояснюється різким переходом від фрагментарного й недостатньо чіткого бачення особистістю себе до відносно повної, всеосяжної «Я-концепції». Так, І. Федорук зазначає, що виявлено збільшення вдвічі кількості якостей, усвідомлюваних особою юнацького віку у собі, порівняно з підлітками. Юнаки та юнки у даний період мають здатність різнобічного оцінювання власної особистості – їх самооцінка набуває більш узагальненого характеру. Крім того, відбувається удосконалення також і їхніх суджень щодо власних недоліків [34, С.125-126].

Основною характеристикою осіб юнацького віку є інтенсивність процесу формування самооцінки, швидкий розвиток самосвідомості та здатність спрямовування свідомості на внутрішні психічні процеси, включаючи власний світ почуттів та потреби в самопізнанні. У цей період особи юнацького віку зазвичай незадоволені собою, у них спостерігається початок розвитку здатності оцінювання себе не тільки у залежності від вимог, які висувають до них дорослі, але від власних запитів [32, С. 74-79].

Аналіз джерел дозволив виявити переважну більшість у змісті самооцінки осіб юнацького віку таких головних моральних рис – доброти, чесності, справедливості. Наявність у цьому періоді досить високого рівня самокритичності дозволяє особам юнацького віку визнавати в собі багато негативних якостей, усвідомлювати необхідність їх позбутися [2, С. 5-11; 7, С. 112-126; 16, С. 115; 18, С. 215; 33, С. 186-191].

У досліджуваний нами період прослідковується новий рівень самосвідомості та зміни в «Я-концепції», спрямованої на вивчення та розуміння

особистістю себе. Юнакам та юнкам притаманна здатність до аналізу різних сфер своєї діяльності. Як зазначають К. Балинець, О. Безушко, незважаючи на дратівливість, емоційність та складнощі у спілкуванні, особи юнацького віку набувають нового рівня самосвідомості та зміни «Я-концепції» [2, С. 5-11; 5, С. 214-216].

Самооцінка осіб юнацького віку формується на основі зростання значення оцінок інших людей, проте, відбувається зміцнення орієнтації на власні критерії оцінювання. В. Новікова виявила існування зв'язку між якісними взаєминами особистості у даний віковий період з однолітками та рівнем її самооцінки. На основі різноманітних аспектів взаємин з друзями особи юнацького віку отримують важливу інформацію щодо власних неусвідомлених цінностей стосовно інших людей, що мають вплив на їх самооцінку [25, С. 137-139].

Основними психологічними новоутворенням особистості юнацького віку є вирішення питання ідентичності, що нерозривно корелює з розвитком ціннісно-смиислової сфери. Під час цього вікового періоду з'являються соціальні проблеми, пов'язані з необхідністю вибору життєвої позиції, розв'язання завдань професійного самовизначення та включення у більш багатогранне життя суспільства. Відбуваються стрімкі зміни самосвідомості особистості [22, С. 110]. К. Балинець зазначає, що в осіб юнацького віку встановлено формування більш розгорнутої та диференційованої оцінки своєї поведінки в різних ситуаціях, стійкої системи уявлень про себе, відомої як «Я-образ» [2, С. 5-11].

Дослідник емоційної сфери осіб підліткового віку І. Чухрій встановив, що для осіб юнацького віку, зокрема студентів вищих навчальних закладів, звичним є щоденне переживання складних емоцій, що можуть чинити негативний вплив на адаптованість та сприяти виникненню деструктивних емоційних утворень. Вченим на основі проведеного дослідження зроблено висновки про наявність руйнівного впливу негативних емоційних переживань

на особистість юнацького віку, її когнітивних функцій, поведінкові аспекти та продуктивність навчальної та трудової діяльності [37, С. 54-58].

Також, зважаючи на сучасні реалії життя, для осіб юнацького віку характерним є підвищений рівень тривожності (як особистісної властивості, а не реакцію на якусь конкретну подію), наявність легкої депресії та субдепресії [37, С. 57].

Досліджуючи різні аспекти емоційної сфери осіб підліткового віку, маємо за доцільне навести результати дослідження вчених Л. О. Ніколаєва, Д. Чижми, М. Шамардака, які встановили, що для осіб даної вікової категорії притаманним є недостатньо розвинені деякі складові емоційного інтелекту. Адже особи юнацького віку можуть не сприймати емоції, не розуміти та не вміти ними управляти. Також у них відсутні навички позитивного мислення, важливу роль у чому відіграють саме емоції. Вчені вважають, що в сучасних умовах існує необхідність розвитку емоційного інтелекту, оскільки недостатня сформованість його складових призводить до того, що юнаки та юнки не достатньо усвідомлюють та регулюють емоційну сферу, а це негативно впливає на побудову взаємовідносини з оточенням [23, С. 277-282].

Таким чином, розглядаючи формування емоційного інтелекту осіб юнацького віку, маємо вказати на вплив особливостей емоцій та психічних станів на всі сторони його життя, що проявляється у емоційному самопочутті і взаєминах з оточуючими, розвитком творчих здібностей, успіхів в навчанні.

Висновки до першого розділу

1. Емоційний інтелект особистості є здатністю до сприймання та вираження нею емоцій, їхнього використання, управління так, щоб сприяти утворенню конструктивної взаємодії з оточуючими і власному особистісному зростанню. Емоційний інтелект якнайкраще увиразнено в таких складниках: усвідомлення людиною власних емоцій; свідоме управління власними емоціями; змога мотивувати себе до діяльності; розпізнавання та розуміння емоцій інших людей; вміння підтримувати доброзичливі стосунки із соціумом.

2. У підлітковому віці відбуваються психологічні зміни, прояви яких виявляються у: цілеспрямованості, наполегливості та імпульсивності; відсутності прагнень та бажань будь-яких дій; підвищеній самовпевненості, безапеляційності у судженнях, сенситивності та невпевненості в собі; зміні потреби в спілкуванні на бажання усамітнення; природності поведінки, поєднаній із сором'язливістю. Потреби підлітка психологічного характеру: прагнення до спілкування з однолітками; прагнення до самостійності і незалежності; емансипації від дорослих; до визнання своїх прав іншими. Особливості емоційної сфери підлітків полягають у: високій емоційній збудливості; стійкістю емоційних переживань; підвищеною готовністю до очікування страху; підвищення стану тривожності; суперечливістю почуттів; переживаннями, пов'язаними як з оцінкою з боку інших, так із самооцінкою; значним розвитком почуття приналежності до групи; пред'явленням високих вимог до дружби; проявами почуття патріотизму.

3. Основна потреба особи юнацького віку полягає у пошуку свого місця в суспільстві, бажанні значущості, реалізація чого здійснюється, насамперед серед однолітків. Найбільш очевидними є зміни, які стосуються змістовної сторони самооцінки осіб цього віку. Їхньою основною характеристикою є інтенсивність процесу формування самооцінки, швидкий розвиток самосвідомості та рефлексивності. У цьому періоді прослідковується новий рівень самосвідомості та зміни в «Я-концепції», спрямованої на вивчення та розуміння себе. Юнакам та юнкам притаманна здатність аналізу різних сфер своєї діяльності; самооцінка осіб юнацького віку формується на основі зростання значення оцінок інших людей. Основними психологічними новоутвореннями особистості юнацького віку є вирішення питання ідентичності.

Констатована значущість емоційного інтелекту у підлітків та осіб юнацького віку. Обґрунтувала організацію та проведення відповідного емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ТА ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

2.1. Характеристика вибірки та методів емпіричного дослідження

Підлітковий та юнацький вік характеризуються активністю розвитку емоційного інтелекту особистості. Особливість його розвитку полягає у здатності до змін, які відбуваються впродовж усього життя людини. Проте, особливого значення емоційний інтелект набуває саме у підлітковому та юнацькому віці, адже у ці періоди особистість здатна досягти високого рівня інтелектуального розвитку, відбувається активне масштабне споглядання свого внутрішнього світу, своєї індивідуальності, формування цілісного «Я-образу», що є свідченням переходу її до етапу дорослості. Оскільки емоційний інтелект не є вродженою рисою, а формується поступово, діагностика його рівня та складників є доцільною.

Саме у підлітковому та юнацькому віці відбувається усвідомлення особистістю своєї індивідуальності, також змінюється ставлення молоді до світу, до себе, до інших людей, здійснюється перебудова мотиваційно-потребової сфери, мотивації діяльності й поведінки. Водночас нині змінено вимоги до підлітка, що обумовило необхідність узгодження його потреб з очікуваннями оточення відповідати соціальним і моральним нормам. Для проведення даного дослідження нами було обрано наступну базу, а саме: Чернігівську гімназію № 29 та Навчально-науковий інститут права і соціальних технологій НУ «Чернігівська політехніка».

У емпіричному дослідженні емоційного інтелекту осіб підліткового та юнацького віку взяло участь 60 осіб. Респондентами виступили: 30 осіб підліткового віку – учнів 7 класу Чернігівської гімназії № 29 (15 осіб жіночої статі (дівчат) та 15 осіб чоловічої статі (хлопців) віком 12-13 років); 30 осіб юнацького віку – студентів 1 курсу юридичного факультету Навчально-

наукового інституту права і соціальних технологій НУ «Чернігівська політехніка» (15 осіб жіночої статі (юнок) та 15 осіб чоловічої статі (хлопців) віком 17-18 років). Тому порівняння результатів дослідження особливостей складників емоційного інтелекту осіб підліткового та юнацького віку реалізовувало поставлену мету та завдання представленої розвідки.

Організація та проведення емпіричного дослідження емоційного інтелекту осіб підліткового та юнацького віку відбувалося поетапно.

На I етапі емпіричного дослідження було обрано методики дослідження емоційного інтелекту, його складників в осіб підліткового та юнацького віку.

II етап дослідження передбачав формування вибірок, проведення діагностування осіб підліткового та юнацького віку за обраними методиками на предмет визначення складників емоційного інтелекту.

III етап дослідження полягав у підрахунку результатів, їхньому представленні, здійсненні інтерпретації.

IV етап дослідження передбачав пропозиції психологічних рекомендацій з розвитку складників емоційного інтелекту в осіб підліткового та юнацького віку.

Розглянемо детальніше обрані методики проведеного емпіричного дослідження. Авторська анкета для дослідження осіб підліткового та юнацького віку про емоційний інтелект (Додаток А). Респондентам пропонувалося взяти участь в опитуванні, попередньо заповнивши поля з ідентифікаційними даними. Анкета містила 10 відкритих питань, на які опитувані мали надати відповідь. Відповіді на питання анкети розкривали оцінку осіб підліткового та юнацького віку своїх позитивних ознак, що у деякій мірі визначало їх емоційний інтелект. Підтвердження самооцінювання емоційно-когнітивно-поведінкової сфери здійснювали завдяки діагностиці рівня, складників емоційного інтелекту за методикою Н. Холла.

Тест «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла (Додаток Б). Завдяки даній методиці можна виявити здібності особистості до розуміння стосунків,

репрезентованих емоціями, і керування своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Методику становлять 30 тверджень, згруповані у п'ять шкал:

- шкала 1: «Емоційна обізнаність»;
- шкала 2: «Управління своїми емоціями» (емоційна відхідливість, емоційна неригідність);
- шкала 3: «Самотивація» (довільне керування своїми емоціями);
- шкала 4: «Емпатія»;
- шкала 5: «Розпізнавання емоцій інших людей» (здатність впливу на емоційний стан інших людей).

Респондентам пропонувалося оцінити висловлювання, наведені у методиці, які є відображенням тих чи інших сторін життя. Оцінка мала відображати ступінь згоди з поданим твердженням:

- не згоден: - 3 бали;
- в основному не згоден: - 2 бали;
- почасти не згоден: - 1 бал;
- частково згоден: + 1 бал;
- в основному згоден: + 2 бали;
- повністю згоден: + 3 бали.

Нами розглянуті складники емоційного інтелекту:

- емоційна обізнаність, яку автором методики визначено вміння правильно розпізнавати емоції та постійно поповнювати знання про них. Люди, які мають високу емоційну обізнаність, мають більше знань про свій внутрішній світ у порівнянні з іншими);

- управління своїми емоціями (виступає емоційною гнучкістю, що означає здатність особистості довільно керувати своїми емоціями);

- самотивація (визначається вмінням управляти своєю поведінкою, використовуючи навички управління емоціями);

- емпатія (це коли люди не лише розуміють емоції інших, а й співпереживають, виказуючи готовність надавати підтримку);

- розпізнавання емоцій інших людей (здатність впливати на емоційний стан оточуючих).

Заразом, користуючись ключем, поданим розробником методики, визначили рівні емоційного інтелекту: високий, середній, низький.

Ще однією методикою, що була нами задіяна у представленій розвідці став «Опитувальник емоційної зрілості» О. Чебикіна (Додаток В). Методика містить 42 твердження. Вона призначена для вивчення особливостей емоційної сфери (зокрема емоційної зрілості, яку розглядаємо як важливу складову в емоційному інтелекті). Респондентам пропонувалося надати згоду чи незгоду з поданими твердженнями, відповівши «Так» або «Ні». Перевага надається швидким відповідям, без тривалого роздумування.

Автором виокремлено чотири шкали:

- шкала експресивності;
- шкала саморегуляції;
- шкала емпатії;
- шкала щирості.

Емоційна зрілість визначається за показниками:

- інтроекспресивності (виявляється у мимовільних проявах емоцій у міміці, рухах, інтонації, на які покладено виконання функції розрядки, полегшення, зумовленого емоційним переживанням);
- екстраекспресивності (виявляється у вмінні правильного, точного і адекватною інтенсивністю передавання під час спілкування свого емоційного стану;
- інтросаморегуляції (визначається у здатності до регуляції власних реакцій, станів і процесів відповідно до ситуації і доцільності);
- екстра саморегуляції (визначається у здатності впливати на поведінку інших людей);
- інтроемпатії (визначається вмінням розбиратися в емоційних станах оточуючих, здатності співчувати і співпереживати їм, розуміти причини їх поведінки);

- екстраемпатії (визначається здатністю адекватного використання вищезазначених вмінь як засобу регуляції відносин у спілкуванні).

Кожну зі вказаних шкал відзначили кількістю балів у 12 одиниць, а кожну з під шкал – кількістю балів у сумі 6 одиниць. Таким чином, вважаємо, що обраний комплекс діагностичного інструментарію надав можливість якнайкращого дослідження особливостей складників емоційного інтелекту в осіб підліткового та юнацького віку.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Провівши діагностику осіб підліткового та юнацького віку для визначення рівня та складників емоційного інтелекту, ми виявили особливості емоційного інтелекту підлітків та осіб юнацького віку.

За результатами анкетного опитування (у авторській розробці) для дослідження особливостей емоційного інтелекту осіб підліткового та юнацького віку, його необхідність для особистості, ми отримали такі результати. Підлітки уявляють свій емоційний інтелект як здатність розуміти і керувати своїми емоціями, відповідати на емоції інших людей, а також будувати здорові та глибокі міжособистісні стосунки. Деякі можуть сприймати це як навичку виражати свої почуття адекватно та ефективно, тоді як інші можуть розглядати це як здатність розпізнавати емоції через міміку, тон голосу та інші невербальні знаки. Це важливий аспект розвитку особистості підлітків, який впливає на їхні взаємини та самооцінку.

Серед осіб юнацького віку є відповіді, які вказують на відчуття 68% юнаків та 75% дівчат, що їх емоційний інтелект розвинений більше, ніж у дорослих. Також у них виявлено бажання розвивати свою емпатію, співчуття та вмінням керувати власними емоціями.

Цікавим стало дізнатися, що загалом більшість підлітків та осіб юнацького віку аналізують свої дії та здатні оцінити правильність своїх вчинків та проаналізувати їх результати.

За результатами анкетного опитування можемо помітити, що з віком більше осіб цікавляться темою емоційного інтелекту, приділяють увагу його формуванню, вчать управляти емоціями та аналізувати свій внутрішній світ та оцінювати правильність своїх вчинків, навчаються взаємодіяти між собою та пізнавати самих себе. Причому, особи юнацького віку цікавляться темою емоційного інтелекту більше, ніж підлітки.

Результати анкетного опитування підлітків та осіб юнацького віку представлено на рисунку (на Рис. 2.1).

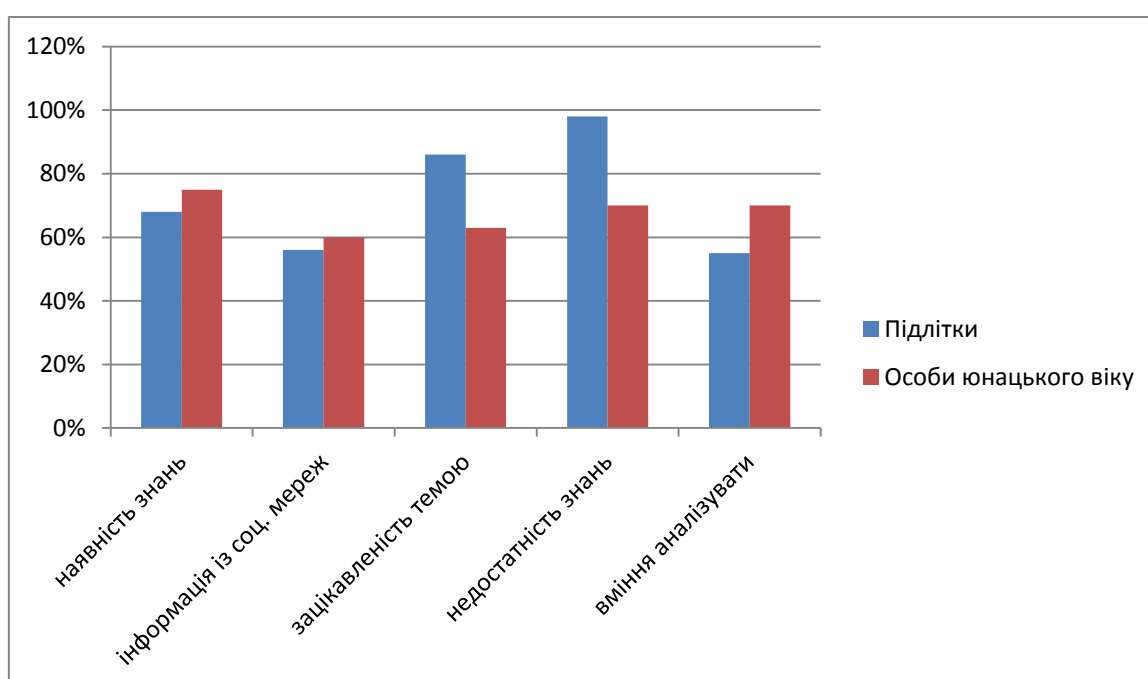


Рис. 2.1. Результати анкетного опитування осіб підліткового та юнацького віку

Показник наявність знань може вказувати на те, що респонденти підліткового та юнацького віку мають певні знання про емоційний інтелект, які аспекти характеризують його наявність та чому важливо розуміти себе і інших людей.

Показник зацікавленості темою вказує на небайдужість підлітків та осіб юнацького віку про тему власних емоцій та необхідності їх контролю та управління.

Показник вміння аналізувати вказує на здатність 55% підлітків та 70% осіб юнацького віку аналізувати власні дії, вчинки та емоції свої та інших людей. Вважаємо, що цей показник є вагомим для оцінки емоційного інтелекту, адже він вказує на здатність рефлексувати.

Отримані результати опитування свідчать про наявність у більшості підлітків та осіб юнацького віку емоційного інтелекту, зацікавленості у даній темі та здатності до самоаналізу. Проте, недостатніми є знання про структуру емоційного інтелекту особистості та механізмів його формування.

Провівши діагностику осіб підліткового та юнацького віку за методикою Н. Холла, виявлено та проаналізовано такі складники емоційного інтелекту як: емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей.

Результати діагностики за показником «Емоційна обізнаність» представимо наочно (рис. 2.2).

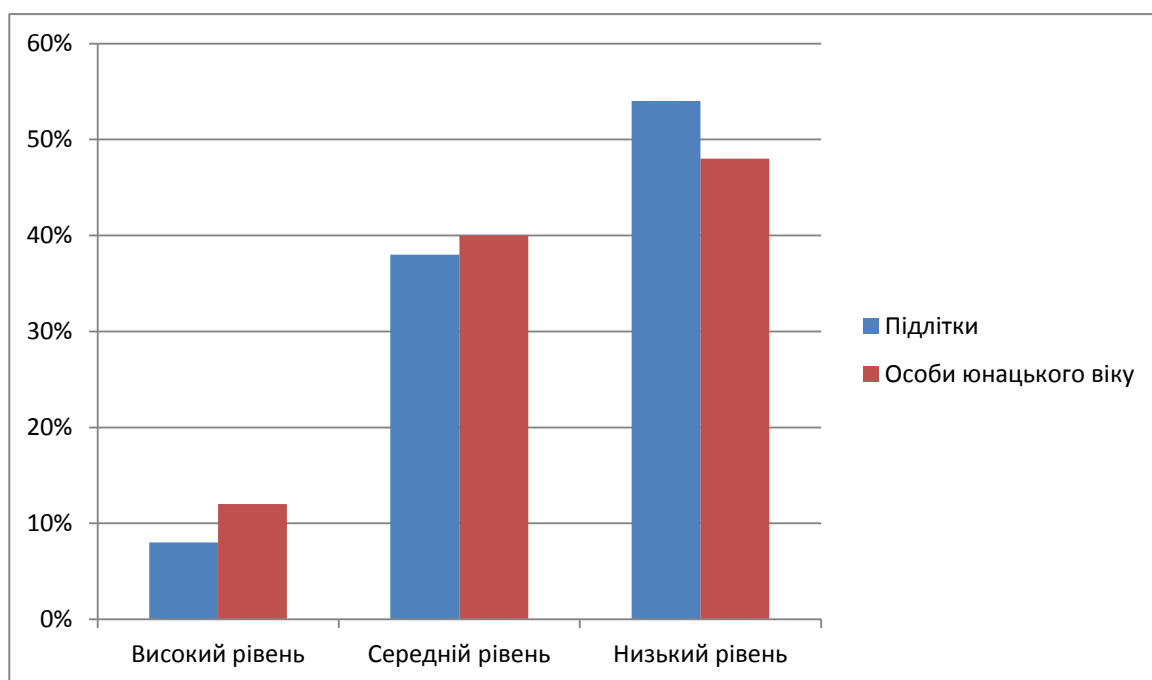


Рис. 2.2. Результати діагностики емоційного інтелекту Н. Холла за шкалою «Емоційна обізнаність»

Розглянувши рівень емоційного інтелекту окремо в осіб підліткового та юнацького віку, ми заразом визначили середні значення за кожним із складників емоційного інтелекту. Зокрема серед осіб підліткового віку відзначаємо наступне: високий рівень емоційної обізнаності продемонстрували 8% опитаних; середній рівень емоційної обізнаності засвідчили 38% опитаних; низький рівень емоційної обізнаності – 54% опитаних.

Водночас серед досліджених осіб високий рівень емоційної обізнаності виявлено у 8% підлітків та 12% осіб юнацького віку, що може свідчити про здатність до чіткого розпізнавання та розуміння власних емоцій, а також емоції інших людей. Для таких осіб характерним є наявність здатності до високої емоційної саморегуляції та здатність ефективного керування своїми емоціями в різних ситуаціях.

Середній рівень емоційної обізнаності діагностовано у 38% підлітків та 12% осіб юнацького віку. Це означає, що для більшості з опитаних характерним є можливість розпізнавання своїх емоцій, проте трапляються періодичні труднощі із їх регулюванням або розумінням емоцій інших. Це свідчить про достатній рівень емоційної зрілості, незважаючи на наявність певних труднощів у взаємодії з емоціями

Низький рівень емоційної обізнаності мають 54% підлітків та 48% осіб юнацького віку, що свідчить про відсутність навичок розуміння та контролю своїх емоцій та розуміння емоцій інших людей, внаслідок чого можливі ускладнення із міжособистісною взаємодією.

Можемо зробити висновок, що підлітки мають нижчий рівень емоційної обізнаності, ніж особи юнацького віку. Також можна відзначити, що особи юнацького віку більше здатні розпізнавати свої емоції та емоції інших та контролювати їх.

За шкалою управління своїми емоціями діагностики емоційного інтелекту Н. Холла отримано такі результати (Рис. 2.3).

Серед респондентів: високий рівень мають лише 2% підлітків та 5% осіб юнацького віку; середній рівень - 21% підлітків (11% дівчат; 10% хлопців) та

25% осіб юнацького віку; низький рівень мають 77% підлітків та 70% осіб юнацького віку.

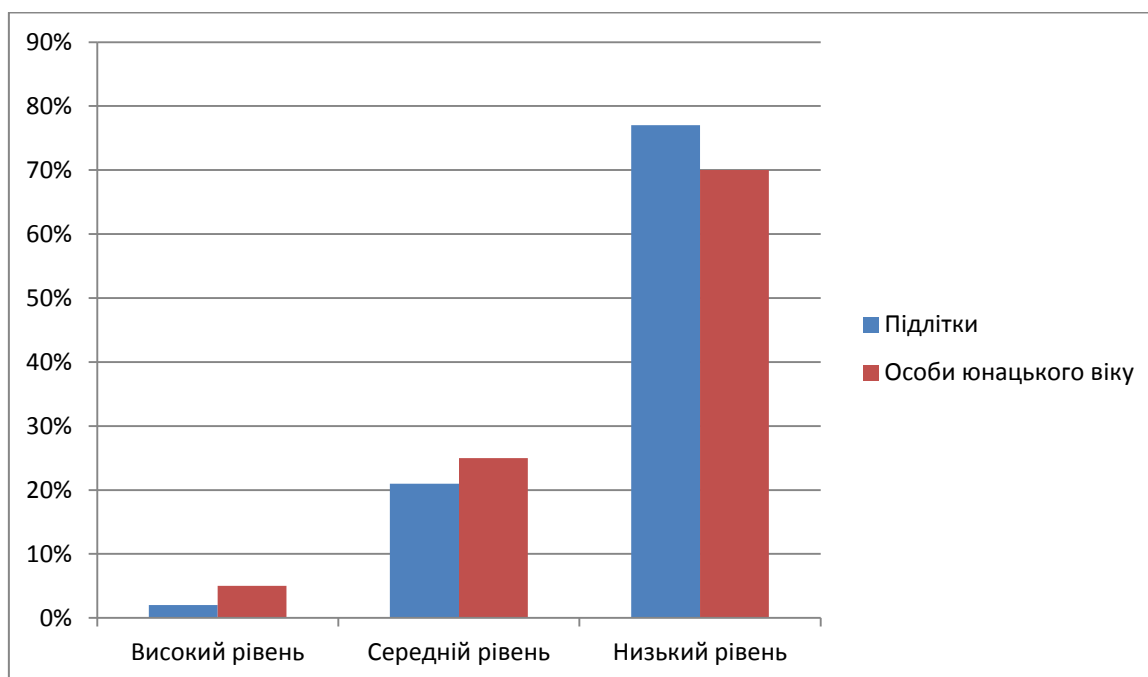


Рис. 2.3. Результати діагностики емоційного інтелекту Н. Холла за шкалою «Управління своїми емоціями»

За результатами діагностики за даним показником виявлено у більшості підлітків та осіб юнацького віку низький рівень управління своїми емоціями. Причому, кількість підлітків із низьким рівнем більша, аніж осіб юнацького віку. Це може вказувати на те, що респонденти не здатні управляти своїми емоціями, тобто їхні емоції управляють діями.

Середній та високий рівні управління своїми емоціями мають більше осіб юнацького віку у порівнянні з підлітками. Як бачимо, лише незначна частина опитаних підлітків здатна контролювати власні емоційні прояви, демонструвати стриманість та толерантність у конфліктних ситуаціях.

Проте, кількість осіб, які уміють управляти своїми емоціями, як у групі підлітків, так і у групі осіб юнацького віку, є практично на третину меншою у порівнянні з тими, хто не володіє такою навичкою. Респонденти з розвиненим

внутрішньо особистісним інтелектом мають високий рівень управління своїми емоціями мають. Це означає, що такі особистості можуть вирішувати будь-які проблемні ситуації, вони стримані, спокійні та виважені, без негативних емоційних проявів.

За шкалою самомотивації діагностики емоційного інтелекту Н. Холла отримано такі результати (Рис. 2.4):

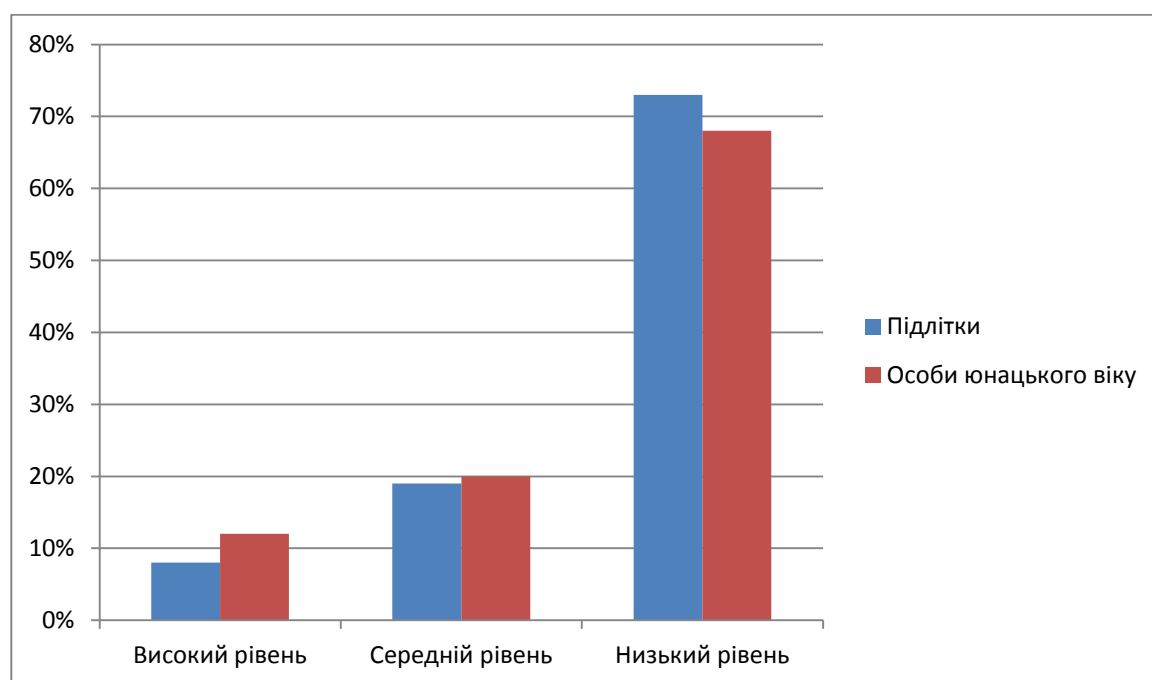


Рис. 2.4. Результати діагностики емоційного інтелекту Н. Холла за шкалою «Самомотивація»

Серед опитаних осіб: високий рівень мають 8% підлітків та 12% осіб підліткового віку; середній рівень мають 19% підлітків та 20% осіб юнацького віку; низький рівень мають 73% підлітків та 68% осіб підліткового віку.

За результатами діагностики за показником «Самомотивації» видно, що більшість респондентів обох вікових груп мають низький рівень самомотивації. Порівнюючи отримані результати бачимо, що підлітків з низьким рівнем самомотивації більше, ніж осіб юнацького віку. Низький рівень самомотивації у підлітків порівняно з особами юнацького віку може бути пов'язаний з різними факторами. Один з них - це період підліткової кризи, адже у цей період вони стикаються з пошуком власної особистісної ідентичності і визначенням своєї

місії у житті. Також важливою причиною може бути відсутність підтримки та належного наставництва з боку дорослих у їхньому оточенні. Такі фактори можуть призвести до втрати цілі та бажання досягти чогось значущого. Особи юнацького віку потрапляють у інше середовище і, набуваючи нових знань, починають більше усвідомлювати своє призначення та формують цілі подальшого життя.

Високий рівень самомотивації має більша кількість осіб юнацького віку у порівнянні з підлітками. Припускаємо, що це може означати, що юнаки та юнки мають кращу здатність самостійно мотивувати себе до досягнення поставлених цілей, незалежно від зовнішніх обставин. Це внутрішня сила, яка дозволяє людині утримувати себе на шляху до успіху, навіть у важкі моменти. Самомотивація допомагає подолати перешкоди, впевнено крокувати вперед і досягати власних цілей.

За шкалою емпатії діагностики емоційного інтелекту Н. Холла отримано такі результати (Рис. 2.5).

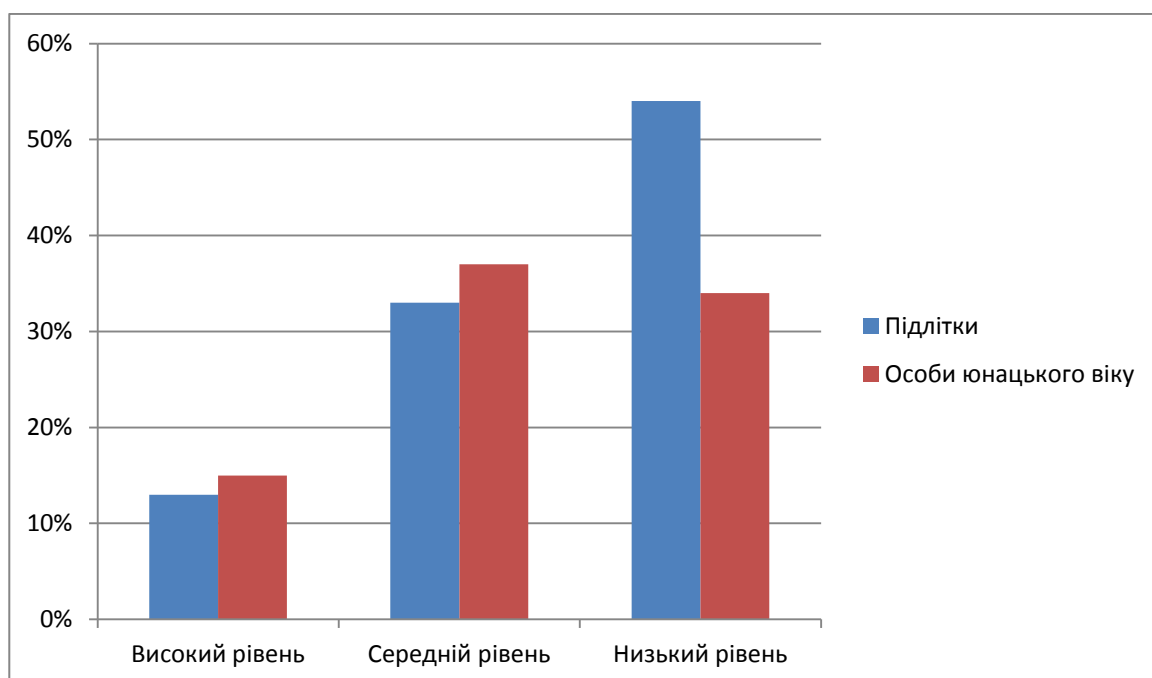


Рис. 2.5. Результати діагностики емоційного інтелекту Н. Холла за шкалою «Емпатія»

Серед опитаних осіб підліткового віку: високий рівень емпатії мають 13% опитаних осіб; середній рівень емпатії мають 33% опитаних; низький рівень емпатії мають 54% опитаних. Серед опитаних осіб юнацького віку: високий рівень емпатії мають 15% опитаних осіб; середній рівень емпатії мають 37% опитаних.

Особистості з високим рівнем емпатії мають здатність до глибокого розуміння почуття інших і ефективного реагування на їх емоційні потреби, внаслідок чого спостерігається розвиток гармонійних міжособистісних стосунків.

Середній рівень емпатії свідчить про здатність респондентів до розпізнавання емоцій інших, проте іноді бракує досвіду для повного розуміння або адекватного реагування на емоційний стан оточуючих.

Низький рівень емпатії свідчить про наявність у респондентів труднощів під час розуміння емоційних потреб інших людей, або відсутності здатності до співпереживання.

Порівнюючи результати діагностики за шкалою «емпатії», можемо бачити, що низький рівень емпатії мають більшість опитаних, серед яких більше підлітків. Високий рівень емпатії має більше осіб юнацького віку, ніж підлітків. За сучасних умов підлітки не відзначаються емпатійністю, вони більш жорстокі, здатні ображати та булити інших. Тоді як особи юнацького віку, які навчаються у вузі та обрали юридичний фах, починають ставитися до інших з більшою усвідомленістю, з розумінням, адже мають більший досвід та можуть проаналізувати різні аспекти життя.

За шкалою здатності до розпізнавання емоцій інших людей діагностики емоційного інтелекту Н. Холла отримано такі результати (Рис. 2.6):

Серед опитаних осіб: високий рівень здатності до розпізнавання емоцій інших людей мають 2% підлітків та 3% осіб юнацького віку опитаних; середній рівень мають 21% підлітків та 20% осіб юнацького віку; низький рівень мають 77% опитаних підлітків та 75% осіб юнацького віку.

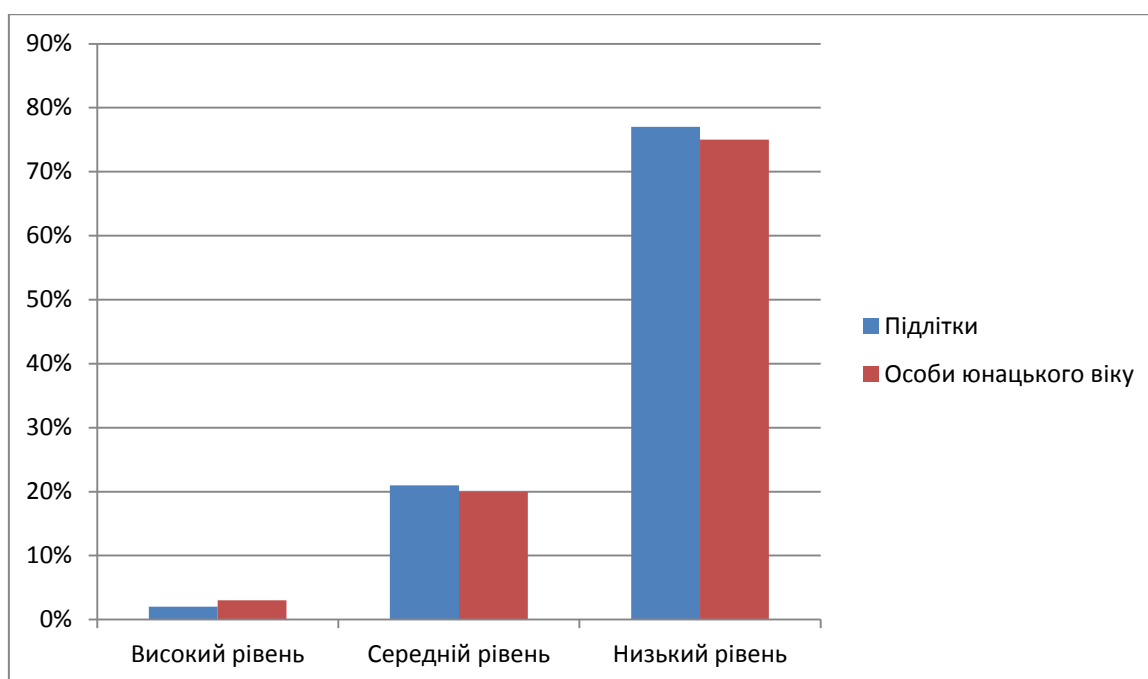


Рис. 2.6. Результати діагностики емоційного інтелекту Н. Холла за шкалою «Здатність до розпізнавання емоцій інших людей»

Високий рівень здатності розпізнавання емоцій інших людей вказує на здатність точного і швидкого оцінювання емоцій інших, спираючись на аналіз їхніх ознак, що носять невербальний характер, що є важливим аспектом для успішної соціальної взаємодії. Середній рівень вказує на здатність у більшості випадків розпізнавати емоції інших, трапляються незначні труднощі у правильності інтерпретації емоційних сигналів, особливо у складних ситуаціях. Низький рівень розпізнавання емоцій інших людей свідчить про наявність у більшості опитаних підлітків та осіб юнацького віку труднощів з точним розпізнаванням емоційних станів оточуючих, внаслідок чого можливе ускладнення їхньої здатності до ефективного взаємодіяти в соціальних ситуаціях.

Аналізуючи отримані дані за показниками емоційного інтелекту, можемо зробити висновок, що особи підліткового віку мають нижчі показники за усіма шкалами, що свідчить про недостатність їхньої обізнаності про емоційний інтелект, низький рівень самомотивації, емпатії та здатності розпізнавати емоції інших людей. При чому, дівчатка підліткового віку мають вищі показники складників емоційного інтелекту, ніж хлопці.

Отримані результати дозволяють констатувати, що в осіб юнацького віку краще розвинені складники емоційного інтелекту, а також про те, що з часом підлітки дорослішають, тому починають розпізнавати свої емоції, вчаться управляти ними, розпізнавати та приймати емоції інших людей, поважати їх емоції та розуміти їх. Також можемо спостерігати у осіб юнацького віку наявність більшої кількості навичок та розуміння у даному контексті.

Загалом відзначимо, що високий рівень емоційного інтелекту мають 6% опитаних підлітків та 9% опитаних осіб юнацького віку; середній рівень емоційного інтелекту мають 33% підлітків та 31% осіб юнацького віку; низький рівень емоційного інтелекту мають 60% опитаних підлітків та 56% осіб юнацького віку (Рис. 2.7).

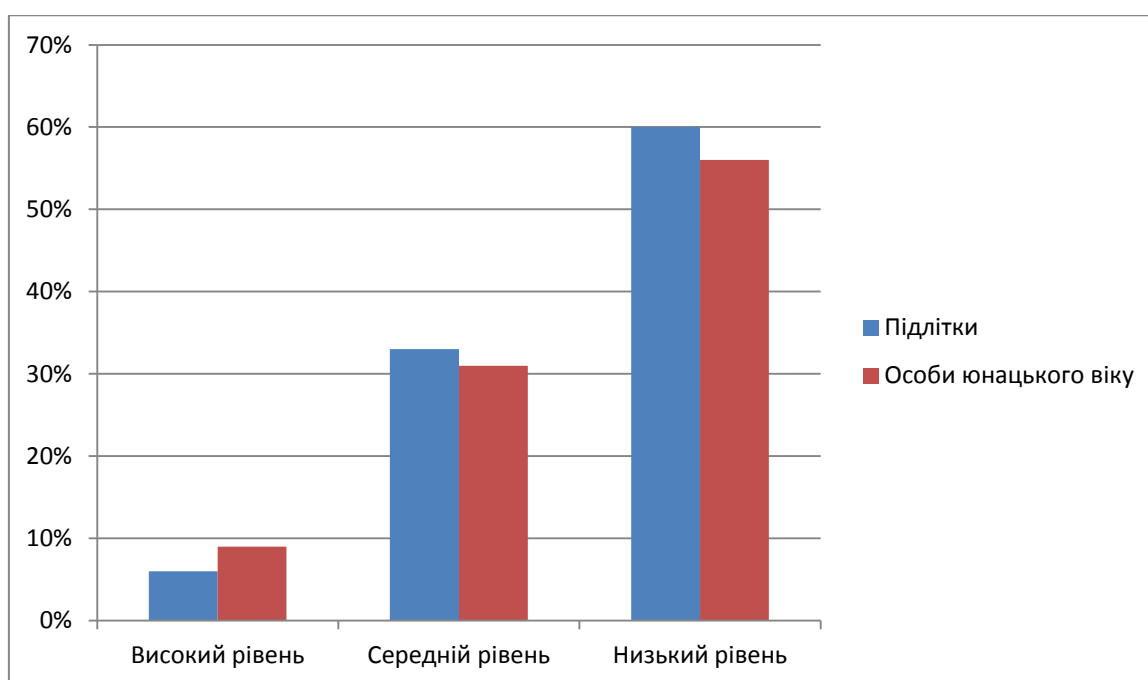


Рис. 2.7. Рівень емоційного інтелекту осіб підліткового та юнацького віку

За результатами методики Н. Холла можемо зробити висновок, що більшість підлітків та осіб юнацького віку мають низький рівень емоційного інтелекту, причому підлітків – більша кількість. Осіб юнацького віку з високим

рівнем емоційного інтелекту більше, ніж підлітків. Особи юнацького віку більш емпатійні, здатні до самомотивації та контролю над власними емоціями. Тож можна зробити висновок, що з віком підвищується рівень складових емоційного інтелекту, що вказує на психологічне дорослішання та зрілість суджень як про власні емоції так і про емоції інших людей та здатність управління ними.

Розглянемо результати ще однієї методики – О. Чебикіна «Діагностика емоційної зрілості». Результати представимо нижче (табл. 2.1.)

Таблиця 2.1

Результати за методикою «Діагностика емоційної зрілості»

О. Чебикіна

Шкали		Особи юнацького віку	Підлітки
Експресивності	Інтроекспресивність	3,34	3,64
	Екстраекспресивність	3,4	3,6
Саморегуляції	Інтросаморегуляція	3,14	3,02
	Екстрасаморегуляція	3,62	3,72
Емпатії	Інтроемпатія	3,93	2,73
	Екстраемпатія	2,14	3,52

Аналізуючи середні значення в таблиці діагностики за кожною із шкал методики, можемо зазначити. Результати за шкалою експресивності можуть свідчити про наявність у більшості респондентів підліткового та юнацького віку високого рівня зовнішньої експресивності своїх емоцій (екстраекспресивності), тоді як їхня внутрішня здатність до емоційного вираження (інтроекспресивність) перебуває на середньому рівні. Помітною є експресивність підлітків: вона вища, ніж у осіб юнацького віку.

Експресивність у підлітків може виявлятися у різних аспектах їхньої поведінки і комунікації. Деякі особливості, які можуть бути помітні у підлітків

щодо їхньої експресивності, включають: емоційну виразність, креативність, соціальні прояви, мовленнєву експресивність. Підлітки можуть бути дуже емоційними та виразними у вираженні своїх почуттів та емоцій; виявляти свою експресивність через творчість, таку як малюнок, музика або література; виразно висловлювати свої думки та ідеї усно або письмово. Експресивність підлітків виявляється у взаємодії з іншими людьми, виражаючи свої думки та почуття відкрито.

Експресивність у осіб юнацького віку може виявлятися через активне вираження емоцій, схильність до експериментів у мові та жестах, бажання бути поміченим та визнаним в суспільстві. На нашу думку, молодь часто цілеспрямовано використовує експресивність для того, щоб виразити свою унікальність та пошуків свого місця у світі.

Результати за шкалою саморегуляції свідчать про наявність у респондентів юнацького віку вищого рівня екстрасаморегуляції, ніж у підлітків, що означає їх здатність краще керувати емоціями в зовнішніх ситуаціях. Проте, опитані мають нижчий рівень інтросаморегуляції.

Саморегуляція у осіб юнацького віку є досить складним процесом, оскільки підлітки знаходяться в періоді інтенсивного емоційного, фізичного та соціального розвитку. Особливості саморегуляції включають у себе: поступове формування навичок самоконтролю (підлітки поступово навчаються контролювати свої емоції, дії та реакції на події навколо); збільшення відповідальності (з віком підлітки починають брати на себе більше відповідальності за свої вчинки та рішення); спілкування з ровесниками та дорослими допомагає підліткам вчитися взаємодіяти з іншими та вирішувати конфлікти. Набуваючи певного рівня саморегуляції, розвивається емоційний інтелект, тобто підлітки вивчають, як розпізнавати та керувати своїми емоціями, що допомагає їм впоратися зі стресом та конфліктами. Загалом, саморегуляція у підлітків є важливим елементом їхнього розвитку, який допомагає їм стати самостійними та успішними дорослими.

Результати за шкалою емпатії вказують на наявність у респондентів юнацького віку вищого рівня внутрішнього сприйняття емоцій інших людей (інтроемпатія), ніж у підлітків. Проте, зовнішнє розпізнавання емоцій (екстраемпатія) було на значно нижчому рівні у порівнянні із підлітками.

Рівень емпатії осіб юнацького віку вищий за рівень емпатії підлітків, що підтверджує результати опитування за методикою Н. Холла. Порівнюючи результати дослідження за даною методикою в осіб підліткового віку та осіб юнацького віку, можемо помітити деяку різницю, проте вона не є значною, що свідчить про те, що особи юнацького віку хоч і краще стали розуміти емоції інших людей та мають вищий рівень самоконтролю, мають середній рівень емоційної зрілості. Це означає, що віковий проміжок між опитуваними обох вікових категорій є незначним, ці юні особистості тільки починають свій самостійний життєвий шлях та вчаться управляти емоціями як своїми внутрішніми емоціями, так і керувати їх зовнішніми проявами. Можемо констатувати низькі показники за шкалою емпатії, що підтверджує результати, отримані за шкалою емпатійності методики Н. Холла, що може вказувати на необхідність розвивати дану навичку для того, аби покращити соціальні взаємодії.

За результатами методики «Діагностика емоційної зрілості» О. Чебикіна можемо зробити такі висновки: більшість осіб підліткового та юнацького віку мають низький рівень емоційної зрілості. Показники експресивності, саморегуляції та емпатії опитаних осіб юнацького віку дещо вищі, проте респонденти обох вікових категорій мають труднощі в деяких сферах, таких як емпатія та внутрішня саморегуляція.

За результатами емпіричного дослідження виявлено потребу у покращенні рівня та відповідних складників емоційного інтелекту в осіб підліткового та юнацького віку.

2.3. Психологічні рекомендації з розвитку емоційного інтелекту осіб підліткового та юнацького віку

В сучасний умовах, які характеризуються складністю як психічного, так економічного, соціального характеру, змінюються настанови морально-ціннісного характеру, що сприяє появі у багатьох підлітків та осіб юнацького віку проблем, пов'язаних з розвитком емоційного інтелекту. Недостатній рівень усвідомлення підлітками своїх емоцій, відсутність навичок контролю та управління емоціями, ролі у колективі, напрямку життя чинить негативний вплив на розвиток міжособистісної взаємодії, емпатії, самомотивації, тобто складових емоційного інтелекту.

Сьогодні підлітки та особи юнацького віку разом із отриманням знань, передбачених навчальною програмою у закладах середньої та вищої освіти, повинні отримувати навички усвідомлення своїх індивідуальних особливостей, потреб, з більшою чіткістю та глибиною мати уявлення про своє «Я», аналізувати, чого саме хоче внутрішня природа, який стан є актуальним нині, а також набувати досвіду побудови життєвих цілей та їх коригування, зважаючи на обставини. Згадані навички виступають здатністю формування емоційного інтелекту, у результаті чого підлітки та особи юнацького віку формують адекватну самооцінку, що є важливим для емоційної зрілості кожної особистості.

З цією метою педагогами, психологами, соціальними педагогами у закладах освіти має проводитися робота, у ході якої кожному з фахівців у межах компетенції надається можливість допомоги підліткам та особам юнацького віку підвищувати рівень емоційного інтелекту. Важливим аспектом у даному напрямку є діяльність психолога, який виконує роль організатора роботи з підлітками та особами юнацького віку, спрямовану на пошук себе, формування відповідальності та свободи, емпатії та самомотивації, привітності та відкритості, орієнтації на успіх і творчість.

Рекомендації для батьків щодо розвитку емоційного інтелекту підлітків та осіб юнацького віку можуть включати такі поради, які полягають у:

- створенні сприятливого середовища для спілкування, що передбачає підтримування відкритої та довірчої атмосфери, де можна висловити свої почуття та емоції без страху відсудження;

- навчанні розпізнавати та виражати почуття, що вбачається у наданні допомоги підліткам та особам юнацького віку розуміти власні емоції та знаходити позитивні способи вираження їх;

- заохоченні емпатії, що досягається навчанням співчувати та розуміти почуття інших людей;

- навчанні управляти стресом, що можливо є здійснити дихальними вправами, зайняттями фізичною активністю або іншими способами релаксації під час стресових ситуацій;

- підтриманні здорового способу життя, адже важливим є гарний сон та відпочинок, здорове харчування та фізична активність.

Ці рекомендації допоможуть батькам сприяти розвитку емоційного інтелекту їх підлітків та осіб юнацького віку. Розвиток емоційного інтелекту, його складників якнайкраще можна здійснювати під час проведення соціально-психологічного тренінгу. Форма роботи – групова. Тренінг побудований на використанні ігрових вправ, дискусійних методів, арт-терапевтичні методики.

Арттерапія є видом психотерапії та психологічної корекції, в основі якого лежить мистецтво та творчість. За допомогою даної методики підліток зможе виразити неможливі до висловлення словами почуття та переживання. Як процес самовираження, арт-терапія сприятиме розкриттю самопізнання, що допоможе усвідомлювати власну особистість. Творчий процес має здатність допомогти розкриттю емоційних станів, але й сприятиме їхньому засвоєнню та розумінню шляхом активної участі у створенні мистецьких творів [6, С. 37-44].

Можемо запропонувати й інші засоби для підвищення рівня емоційного інтелекту підлітків та осіб юнацького віку, які полягають у:

- проведенні заходів на здійснення самоаналізу та саморефлексії, що сприятиме підліткам та особам юнацького віку краще розуміти себе, власну цінність та власні потреби;

- підвищенні мотивації та самомотивації для самовдосконалення та досягнення власних цілей;
- розвитку емоційної складової з метою кращого управління емоціями;
- розвитку навичок міжособистісної взаємодії з метою покращення взаємовідносин з оточенням та формування позитивного соціуму;
- підвищенні самооцінки підлітків та осіб юнацького віку з метою віри у власні сили;
- стимулюванні творчості та самовираження з метою реалізації творчого потенціалу;
- реалізації заходів, спрямованих на збереження фізичного та ментального здоров'я з метою позитивного впливу на загальний емоційний стан підлітків та осіб юнацького віку;
- пошуку сенсу життя та упровадження життєвих цілей з метою формування ідентичності підлітків та осіб юнацького віку;
- підтриманні задоволення особистісних потреб підлітків та осіб юнацького віку та виявленні особистісних інтересів з метою отримання відчуття задоволеності та насиченості життям;
- використанні арт-терапевтичних методів для кращого розуміння підлітками та особами юнацького віку свого внутрішнього світу та усвідомлення свого «Я».

Програма тренінгу розрахована на 1 місяць. Періодичність проведення – 2 заняття на тиждень. Тривалість заняття – 40-60 хв. Оптимальна кількість осіб у групі – 30.

Мета програми: розвиток емоційного інтелекту підлітків та осіб підліткового віку використання арт терапевтичних технік. Етапи тренінгу: налаштування; актуалізація діяльності; реалізація творчої діяльності; реалізація ігрової діяльності; активізація комунікативної діяльності; рефлексія.

Завдання тренінгу:

- навчитися усвідомлювати власні емоції;
- навчитися керувати власними емоціями;

- навчитися керувати власними експресивними проявами;
- навчитися усвідомлювати емоції інших людей

Пропонуються такі вправи для внутрішнього гармонійного розвитку підлітків у рамках групового тренінгу: «Позитивні та негативні думки»; «Бідність, багатство і Господь Бог»; «Відчуття гармонії»; «Позитивне мислення»; «Потік вітру»; «Мій ідеальний день»; «Я оптиміст»; «Сприйняття життя»; «Розмова зі зміною позицій»; «Рухаємося до благополуччя» [11].

Пропонується використовувати у рамках тренінгу такі арт терапевтичні техніки [14, с. 134]:

- «Вулиця моєї мрії» - очікуваний результат: стабілізація емоційного стану, розвиток творчого потенціалу, розвиток дрібної моторики.
- «Лялька «Мацанка» - очікуваний результат: зняття емоційної напруги, підвищення самооцінки, нормалізація психоемоційного стану, самоусвідомлення, розвиток дрібної моторики.
- «Способи самодопомоги» - очікуваний результат: вивчення власних потреб та можливостей у подоланні кризових станів, у прагненні досягати цілей, нормалізації психоемоційного стану.
- «Моя опора» - очікуваний результат: усвідомлення свого емоційного стану, пошук ресурсу для позитивної корекції.
- «Обмін досвідом» - очікуваний результат: отримання навичок групової взаємодії.
- «Мій досвід» - очікуваний результат: активізація особистісного ресурсу.
- «Безлюдний острів» - очікуваний результат: набуття впевненості у своїх силах і створення ситуації успіху, діагностика взаємин з соціумом.
- «Аркуш мети» - очікуваний результат: пошук своїх власних опор.

Зазначимо, що виконання вказаних вправ та арт терапевтичних технік сприяє оволодінню підлітками знаннями, уміннями та навичками особистісної гармонії, групової взаємодії, розвитку самостійності у прийнятті рішень.

Вважаємо, що запропоновані нами психологічні рекомендації щодо покращення рівня емоційного інтелекту підлітків та осіб юнацького віку будуть

ефективними, а отримані навички сприятимуть розвитку особистості, усвідомлення та контролю за власними емоціями, розвитку емпатійності та розуміння емоцій інших людей.

Висновки до другого розділу

Організація та проведення емпіричного дослідження емоційного інтелекту осіб підліткового та юнацького віку відбувалися поетапно: обрання психодіагностичних методик дослідження; проведення самого діагностування; підрахунок результатів та їх інтерпретація; надання психологічних рекомендацій для розвитку складників емоційного інтелекту.

Провівши дослідження серед осіб підліткового та юнацького віку для визначення рівня та складників емоційного інтелекту, ми виявили такі особливості. Зокрема підлітки мають нижчий рівень емоційної обізнаності, ніж особи юнацького віку. Заразом відзначаємо, що особи юнацького віку більше здатні розпізнавати свої емоції та емоції інших, а також контролювати їх. Також в осіб юнацького віку краще розвинені загалом складники емоційного інтелекту, тому можемо спостерігати в них наявність більшої кількості краще розвинених навичок та розуміння у даному контексті. Більшість підлітків та осіб юнацького віку мають низький рівень емоційного інтелекту, причому підлітків – більша кількість. Осіб юнацького віку з високим рівнем емоційного інтелекту більше, ніж підлітків. Особи юнацького віку більш емпатійні, краще здатні до самомотивації та контролю над власними емоціями. Тож можна зробити висновок, що з віком підвищується рівень складових емоційного інтелекту, що вказує на психологічне дорослішання та зрілість суджень як про власні емоції так і про емоції інших людей та здатність управління ними.

Водночас більшість осіб підліткового та юнацького віку мають низький рівень емоційної зрілості. Але особи саме юнацького віку більш експресивніші, краще реалізують саморегуляцію та емпатію, проте респонденти обох вікових категорій ще мають певні труднощі в деяких сферах, таких як емпатія та внутрішня саморегуляція. Тому й було запропоновано психологічні

рекомендації з розвитку емоційного інтелекту осіб підліткового та юнацького віку. Рекомендації для батьків щодо розвитку емоційного інтелекту підлітків та осіб юнацького віку полягають у: створенні сприятливого середовища; навчанні розпізнавати та виражати почуття; заохоченні емпатії; навчанні управляти стресом; підтриманні здорового способу життя. Розвиток емоційного інтелекту якнайкраще можна здійснювати під час проведення соціально-психологічного тренінгу. Тренінг побудований на використанні ігрових вправ, дискусійних методів, арт-терапевтичні методики. Завдання тренінгу: навчитися усвідомлювати власні емоції; навчитися керувати власними емоціями; навчитися керувати власними експресивними проявами; навчитися усвідомлювати емоції інших людей.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження можемо зробити такі узагальнення:

1. Здійснено теоретико-методологічний аналіз феномена емоційного інтелекту осіб підліткового та юнацького віку. Емоційний інтелект є феноменом, який допомагає опрацьовуванню усіх видів інформації, об'єднаних з емоціями, а також який сприяє використуванню самих емоцій для того, аби полегшувати різні когнітивні процеси та вирішувати нагальні проблеми чи завдання. Складниками емоційного інтелекту є: усвідомлення людиною власних емоцій; свідоме управління власними емоціями; змога мотивувати себе до діяльності; розпізнавання та розуміння емоцій інших людей; вміння підтримувати доброзичливі стосунки із соціумом. Індикатори емоційного інтелекту: емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія, здатність до розпізнавання емоцій інших людей. Індикатори емоційної зрілості: експресивність; саморегуляція; емпатія.

Виявлено особливості розвитку підлітків: висока емоційна збудливість; стійкість емоційних переживань; підвищена готовність до очікування страху; підвищення стану тривожності; суперечливість почуттів; занижена самооцінка; високі вимоги до дружби; прояви громадянського почуття патріотизму. Визначено основні характеристики осіб юнацького віку: інтенсивність процесу формування самооцінки; швидкий розвиток самосвідомості; здатність спрямовування свідомості на внутрішні психічні процеси; потреба в самопізнанні; зміни в «Я-концепції»; вивчення та розуміння себе; здатність аналізу різних сфер своєї діяльності; ідентичність.

2. Емпірично виявлено особливості складників емоційного інтелекту серед осіб підліткового та юнацького віку. Зокрема підлітки мають нижчий рівень емоційної обізнаності, ніж особи юнацького віку. Заразом відзначаємо, що особи юнацького віку більше здатні розпізнавати свої емоції та емоції інших, а також контролювати їх. Також в осіб юнацького віку краще розвинені

загалом складники емоційного інтелекту, тому можемо спостерігати в них наявність більшої кількості краще розвинених навичок та розуміння у даному контексті. Більшість підлітків та осіб юнацького віку мають низький рівень емоційного інтелекту, причому таких підлітків порівняно більше. Заразом осіб юнацького віку з високим рівнем емоційного інтелекту більше, ніж підліткового. Особи юнацького віку більш емпатійні, краще здатні до самомотивації та контролю над власними емоціями. Тож можна зробити висновок, що з віком покращується не лише рівень, а й окремі складники емоційного інтелекту, що вказує на психологічне (зокрема й природне) дорослішання та зрілість суджень як про власні емоції, так і про емоції інших людей та здатність управління ними.

Водночас більшість осіб підліткового та юнацького віку мають ще низький рівень емоційної зрілості. Але саме особи юнацького віку експресивніші, але заразом краще реалізують саморегуляцію та емпатію. Проте респонденти обох вікових категорій ще мають певні труднощі в деяких сферах, таких як емпатія та внутрішня саморегуляція. Тому й було запропоновано відповідні психологічні рекомендації.

4. Запропоновані психологічні рекомендації з розвитку емоційного інтелекту серед осіб підліткового та юнацького віку полягали у: проведенні заходів на здійснення самоаналізу та саморефлексії; підвищенні мотивації та самомотивації; розвитку емоційної складової з метою кращого управління емоціями; розвитку навичок міжособистісної взаємодії; підвищенні самооцінки підлітків та осіб юнацького віку; стимулюванні творчості та самовираження з метою реалізації творчого потенціалу; реалізації заходів, спрямованих на збереження фізичного та ментального здоров'я; пошуку сенсу життя та упровадження життєвих цілей; підтриманні задоволення особистісних потреб підлітків та осіб юнацького віку та виявленні особистісних інтересів; використанні арт-терапевтичних методів для кращого розуміння підлітками та особами юнацького віку свого внутрішнього світу та усвідомлення свого «Я».

Перспективами роботи є її практичне значення, яке полягає у застосуванні практичних рекомендацій з розвитку емоційного інтелекту осіб підліткового та юнацького віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдюкова Н. В. Психологічні особливості соціалізації сучасного підлітка : автореф. дис. ... канд. пс. наук: 19.00.05. Київ : КДОУ, 2010. 21 с.
2. Балинець К. С. Особливості самооцінки у підлітковому віці. *Редакційна колегія*. 2020. № 6. С. 5-11.
3. Басюк Н. А. Емоційний інтелект і психічне здоров'я учасників освітнього процесу : навч. посіб. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2024. 140 с.
4. Бедлінський О. І., Бедлінський В. О. Психологічні особливості організації провідної діяльності підлітків: навч. посіб. Суми: Видавництво СумДУ ім. А. С. Макаренка. 2011. 136 с.
5. Безушко О. Гендерні особливості становлення самооцінки старших підлітків. *Магістр*. 2020. № 34. С. 214-216.
6. Борсук Т. О. Особливості використання арттерапії психологами як засобу корекційно-розвиткового впливу у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2023. № 2(106). С. 37-44.
7. Гірняк А. Н. Поняттєво-категорійне поле і наукові підходи до розуміння взаємодії у психології. *Психологія і суспільство*. 2017. № 3. С. 112 - 126.
8. Дерев'янка С. П., Примак Ю.В., Ющенко І.М. Роль емоційного інтелекту в запобіганні віктимності молоді. *Наука і освіта*. 2018. №9-10. С. 44-51. URL :
http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/NiO_2018_9-10_8.pdf
9. Долинська Л. В., Матяш-Заяц Л. П. Психологія конфлікту : навч. посіб. Київ : Каравела, 2017. 304с.

10. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 424 с.
11. Заняття з елементами тренінгу «Позитивне мислення: щастя, здоров'я, успіх». Всеосвіта. Сайт. URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/01009nub-2957.docx.html> (дата звернення: 16.05.2025).
12. Зінченко М. О. Феномен емоційного інтелекту, структура та підходи до його вивчення. *Актуальні проблеми особистісного зростання*. 2019. № 5. С. 23-27.
13. Івашкевич Е.З. Психологія соціального інтелекту педагога : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2018. 432 с.
14. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посіб. Ч. 1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
15. Котигоренко В. Сучасні концепції конфлікту як суспільного явища. *Людина і політика*. 2002. № 3(21). С. 75-87.
16. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці : монографія. Суми : Видавництво СумДПУ, 2020. 324 с.
17. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій) : навч. посіб. 2-ге вид. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 128 с.
18. Лящ О. П. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці : дис. ... докт. пс. наук : 19.00.07. Київ. 2020. 458 с.
19. Лящ О. П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 324-335.
20. Мазоха І. Аналіз проблеми емоційного інтелекту як особистісного ресурсу. *Сучасна психологія : проблеми та перспективи*. 2020. С. 100–104.
21. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. Вип. 3. С. 20-23.

22. Москаленко О. В. Розвиток ціннісно-смислової сфери у майбутніх фахівців технічного профілю : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2015. 198 с.
23. Мурзін Н. І. Провідна діяльність у підлітковому віці. Всеосвіта: сайт. URL: <https://vseosvita.ua/blogs/providna-diialnist-u-pidlitkovomu-vitsi-5405.html> (дата звернення: 25.05 2025).
24. Ніколаєв Л. О., Чижма Д. М., Шамардак Ю. А. Розвиток емоційного інтелекту в осіб старшого юнацького віку засобами тренінгу. *Габітус. Серія: Соціальна психологія. Юридична психологія*. 2022. Вип. 36. С. 277-282.
25. Новікова В. П. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку : Зб. доп. Всеукр. студ. наук.-практ. конф. (м. Кропивницький, 11 тавня 2022 р.). Кропивницький. 2022. С. 137-139.
26. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ, 2003. 159 с.
27. Одінцова А.М., Коваленко А.О. Схильність до маніпулювання у підлітковому віці. Інсайт : зб. наук. пр.. студентів, аспірантів та молодих вчених. Херсон: ВД «Гельветика», 2018. 296 с.
28. Опанасюк І. В. Психологічна сутність феномену «емоційний інтелект». Зб. наук. праць. Івано-Франківськ : ДВНЗ «Прикарпат. нац. ун-т ім. Василя Стефаника», 2013. Вип. 18. Ч. 1. 213 с.
29. Періг І. М., Дроздюк В. Д. Емоційна саморегуляція у підлітковому віці. Актуальні задачі сучасних технологій: матер. VI Міжнар. наук.-тех. Конф. мол.учених та студ.(м. Тернопіль, 16-17 листоп. 2017 р.). Тернопіль. 2017. С. 212-213.
30. Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія : навч.посіб. 4-те вид. Суми : Університетська книга, 2019. 352 с.
31. Ракітянська Л. Становлення та розвиток поняття «емоційний інтелект» : історико-філософський аналіз. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика. Серія : педагогічні науки*. 2018. Вип. 3-4(56-57). С. 36-42.

32. Ратушний О. О. Особливості самооцінки у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. № 4. С. 74–79.

33. Ткаліч К.В. Психологічні особливості прояву самооцінки підлітка. Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку : Зб. доп. Всеукр. студ. наук.-практ. конф. (м. Кропивницький, 11 травня 2022 р.). Кропивницький. 2022. С. 186-191.

34. Федорук І. Психологічні детермінанти формування самооцінки у підлітковому віці. Студентський дайджест: зб. наук. пр., 2020. Вип. 2. С. 125-126.

35. Чебикін О. Емоційний інтелект, його пізнавально-мисленнєві ознаки та функції. *Наука і освіта*. 2020. №1. С. 19-28.

36. Чебикін О. Я., Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці. *Наука і освіта*. 2005. № 5-6. С. 180-186.

37. Чухрій І. В. Психологічні особливості емоційних переживань осіб юнацького віку. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. Вип. 6. С. 54-58.

38. Шамне А. В., Бабич А. В. Хронологічні межі підліткового та юнацького віку у західних та вітчизняних періодизаціях розвитку. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія*. 2018. Вип. 279. С. 167-174.

39. Шпак М. Емоційний інтелект в контексті сучас-них психологічних досліджень. *Психологія особистості*. 2011. № 1 (2). С. 282–288.

40. Шпортун А.М. Генеза психологічної сутності феномена «соціальний інтелект». *Габітус*. 2024. Вип. 59. С. 144-248.

41. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості : навч. посіб. Вінниця :Діло, 2019. 105 с.

42. Bar-On R. Emotional intelligence : An integral part of positive psychology. *South African Journal of Psychology*. 2010. 40(1). P. 54- 62.

43. Gardner H. Multiple intelligences : the theory in practice. New York: Basic Books, 1993. 304p.

44. Leeper R. Cognitive learning theory. R. Leeper— In: Learning: theories. N. Y., 1970. 325 p.
45. Maslow A. H. Notes on Being-psychology. Readings in Humanistic Psychology / A. J. Sutich, M. A. Vich (Eds.). New York: Free Press, 1969. P. 51-80.
46. Goleman D. Working with Emotional Intelligence. New York: Bantam Books, 1998. 383p.

ДОДАТКИ

Додаток А

АВТОРСЬКА АНКЕТА ДЛЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ТА ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ПРО ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ТА ЙОГО НЕОБХІДНІСТЬ ДЛЯ ОСОБИСТОСТІ

Інструкція. Шановний учаснику! Пропонуємо Вам взяти участь в опитуванні. Будь-ласка, попередньо заповніть поля з ідентифікаційними даними. Інформація, отримана у результаті опитування є конфіденційною. Отримані результати будуть узагальнені за допомогою статистичної обробки.

Прізвище та ім'я: _____

Вік: _____

Стать: _____

До Вашої уваги пропонується перелік запитань. Уважно прочитайте запитання і дайте відповідь на кожне з них. Розгорнуті обдумані відповіді стануть дуже корисними для нашого дослідження.

Запитання анкети:

1. Чи відомо Вам щось про емоційний інтелект?
2. Як ви розумієте поняття «емоційний інтелект»?
3. Чи вважаєте за потрібне дізнатися про емоційний інтелект особистості?
3. Чи цікаво Вам пізнавати себе?
4. Як саме Ви пізнаєте себе?
5. Як саме Ви пізнаєте свій внутрішній світ та свої емоції у ньому?
6. Що у внутрішньому світі невідомо Вам про себе?
7. Як Ви оцінюєте себе?

Проставте бали від 1 до 10, які, на Вашу думку, відповідають своїм позитивним якостям.

8. Чи спостерігаєте Ви за своїми діями?
9. Чи аналізуєте Ви свої дії з огляду на емоції? Які результати Ви отримуете?
10. Чи замислюєтеся Ви над тим, чому саме таке відбулося та чому саме Ви так діяли?

ТЕСТ «ДІАГНОСТИКА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ» (Н. ХОЛЛ)

Інструкція:

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

Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе відчуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реауюю на настрої, спонування і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".

20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

КЛЮЧ

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

Обробка та інтерпретація РЕЗУЛЬТАТІВ

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

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

ТЕСТ ДІАГНОСТИКА ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ О.Я.ЧЕБИКІНА

1. Чи можна сказати, що про Ваші почуття красномовно вказує Ваше обличчя?
2. Ваша стурбованість позначається на Ваших знайомих?
3. Чи переключаєтеся Ви під час спілкування з одного настрою на інший (Наприклад, з веселого на серйозний та навпаки)?
4. Чи можна стверджувати, що у процесі спілкування з людьми Ви навчилися управляти їхніми емоціями?
5. Чи часто Вам випадає бачити прояв інтересу оточуючих до Ваших дій?
6. Чи завжди Вам допомагає Ваша жестикуляція, рухи рук, коли Ви про щось розповідаєте?
7. Чи здатні Ви вдало наслідувати (пародіювати) обличчя та рухи?
8. Чи завжди Ви розумієте гумор інших?
9. Вам подобається, коли Вас критикують?
10. Чи легко Ви переймаєтесь настроєм інших?
11. Чи часто Ви відчуваєте жалість до людей?
12. Чи здатні Ви примусити себе заспокоїтися, якщо Ви сильно схвильовані?
13. Чи впливає зміна Вашого голосу на присутніх?
14. Чи можна стверджувати, що Ви маєте авторитет серед товаришів?
15. Чи приємно Вам, коли Вас хвалять?
16. Чи завжди Ви співпереживаєте з літературними героями?
17. Чи відчуваєте Ви перед початком роботи, навчання млявість або апатію?
18. Чи співпереживають з Вами ті, хто знає Вас, коли Ви того бажаєте?
19. Чи попросите Ви знизити оцінку на екзамені, якщо вважатимете, що її завищено?
20. Чи завжди Ваша посмішка та сміх захоплюють присутніх?
21. Чи здійснюєте Ви підготовку свого стану словами наказу самому собі, або вдаєтеся до інших прийомів, коли розпочинаєте відповідальну роботу?
22. Чи настають у Вас зміни биття серця, ритму, дихання, сльозовиділення тощо, коли Ви бачите гостро драматичні або позитивно вирішені ситуації?
23. Чи здатні Ви зберегти своє обличчя безстрастним, коли сильно схвильовані?
24. Чи є серед Ваших знайомих такі, хто Вам не подобається?
25. Чи підвищуєте Ви голос, коли розмовляєте з людиною, яка Вас розсердила?
26. Чи можна сказати, що Вам завжди довіряють на роботі, навчанні?
27. Чи у змозі Ви своїм поглядом привернути увагу присутніх?
28. Чи можуть присутні за Вашим обличчям визначити Ваш настрій?

29. Чи часто Ваші розповіді хвилюють, викликають інтерес у присутніх?
30. Чи скриваєте Ви свої хвилювання на роботі (навчанні)?
31. Чи вірите Ви в забобони в будь-чому (хоч би подумки)?
32. Чи змогли б Ви порозумітися жестами з людиною, яка не знає Вашої мови?
33. Чи завжди Ви говорите правду, не зважаючи на те, що Вам іноді це не вигідно?
34. Чи можете Ви стверджувати, що відчуваєте і добре розумієте настрій присутніх, коли спілкуєтесь з ними?
35. Чи виконуються швидко Ваші вказівки, побажання?
36. Чи часто люди, які оточують Вас, виявляють інтерес до того, що Ви робите?
37. Чи виникають у Вас утруднення, коли є потреба привернути до себе увагу?
38. Чи впливає Ваш зовнішній вигляд на присутніх?
39. Чи помітно для інших, коли яка-небудь подія виводить Вас із рівноваги?
40. Чи здатні Ви допомогти заспокоїтися людині, якщо в неї неприємності?
41. Коли під час спілкування Ви перевтілюєтесь, чи помітно це для присутніх?
42. Чи часто позначається Ваш настрій на інших?

КЛЮЧ

1. Шкала експресивності

1.1 Інтроекспресивність - відповідь "так "(+) на запитання

1,6,7,30,39,41.

1.2 Екстраекспресивність - відповідь "так "(+) на запитання відповідь "так "(+) на запитання 2,18,20,28,32,42.

Сума цих двох підшкал є оцінкою за шкалою.

2. Шкала саморегуляції

2.1 Інтросаморегуляція - відповідь "так "(+) на запитання 3,12,21,23, відповідь "ні "(-) на запитання 17,25.

2.2 Екстрасаморегуляція - відповідь "так "(+) на запитання 4,5,29,36,40,

відповідь "ні "(-) на запитання 37.

Сума цих двох підшкал є оцінкою за шкалою.

3. Шкала емпатії

3.1 Інтроемпатія - відповідь "так "(+) на запитання 8,10,11,16,22,34.

3.2 Екстраемпатія - відповідь "так "(+) на запитання 13,14,26,27,35,38.

Сума цих двох підшкал є оцінкою за шкалою.

4. Шкала щирості - відповідь "так "(+) на запитання 15,24,31, відповідь "ні "(-) на запитання 9,19,33.