

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

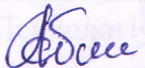
Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

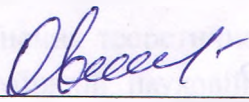
на тему: Психологічні особливості прояву емоційного інтелекту підлітків

Здобувачки вищої
освіти першого
(бакалаврського) рівня
ПСБз-22-1


підпис здобувача вищої
освіти

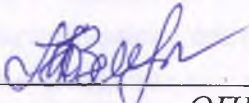
Аббасова Вікторія
Вікторівна

групи, спеціальності
053 «Психологія» ОПП
«Психологія»
Науковий керівник


підпис керівника

Овдієнко Ірина
Михайлівна, кандидат
психологічних наук,
доцент

Гарант освітньо-
професійної програми


підпис гаранта ОПП

Заушнікова Марина
Юріївна, кандидат
психологічних наук,
доцент

Допущено до захисту за рішенням кафедри
психології, педагогіки та соціології
протокол від « 8 » травня 2026 № 11

Завідувач кафедри


підпис

Петухова Ірина
Олексіївна, кандидат
педагогічних наук,
доцент

Реєстрація № 25 10.06.26 [підпис]
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки до захисту 04.06.2026
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 77 11.06.2026 [підпис]
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: [підпис] А.М. Маслюк
(підпис) (ініціали, ПІБ)

Члени комісії: [підпис] М.Ю. Заушнікова
(підпис) (ініціали, ПІБ)

[підпис] І.О. Петухова
(підпис) (ініціали, ПІБ)

[підпис] І.Е. Коваленко
(підпис) (ініціали, ПІБ)

ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Затверджую:

Завідувач кафедри психології,
педагогіки та суспільних дисциплін

 I.O. Петухова

Завдання на кваліфікаційну роботу здобувача вищої освіти

Аббасової Вікторії Вікторівни

Тема кваліфікаційної роботи: Психологічні особливості прояву емоційного інтелекту підлітків.

Затверджена наказом ректора від 14.10.25 № 1323

Термін подачі закінченої роботи: 08.06.2026

Цільова установка: здійснення теоретичного аналізу проявів емоційного інтелекту підлітків у вітчизняній та зарубіжній науковій літературі, виявленні її психологічних особливостей і детермінант, а також у проведенні емпіричного дослідження специфіки її проявів. На основі отриманих результатів передбачається розробка, наукове обґрунтування психологічних засобів розвитку емоційного інтелекту підлітків, що являють собою...становлять комплексну, багаторівневу систему впливів, що інтегрує рефлексивні, соціально-психологічні, когнітивно-поведінкові, арттерапевтичні та цифрові підходи, ефективність яких підтверджується як вітчизняними, так і зарубіжними дослідженнями останніх років, що підкреслюють провідну роль емоційної усвідомленості, емпатії та саморегуляції у становленні психологічної зрілості підлітка.

Мета роботи: теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити особливості прояву емоційного інтелекту підлітків, а також визначити психологічні засоби щодо його розвитку.

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект особистості.

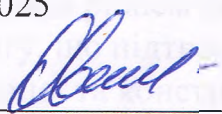
Предмет дослідження – психологічні особливості прояву емоційного інтелекту підлітків.

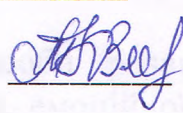
База дослідження: Дослідно-експериментальна робота здійснювалася на базі Ірпінського навчально-виховного об'єднання «Освіта» Ірпінської міської ради Київської області. Вибірку досліджуваних склали 48 осіб підліткового віку.

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір теми, вивчення літературних джерел та складання плану роботи	01.10.2025	01.10.2025
2.	Підготовка першого розділу роботи та подання її керівнику	18.12.2025	18.12.2025
3.	Підготовка другого розділу роботи та подання її керівнику	18.03.2026	20.03.2026
4.	Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника	15.04.2026	20.04.2026
5.	Публікація тез у збірнику наукових матеріалів	15.05.2026	15.05.2026
6.	Попередній захист роботи	15.05.2026	20.05.2026
7.	Отримання відгуку керівника роботи	21.05.2026	28.05.2026
8.	Отримання зовнішньої рецензії	28.05.2026	28.05.2026
9.	Допуск роботи зав. кафедри до захисту	01.06.2026	04.06.2026
10.	Захист роботи	06.06.2026	9-10.06.2026

1. Дата видачі завдання «01» жовтень 2025

2. Керівник кваліфікаційної роботи  І.М. Овдієнко

3. Керівник освітньо-професійної програми  М.Ю. Заушнікова

4. Завдання до виконання отримав
здобувач вищої освіти  В.В. Аббасова

Анотація

Психологічні особливості прояву емоційного інтелекту підлітків.

Мета роботи: теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити особливості прояву емоційного інтелекту підлітків, а також визначити психологічні засоби щодо його розвитку.

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості прояву емоційного інтелекту підлітків.

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження особливостей прояву емоційного інтелекту підлітків. На основі аналізу наукових джерел розкрито сутність поняття «емоційний інтелект», охарактеризовано основні теоретичні моделі його розуміння, визначено психологічні чинники та механізми його формування і функціонування. Встановлено, що емоційний інтелект є багатовимірним інтегративним утворенням, яке забезпечує усвідомлення, розуміння, регуляцію та конструктивне використання емоцій у процесі міжособистісної взаємодії та соціальної адаптації особистості.

За результатами емпіричного дослідження встановлено переважання середнього рівня розвитку емоційного інтелекту у підлітків, що свідчить про достатній рівень сформованості емоційних компетентностей за наявності окремих труднощів у сфері емоційної саморегуляції. Дослідження особливостей проактивного копінгу виявило переважання середнього рівня розвитку проактивних стратегій поведінки та наявність певних труднощів у плануванні й прогнозуванні складних життєвих ситуацій. Виявлено статистично значущі позитивні взаємозв'язки між рівнем розвитку емоційного інтелекту та показниками проактивного копінгу, що підтверджує важливу роль емоційної саморегуляції у формуванні адаптивної та конструктивної поведінки підлітків.

У роботі обґрунтовано психологічні засоби розвитку емоційного інтелекту підлітків, спрямовані на формування емоційної усвідомленості, навичок саморегуляції, розвитку емпатії та ефективної міжособистісної взаємодії. Визначено перспективи подальших наукових досліджень, пов'язані з вивченням вікової динаміки емоційного інтелекту, його взаємозв'язку з копінг-стратегіями та оцінкою ефективності психологічних програм його розвитку.

Ключові слова: емоційний інтелект, підлітковий вік, емоційна саморегуляція, емпатія, проактивний копінг, копінг-стратегії, психологічні засоби розвитку, психологічне благополуччя, соціальна адаптація.

Рік виконання кваліфікаційної роботи: 2026.

Рік захисту роботи: 2026.

Abstract

Psychological Characteristics of the Manifestation of Emotional Intelligence in Adolescents

The aim of the study is to provide a theoretical substantiation and an empirical investigation of the characteristics of emotional intelligence manifestation in adolescents, as well as to identify psychological means for its development.

Object of the study – the emotional intelligence of the individual.

Subject of the study – the psychological characteristics of the manifestation of emotional intelligence in adolescents.

The qualification paper presents a theoretical generalization and an empirical study of the characteristics of emotional intelligence manifestation in adolescents. Based on the analysis of scientific literature, the essence of the concept of emotional intelligence is revealed, the main theoretical models of its interpretation are characterized, and the psychological factors and mechanisms of its formation and functioning are identified. Emotional intelligence is defined as a multidimensional integrative construct that ensures the awareness, understanding, regulation, and constructive use of emotions in interpersonal interaction and social adaptation.

The results of the empirical study indicate the predominance of a medium level of emotional intelligence development among adolescents, which suggests a generally sufficient level of emotional competencies alongside certain difficulties in the area of emotional self-regulation. The study of proactive coping revealed the predominance of a medium level of proactive behavioral strategies and the presence of some difficulties in planning and forecasting challenging life situations. Statistically significant positive correlations were found between the level of emotional intelligence and indicators of proactive coping, confirming the important role of emotional self-regulation in the formation of adaptive and constructive behavior in adolescents.

The study substantiates psychological means for the development of adolescents' emotional intelligence aimed at fostering emotional awareness, self-regulation skills, empathy, and effective interpersonal interaction. Prospects for further research are identified, including the study of age-related dynamics of emotional intelligence, its relationship with coping strategies, and the evaluation of the effectiveness of psychological programs designed to enhance emotional intelligence.

Keywords: emotional intelligence, adolescence, emotional self-regulation, empathy, proactive coping, coping strategies, psychological means of development, psychological well-being, social adaptation.

Year of completion of the qualification paper: 2026.

Year of defense: 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ.....	8
1.1. Поняття емоційного інтелекту в психологічній науці: підходи та концепції.....	8
1.2. Структура та основні компоненти емоційного інтелекту.....	13
1.3. Психологічні чинники та механізми прояву емоційного інтелекту....	19
Висновки до першого розділу.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ	25
2.1. Методика та організація дослідження	25
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей прояву емоційного інтелекту підлітків.....	28
2.3. Психологічні засоби розвитку емоційного інтелекту підлітків.....	38
Висновки до другого розділу.....	40
ВИСНОВКИ.....	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	45
ДОДАТКИ.....	51

ВСТУП

Актуальність теми. В умовах сучасного суспільства, що характеризується високим рівнем інформаційного навантаження, соціальною динамічністю та зростанням психоемоційної напруги, особливої актуальності набуває проблема розвитку здатності особистості до усвідомлення, розуміння та регуляції емоційних станів. Ефективне управління власними емоціями та здатність розпізнавати емоції інших є важливими передумовами психологічного благополуччя, соціальної адаптації та конструктивної міжособистісної взаємодії.

Підлітковий вік є сенситивним періодом становлення емоційної сфери особистості, формування самосвідомості та соціальних компетентностей. У цей час відбувається інтенсивний розвиток навичок емоційного реагування, саморегуляції та емпатії, що безпосередньо впливає на особливості міжособистісного спілкування, рівень тривожності, самооцінку та успішність соціалізації. Сучасні соціальні виклики, зокрема воєнний стан, посилюють емоційне напруження та стресовий тиск на підлітків, створюючи додаткові складнощі для психологічної адаптації. Саме тому дослідження емоційного інтелекту в підлітковому віці дозволяє глибше зрозуміти механізми формування емоційної компетентності та визначити чинники, що сприяють або перешкоджають цьому процесу.

Емоційний інтелект як психологічний конструкт у сучасній науковій парадигмі розглядається як інтегративна характеристика особистості, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Його рівень

пов'язаний із здатністю до ефективної комунікації, регуляції поведінки, подолання стресових ситуацій та адаптації до змін соціального середовища. Особливо важливою стає здатність до емоційної саморегуляції у періоди криз, таких як воєнні конфлікти, коли підлітки стикаються з невизначеністю, тривогою та психологічним навантаженням, що може впливати на їх соціальні взаємодії та навчальні досягнення.

Водночас особливої значущості набуває вивчення психологічних особливостей прояву емоційного інтелекту в підлітковому віці, оскільки саме в цей період закладаються основи емоційної зрілості та формуються ключові навички міжособистісної взаємодії. Недостатній рівень розвитку емоційного інтелекту у складних умовах воєнного стану може зумовлювати труднощі в спілкуванні, підвищену тривожність, емоційну нестабільність та зниження адаптаційних можливостей особистості.

Ступінь розробленості проблеми дослідження. Проблема емоційного інтелекту як складової емоційної сфери особистості активно вивчалася в зарубіжній та вітчизняній психології. Зарубіжні дослідники, зокрема R.Bar-On, D.Caruso, D.Goleman, J.Mayer, R.Roberts, P.Salovey розглядали його когнітивні, соціальні та адаптивні аспекти, підкреслюючи роль емоцій у процесах пізнання, регуляції поведінки та соціальної взаємодії. Вітчизняні науковці, такі як І.Аршава, О.Власова, С.Дерев'янка, Н.Коврига та Е.Носенко, досліджували функції емоційного інтелекту, визначаючи його значення для психологічної стійкості, саморегуляції та соціальної адаптації. Вони виділяли основні функції емоційного інтелекту: стресозахисну, адаптивну, рефлексивну та регулятивну, що відображають його роль у формуванні внутрішньої самосвідомості та соціальних навичок.

Концептуальні основи емоційного інтелекту формуються на кількох напрямках досліджень. Перший напрямок пов'язаний із вивченням місця та ролі емоцій у когнітивних процесах (Г.Березюк, О.Боковець, В.Зарицька), другий – із взаємозв'язками емоційних і розумових процесів (Ж.Ігнатенко, О.Собченко, М.Шпак), третій – із соціально-адаптаційним потенціалом емоційного

інтелекту (Е.Носенко, Н.Коврига). Окремо досліджували особливості формування емоційного інтелекту у молодших школярів (О.Мельник), наголошуючи на специфіці розвитку емоційних і регулятивних навичок на ранніх етапах навчання.

Введення емоційного інтелекту в психологічний дискурс сприяло активному розвитку досліджень його практичних аспектів. Так, R.Roberts, P.Salovey займалися операціоналізацією цього конструкту, І.Аршава, Н.Коврига, R.Bar-On – аналізом його адаптивних функцій та ролі в саморегуляції, а А.Марченко, А.Мітлош, D.Goleman вивчали взаємозв'язок складових емоційного інтелекту з лідерськими й управлінськими якостями. Особливу увагу приділяли розвитку емоційного інтелекту у різних вікових групах (В.Калошин, Є.Карпенко, С.Лавренко, І.Опанасюк, Н.Петрова, М.Федорова) та його застосуванню в освітньому середовищі, що є особливо важливим для підлітків, оскільки формування емоційних і соціальних навичок у цей період визначає рівень адаптації, успішності навчання та міжособистісних взаємодій (О.Батишева, Н.Басюк, К.Максьом, P.Elire, P.Lopes та ін.).

Таким чином, сучасні наукові підходи підкреслюють багатовимірність емоційного інтелекту, його значення для психологічної стійкості, соціальної адаптації та розвитку когнітивних і емоційних компетентностей. Аналіз зарубіжних та вітчизняних досліджень створює основу для подальшого вивчення психологічних механізмів прояву емоційного інтелекту у підлітків та визначення ефективних засобів його розвитку.

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості прояву емоційного інтелекту підлітків.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити особливості прояву емоційного інтелекту підлітків, а також визначити психологічні засоби щодо його розвитку.

Завдання дослідження:

1) теоретично проаналізувати поняття та структуру емоційного інтелекту в психологічній науці; охарактеризувати чинники та механізми його прояву;

2) емпірично дослідити особливості прояву емоційного інтелекту підлітків;

3) обґрунтувати психологічні засоби розвитку емоційного інтелекту підлітків.

Для досягнення мети й вирішення поставлених завдань було розроблено програму дослідження, реалізація якої передбачала застосування *комплексу методів*, серед яких:

- *теоретичні* – аналіз і синтез психологічної літератури з проблеми дослідження з метою порівняння, систематизації, узагальнення та інтерпретації теоретичних положень і емпіричних даних;

- *емпіричні* – спостереження, *психодіагностичні методики*, зокрема, тест емоційного інтелекту Н. Холла, опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д.В. Люсіна, методика «Інвентаризація проактивного копіngu (РСІukr)» в адаптації Ю. Волощенко.

- *методи статистичної обробки даних* – коефіцієнт кореляції кореляційний аналіз Пірсона (r).

Експериментальна база дослідження. Дослідно-експериментальна робота здійснювалася на базі Ірпінського навчально-виховного об'єднання «Освіта» Ірпінської міської ради Київської області. Вибірку досліджуваних склали 48 осіб підліткового віку.

Практична значущість отриманих результатів полягає в тому, що узагальнення теоретичних положень щодо емоційного інтелекту підлітків, обраний комплекс психодіагностичних методик, а також розроблені рекомендації щодо розвитку емоційної компетентності та проактивних стратегій копіngu можуть бути використані практичними психологами, педагогами та соціальними працівниками для підтримки підлітків у формуванні ефективних навичок емоційної регуляції, підвищенні адаптивності в умовах

сучасного соціального та інформаційного середовища, а також у період дії воєнного стану.

Апробація результатів роботи. Результати досліджень були відображені у матеріалах міжнародної науково-практичної конференції: Аббасоса В.В., Овдієнко І. М. Поняття емоційного інтелекту в психологічній науці: підходи та концепції / Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства [Електронне видання] : збірник матеріалів Ювілейної XI Міжнародної науково-практичної конференції, м. Ірпінь, 23–25 квітня 2026 року. Ірпінь : Державний податковий університет, 2026. С. 325-328.

Структура дипломної роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, додатків, списку використаних джерел (60 джерел, з них 14 іноземною мовою). Основний текст викладено на 50 сторінках. Робота містить 5 таблиць.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

1.1. Поняття емоційного інтелекту в психологічній науці: підходи та концепції

У сучасній психологічній науці емоції розглядаються не лише як супутній фактор поведінки, а як ключовий елемент когнітивних та соціальних процесів, що визначає здатність особистості адаптуватися, приймати рішення, ефективно взаємодіяти з оточенням і регулювати власну поведінку. Інтерес до емоцій підкріплюється зростанням соціальної динаміки, інтенсивним інформаційним навантаженням і, в умовах воєнного стану, потребою у психологічній стійкості молоді. Це посилює актуальність дослідження емоційних здібностей підлітків, адже ефективна емоційна саморегуляція сприяє адаптації, академічній успішності та міжособистісній гармонії. Усе це створює передумови для комплексного вивчення емоційної компетентності та механізмів регуляції емоцій, що стало підґрунтям формування концепцій емоційного інтелекту.

Емоційний інтелект можна розуміти як сукупність когнітивних, емоційних та соціальних здібностей особистості, що забезпечують розпізнавання, оцінку та регуляцію власних емоцій і емоцій інших людей для адаптивної поведінки і ефективної взаємодії у соціумі [академічний]. Вивчення даного поняття передбачає розгляд кількох основних наукових підходів (психоаналітичний, когнітивний, соціально-поведінковий, гуманістичний та інші), кожен з яких висвітлює специфічні аспекти цього феномену.

Психоаналітичний підхід (S.Freud, C.Jung) розглядає емоції як прояви несвідомих процесів, внутрішніх конфліктів та прихованих мотивацій, які значно впливають на поведінку, міжособистісні відносини та соціальну адаптацію. З позиції психоаналізу, емоційна реакція особистості формується

під впливом несвідомих потреб, внутрішніх протиріч та досвіду раннього розвитку, що визначає її схильність до певних стратегій емоційної регуляції. С.Jung підкреслював роль архетипів і колективного несвідомого, що впливає на емоційні патерни та способи сприйняття соціальних сигналів, а S.Freud акцентував на впливі конфліктів між інстинктивними імпульсами та соціальною нормою на формування особистісних реакцій [51; 54].

Сучасні адаптації психоаналітичних підходів у психології особистості (Є.Карпенко[20], О.Лящ[25], С.Марчук[28]) дозволяють розкривати механізми емоційних бар'єрів, внутрішніх протиріч та труднощів саморегуляції, які проявляються у складних міжособистісних ситуаціях, підвищеній тривожності або емоційних зривів. Зокрема, у підлітковому віці формуються стабільні патерни реагування на стрес, конфлікти та соціальну взаємодію, і психоаналітичний підхід дає змогу усвідомити глибинні причини цих патернів, що не завжди доступні для когнітивного або поведінкового аналізу.

Водночас цей підхід створює надійну основу для інтерпретації емпіричних даних: спостереження за проявами емоційного інтелекту у підлітків – здатністю усвідомлювати власні емоції, регулювати їх та враховувати емоції інших – можна розглядати крізь призму внутрішніх конфліктів та несвідомих факторів, що пояснює, чому деякі підлітки демонструють труднощі у саморегуляції, емоційній стабільності та ефективності соціальної взаємодії. Ця перспектива також підкреслює, що розвиток емоційного інтелекту у підлітків неможливо оцінювати лише через зовнішні поведінкові прояви; необхідно враховувати глибинні психологічні механізми, які формують їхній емоційний досвід і реакції.

Когнітивний підхід до емоційного інтелекту акцентує увагу на ролі емоцій у пізнавальних процесах, підкреслюючи, що емоції не лише супроводжують мислення, але й активно впливають на прийняття рішень, планування, прогнозування наслідків дій та соціальну адаптацію особистості. D.Caruso, J.Mayer, P.Salovey визначили емоційний інтелект як здатність сприймати, оцінювати й виражати емоції, інтегрувати їх у мислення, розуміти

складні емоційні стани та регулювати емоції для досягнення особистісно-адаптивних цілей [56].

R.Bar-On, розширив когнітивну модель, включивши інтраособистісні, міжособистісні та адаптивні компетентності, здатність до саморегуляції та стресостійкість, підкреслюючи інтегративний характер емоційного інтелекту як єдності когнітивних, афективних і поведінкових компонентів [48]. Додатково, дослідники, такі як М.Шпак [43], С.Saarni [60], наголошують на тому, що когнітивний компонент емоційного інтелекту передбачає усвідомлення емоційних станів, прогнозування їхнього впливу на поведінку та адаптивне використання емоцій у взаємодії з оточенням.

В українській психологічній традиції когнітивний підхід розвивали І.Аршава, О.Власова, С.Дерев'янка та Е.Носенко, які підкреслюють взаємозв'язок емоційних і когнітивних процесів, важливість усвідомлення власних емоцій і емоцій інших людей для розвитку саморегуляції та соціальної адаптації підлітків. Зокрема, І. Аршава наголошує на значенні когнітивного осмислення емоцій для формування стратегій подолання стресових ситуацій, а О.Власова виділяє роль емоційного аналізу для регуляції поведінки та навчальної успішності. С. Дерев'янка та Е. Носенко досліджували когнітивно-емоційні механізми, що лежать в основі здатності до емоційної комунікації, прогнозування реакцій інших та адаптивної поведінки у різних соціальних контекстах [3; 11; 12; 33].

Інші автори, такі як О.Лелюх-Степанчук, Ю.Приходько, S.Barsade, R.Roberts вивчали когнітивні механізми усвідомлення емоцій, їх регуляції та використання у навчанні і професійній діяльності, що робить когнітивний підхід особливо цінним для розуміння розвитку емоційного інтелекту особистості [37; 57]. Ці дослідження підкреслюють, що когнітивний компонент емоційного інтелекту є ключовим для поєднання теоретичних моделей і практичних методик розвитку емоційних навичок, створюючи надійну основу для оцінки проявів емоційного інтелекту та його кореляційного зв'язку з іншими психологічними характеристиками особистості.

Гуманістичний підхід до розгляду емоційного інтелекту ґрунтується на ідеї цілісності особистості та розглядає емоції як ключовий ресурс її розвитку, самореалізації та побудови автентичних міжособистісних відносин. У межах цього підходу емоційний інтелект трактується не стільки як когнітивна здатність, скільки як інтегративна характеристика особистості, що відображає рівень її емоційної зрілості, відкритості до досвіду та здатності до усвідомленого проживання власних емоцій.

Теоретичні засади гуманістичного підходу були закладені у працях А. Maslow, С. Rogers, Р. May, які підкреслювали, що емоційна сфера є невід'ємною складовою процесу самоактуалізації особистості. Науковці розглядають емоції як показник задоволення базових і вищих потреб, підкреслюючи їхню роль у досягненні стану психологічного благополуччя; акцентують увагу на значенні емоційного досвіду, прийняття себе та емпатійного розуміння іншого, вважаючи ці чинники основою гармонійного розвитку особистості; підкреслюють екзистенційний вимір емоцій, розглядаючи їх як спосіб осмислення людиною власного буття та взаємодії зі світом [15; 59].

У контексті емоційного інтелекту гуманістичний підхід знаходить своє відображення у працях D. Goleman [53], який, хоча й працював у межах змішаних моделей, значною мірою спирався на гуманістичну ідею розвитку емоційної компетентності як умови особистісного зростання та ефективної самореалізації. Важливими є також ідеї С. Saarni, яка розглядала емоційну компетентність як результат соціалізації та внутрішнього прийняття емоційного досвіду [60].

В українській психологічній науці гуманістичний підхід до емоційного інтелекту розвивається у працях Г. Балла [4], С. Максименка [26], де підкреслено значення емоцій у процесі особистісного становлення та морального розвитку, розглядаючи їх як основу ціннісних орієнтацій; з акцентовано увагу на суб'єктності особистості та її здатності до саморозвитку, де емоційна сфера виступає важливим регулятором поведінки; досліджено

емоції у контексті міжособистісної взаємодії та соціальної психології, підкреслюючи їх роль у формуванні соціальної компетентності.

Особливого значення набувають ідеї Т. Титаренко, яка розглядає емоційний розвиток особистості через призму життєвого світу та особистісного досвіду, наголошуючи на здатності людини до переосмислення емоційних переживань у кризових ситуаціях. Це положення є особливо актуальним у контексті сучасних соціальних викликів, зокрема умов воєнного стану, де емоційний інтелект виступає важливим ресурсом психологічної стійкості, адаптації та збереження внутрішньої цілісності особистості [41].

С. Максименко у своїх працях підкреслює роль емоцій у структурі психічного розвитку та саморегуляції, розглядаючи їх як невід'ємний компонент особистісного зростання та формування індивідуального досвіду. У цьому контексті емоційний інтелект постає як здатність не лише усвідомлювати та регулювати емоції, але й інтегрувати їх у процес самопізнання та самореалізації [26].

Таким чином, гуманістичний підхід дозволяє розглядати емоційний інтелект як внутрішній ресурс особистісного розвитку, що забезпечує глибоке розуміння себе та інших, сприяє формуванню автентичності, емоційної зрілості та здатності до конструктивної взаємодії зі світом, особливо в умовах нестабільності та підвищеного психологічного навантаження.

Соціально-поведінковий підхід до емоційного інтелекту розглядає емоційний інтелект як систему набутих навичок і компетентностей, що формуються у процесі соціальної взаємодії та безпосередньо проявляються у поведінці особистості. У межах цього підходу емоційний інтелект трактується не лише як внутрішня здатність до обробки емоційної інформації, а як комплекс соціально значущих умінь, що забезпечують ефективну комунікацію, міжособистісну взаємодію та адаптацію до соціального середовища.

Значний внесок у розвиток цього підходу зробив D.Goleman [53], який визначав емоційний інтелект як сукупність компетентностей, що включають самоусвідомлення, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички.

Він підкреслював, що саме ці характеристики визначають успішність особистості у професійній діяльності та міжособистісних стосунках. R.Bar-On, J.Parker хоча й працював у межах змішаної моделі, також розглядав емоційний інтелект як поведінковий ресурс адаптації, що проявляється у здатності ефективно взаємодіяти з оточенням і долати стресові ситуації [48].

У межах соціально-поведінкової парадигми важливу роль відіграють ідеї соціального навчання А. Bandura [47], який довів, що емоційні реакції, способи їх вираження та регуляції формуються через спостереження, наслідування та підкріплення. Це означає, що емоційний інтелект особистості, зокрема дитини значною мірою залежить від соціального середовища, зокрема сім'ї, освітнього простору та значущих інших. Додатково, дослідження підкреслюють роль емоцій у формуванні соціальної поведінки, зокрема у розвитку емпатії, прив'язаності та просоціальних реакцій.

Сучасні зарубіжні дослідники, такі як M.Brackett, K.Petrides, S.Rivers, S.Shiffman наголошують, що емоційний інтелект проявляється у конкретних поведінкових паттернах, зокрема у здатності до конструктивного вирішення конфліктів, ефективної комунікації та управління соціальними взаємодіями [49].

В українській психологічній науці соціально-поведінковий підхід до емоційного інтелекту розвивають І.Аршава [3], Т.Єрмаков [16], А.Мітлош [32] та іншими. Вченими підкреслено роль емоційного інтелекту у формуванні адаптивної поведінки та психологічної стійкості особистості, що набуває особливої актуальності в умовах кризових соціальних змін, охарактеризовано взаємозв'язок емоційного інтелекту з комунікативною компетентністю та соціальною адаптацією, визначено значення для розвитку саморегуляції та ефективної поведінки у навчальній діяльності. Окремо варто відзначити підхід Т. Яценко[45], яка у межах глибинно-психологічної традиції розглядає емоційні прояви як такі, що опосередковуються внутрішніми структурами особистості, але водночас проявляються у поведінкових реакціях та

міжособистісній взаємодії, що дозволяє поєднати соціально-поведінковий та глибинний рівні аналізу.

Таким чином, соціально-поведінковий підхід дозволяє розглядати емоційний інтелект як динамічну систему навичок, що проявляється у поведінці та формується у процесі соціалізації, що є особливо важливим у підлітковому віці, коли відбувається активний розвиток міжособистісних відносин і становлення соціальної ідентичності.

Узагальнення психоаналітичного, гуманістичного, когнітивного та соціально-поведінкового підходів до розуміння емоційного інтелекту дає змогу розглядати цей феномен як багатовимірну й інтегративну характеристику особистості.

Синтез зазначених теоретичних позицій дозволяє трактувати емоційний інтелект як динамічну систему, що поєднує внутрішній емоційний досвід, когнітивну обробку емоційної інформації та зовнішні поведінкові прояви у соціальному середовищі. Особливої значущості таке комплексне розуміння набуває у підлітковому віці, коли відбувається активне становлення самосвідомості, розвиток механізмів емоційної регуляції та формування соціальної ідентичності. В умовах сучасних суспільних викликів, зокрема воєнного стану, емоційний інтелект виступає важливим ресурсом психологічної стійкості, адаптації та ефективної взаємодії, що обумовлює доцільність його комплексного теоретичного осмислення та емпіричного дослідження.

1.2. Структура та основні компоненти емоційного інтелекту

У сучасній психологічній науці емоційний інтелект розглядається як складний багаторівневий психічний конструкт, що поєднує когнітивні, емоційні та соціальні компоненти особистості. Особливу увагу дослідники приділяють саме структурі емоційного інтелекту, оскільки розуміння його компонентів дає змогу пояснити механізми емоційної регуляції,

міжособистісної взаємодії, адаптації та професійної ефективності особистості. У науковій літературі існує декілька концептуальних моделей емоційного інтелекту, розглянемо їх.

J. Mayer та P.r Salovey розробили *модель здібностей емоційного інтелекту* (Ability Model of Emotional Intelligence), відповідно до якої емоційний інтелект розглядається як система когнітивних здібностей, пов'язаних із обробкою емоційної інформації. У межах цієї моделі науковці виокремили чотири основні структурні компоненти емоційного інтелекту: сприйняття емоцій, використання емоцій у мисленні, розуміння емоцій та управління емоціями [56].

Першим компонентом є сприйняття та ідентифікація емоцій, що передбачає здатність людини розпізнавати власні емоційні стани та емоції інших людей через міміку, жести, інтонацію голосу й інші невербальні прояви. Даний компонент вважається базовим, оскільки саме усвідомлення емоцій створює основу для їх подальшого аналізу та регуляції.

Другим компонентом є використання емоцій у мисленні та діяльності. Вчені підкреслювали, що емоції можуть сприяти когнітивним процесам, впливати на увагу, пам'ять, прийняття рішень і творчість. Емоційний стан людини здатний активізувати мислення та допомагати в оцінюванні життєвих ситуацій.

Третій компонент – розуміння емоцій. Він охоплює здатність аналізувати причини виникнення емоцій, прогнозувати їх зміни та усвідомлювати взаємозв'язок між емоціями й поведінкою. Особи з високим рівнем розвитку цього компонента здатні краще інтерпретувати складні емоційні переживання та розуміти емоційний стан інших людей.

Четвертим компонентом є управління емоціями, тобто здатність свідомо регулювати власні емоційні реакції та впливати на емоційний стан інших людей. На думку дослідників, саме цей компонент забезпечує емоційну стійкість, самоконтроль, адаптивність та ефективну міжособистісну взаємодію.

D. Goleman розробив *змішану модель емоційного інтелекту (Mixed Model of Emotional Intelligence)*, у межах якої емоційний інтелект розглядається як поєднання емоційних здібностей, особистісних якостей та соціальних компетентностей, що забезпечують ефективність людини у професійній діяльності та міжособистісній взаємодії [53]. На відміну від моделі здібностей J. Mayer та P. Salovey, концепція D. Goleman акцентує увагу не лише на когнітивній обробці емоцій, а й на практичному застосуванні емоційних навичок у повсякденному житті.

У структурі емоційного інтелекту викоремлено чотири основні компоненти: самосвідомість, саморегуляцію, соціальну обізнаність та управління взаєминами.

Першим структурним компонентом є самосвідомість (self-awareness), яка передбачає здатність людини усвідомлювати власні емоції, розуміти їх причини та вплив на поведінку, мислення і прийняття рішень. Людина з високим рівнем самосвідомості здатна адекватно оцінювати власні можливості, сильні й слабкі сторони, а також контролювати власний емоційний стан.

Другим компонентом є саморегуляція (self-regulation), що охоплює здатність контролювати імпульсивні реакції, керувати емоціями, підтримувати емоційну стабільність та адаптуватися до змінних умов середовища. Daniel Goleman наголошував, що саморегуляція є важливою умовою професійної ефективності, оскільки сприяє розвитку витримки, відповідальності та стресостійкості.

Третім компонентом є соціальна обізнаність (social awareness), основою якої виступає емпатія — здатність розуміти емоції, переживання та потреби інших людей. Цей компонент забезпечує ефективне сприйняття міжособистісних взаємин, соціальну чутливість та здатність враховувати емоційний стан співрозмовника у процесі комунікації.

Четвертим компонентом є управління взаєминами (relationship management), що передбачає здатність будувати конструктивні міжособистісні стосунки, ефективно взаємодіяти з людьми, вирішувати конфлікти, мотивувати

інших та проявляти лідерські якості. На думку науковця, саме цей компонент відіграє важливу роль у професійному успіху, управлінській діяльності та командній роботі.

Таким чином, модель D. Goleman розглядає емоційний інтелект як комплекс емоційних і соціальних компетентностей, які забезпечують успішну адаптацію особистості, ефективну комунікацію та професійну реалізацію.

Окрему модель емоційного інтелекту запропонував R. Bar-On (Emotional-Social Intelligence Model), у межах якої емоційний інтелект розглядається як сукупність емоційних, особистісних та соціальних компетентностей, що забезпечують ефективну адаптацію людини до вимог навколишнього середовища, здатність долати стрес та підтримувати психологічне благополуччя. Науковець акцентував увагу на тому, що емоційний інтелект є важливим чинником життєвої успішності, міжособистісної взаємодії та психічного здоров'я особистості [48].

У структурі емоційного інтелекту викоремлено п'ять основних компонентів: внутрішньоособистісний компонент, міжособистісний компонент, адаптивність, управління стресом та загальний настрій.

Першим компонентом є внутрішньоособистісний компонент (intrapersonal skills), який охоплює здатність людини усвідомлювати власні емоції, адекватно виражати почуття, підтримувати самоповагу, впевненість у собі та емоційну незалежність. Цей компонент пов'язаний із розвитком емоційної самосвідомості та позитивного ставлення до себе.

Другим структурним компонентом є міжособистісний компонент (interpersonal skills), що включає емпатію, соціальну відповідальність та здатність підтримувати конструктивні взаємини з іншими людьми. Reuven Bar-On підкреслював, що саме міжособистісні навички забезпечують ефективну комунікацію та соціальну адаптацію особистості.

Третім компонентом виступає адаптивність (adaptability), яка передбачає здатність людини гнучко реагувати на зміни, адекватно оцінювати життєві ситуації та ефективно вирішувати проблеми. Цей компонент характеризує

уміння особистості пристосовуватися до нових умов та приймати раціональні рішення навіть у складних обставинах.

Четвертим компонентом є управління стресом (stress management), що охоплює здатність контролювати імпульсивні реакції, зберігати емоційну рівновагу та протистояти негативному впливу стресових факторів. Розвинене управління стресом сприяє емоційній стійкості та психологічній витривалості особистості.

П'ятим компонентом є загальний настрій (general mood), який включає оптимізм, життєву активність та здатність підтримувати позитивне ставлення до життя. На думку вченого, саме позитивний емоційний фон сприяє ефективній самореалізації особистості та її психологічному благополуччю.

Таким чином, модель R. Bar-On розглядає емоційний інтелект як комплекс емоційних і соціальних компетентностей, що забезпечують успішну адаптацію людини, її емоційну стійкість, здатність до конструктивної взаємодії та ефективного функціонування у суспільстві.

Серед українських науковців проблему структури емоційного інтелекту досліджували М. Августюк[1], І. Васильківський[10], Р. Колісник[22], Н. Кулик[24], О. Лящ[25], М. Шпак[43] та інші. У працях українських авторів емоційний інтелект розглядається як інтегральна властивість особистості, що поєднує емоційну обізнаність, емпатію, саморегуляцію, емоційну стійкість та комунікативну компетентність.

Зокрема, М. Шпак підкреслює, що структура емоційного інтелекту включає мотиваційний, когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Дослідниця наголошує, що розвиток емоційного інтелекту відбувається протягом усього онтогенезу та залежить від соціального середовища, виховання й міжособистісної взаємодії [43].

М. Августюк акцентує увагу на тому, що структура емоційного інтелекту нерозривно пов'язана із процесами самосвідомості та саморегуляції особистості. Дослідниця підкреслює важливість розвитку здатності людини усвідомлювати власні емоційні переживання, керувати ними та

використовувати емоції як ресурс для особистісного зростання і професійної реалізації [1].

О. Лящ у своїх дослідженнях розглядає емоційний інтелект як важливу складову професійної компетентності особистості. Науковиця зазначає, що структура емоційного інтелекту включає емоційну обізнаність, самоконтроль, емпатію та соціальні навички, які забезпечують ефективну професійну комунікацію та здатність до продуктивної взаємодії з іншими людьми [25].

Р. Колісник підкреслює значення емоційного інтелекту у формуванні психологічної стійкості особистості. важливими структурними компонентами емоційного інтелекту є емоційна стабільність, здатність до подолання стресу, розвиток позитивного мислення та навички емоційної саморегуляції [22].

Н. Кулик акцентує увагу на соціально-комунікативному аспекті емоційного інтелекту. його структура охоплює здатність до емоційного розуміння партнерів по спілкуванню, ефективної взаємодії, емпатійного слухання та конструктивного вирішення конфліктних ситуацій [24].

Українські науковці також підкреслюють, що структура емоційного інтелекту є динамічною та формується у процесі соціалізації, навчання, професійної діяльності й міжособистісної взаємодії. Рівень розвитку окремих компонентів емоційного інтелекту залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості, умов виховання, соціального середовища та життєвого досвіду людини.

Таким чином, у працях українських учених структура емоційного інтелекту розглядається як багатокомпонентна система, що охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові складові. Їх гармонійний розвиток забезпечує емоційну зрілість особистості, ефективну соціальну адаптацію, професійну успішність та психологічне благополуччя людини.

Отже, емоційний інтелект є складним багатокомпонентним утворенням, яке охоплює здатність особистості усвідомлювати, розуміти, використовувати та регулювати емоції. У сучасних наукових підходах емоційний інтелект розглядається як поєднання когнітивних здібностей, емоційних і соціальних

компетентностей, що забезпечують ефективну адаптацію людини до умов соціального середовища. Основними структурними компонентами емоційного інтелекту визначають емоційну обізнаність, саморегуляцію, емпатію, мотивацію та комунікативні навички. Розвинений емоційний інтелект сприяє психологічній стійкості, ефективній міжособистісній взаємодії, професійній успішності та гармонійному розвитку особистості.

1.3. Психологічні чинники та механізми прояву емоційного інтелекту

Емоційний інтелект як складне психологічне утворення формується та проявляється під впливом сукупності внутрішніх і зовнішніх чинників, а також через систему психологічних механізмів, які забезпечують його функціонування у поведінці, спілкуванні та професійній діяльності особистості. У сучасній психології він розглядається як динамічна характеристика, що розвивається протягом життя під впливом соціального досвіду, навчання та саморефлексії.

У зарубіжній психології важливий внесок у розуміння чинників емоційного інтелекту зробили дослідження, що підкреслюють роль соціального контексту та когнітивних процесів. Зокрема, у працях Р. Salovey та J. Mayer наголошується, що розвиток емоційного інтелекту залежить від здатності до точного сприйняття емоцій, їх когнітивної обробки та регуляції. Вони підкреслюють значення інтелектуальних механізмів, які забезпечують інтеграцію емоційної та раціональної інформації у процесі прийняття рішень[56].

Додатково D. Goleman акцентує увагу на впливі соціального середовища, виховання та життєвого досвіду як ключових чинниках формування емоційної компетентності. Він підкреслює, що емоційний інтелект проявляється через самосвідомість, саморегуляцію, емпатію та соціальні навички, які розвиваються у процесі взаємодії з іншими людьми [53].

Серед українських науковців проблему психологічних чинників емоційного інтелекту активно досліджували представники різних психологічних шкіл, зокрема теорії діяльності та особистісного підходу. Так, С. Максименко розглядає емоційний інтелект як інтегративне утворення особистості, розвиток якого визначається рівнем самосвідомості, рефлексії та здатністю до усвідомлення власного емоційного досвіду. Підкреслено роль когнітивних процесів у регуляції емоційної сфери та формуванні емоційної компетентності [26].

Т. Яценко акцентує увагу на глибинних психологічних механізмах особистісного розвитку, зокрема механізмах рефлексії, усвідомлення внутрішніх конфліктів та емоційного досвіду. На її думку, саме ці процеси забезпечують трансформацію емоційних реакцій у свідомо контрольовану поведінку та сприяють розвитку емоційної зрілості [45].

А. Костюк підкреслює соціальну природу розвитку емоційної сфери особистості, наголошуючи, що емоційний інтелект формується у процесі активної взаємодії з соціальним середовищем, виховання та навчання [23]. Емоційний розвиток розглядається як невід'ємна частина загального психічного розвитку особистості.

О. Власова у своїх дослідженнях розглядає емоційну регуляцію як ключовий механізм прояву емоційного інтелекту, що забезпечує контроль емоційних реакцій, адаптацію до стресових ситуацій та ефективність діяльності[11].

Н. Кулик акцентує увагу на ролі емпатії та комунікативної компетентності як важливих чинників розвитку емоційного інтелекту [24]. Здатність розуміти емоційний стан інших людей є основою ефективної міжособистісної взаємодії та соціальної адаптації.

Р. Колісник досліджує зв'язок емоційного інтелекту зі стресостійкістю та психологічною стабільністю особистості, зазначаючи, що високий рівень емоційної регуляції сприяє подоланню стресових ситуацій і збереженню внутрішньої рівноваги [22].

Серед основних психологічних чинників розвитку емоційного інтелекту виокремлюють індивідуально-психологічні особливості (темперамент, характер, рівень емоційної стабільності), когнітивні ресурси (мислення, рефлексія, увага), мотиваційну сферу (потреба у саморозвитку, досягненні, соціальній взаємодії), а також соціальне середовище (сім'я, освіта, професійна діяльність, міжособистісні контакти).

Психологічні механізми емоційного інтелекту становлять систему внутрішніх психічних процесів, які забезпечують усвідомлення, регуляцію та використання емоцій у поведінці й соціальній взаємодії. У сучасній українській психології вони розглядаються як динамічна взаємодія когнітивних та емоційно-регулятивних процесів, що формуються у процесі розвитку особистості та соціального досвіду.

Загалом, у працях українських дослідників (зокрема О. Власової [11], Н. Кулик[24], С. Максименка[26] та ін.) підкреслюється, що емоційний інтелект реалізується через систему взаємопов'язаних механізмів самосвідомості, рефлексії, емоційної регуляції та емпатійної взаємодії.

Механізм емоційного усвідомлення передбачає здатність особистості розпізнавати власні емоційні стани в момент їх виникнення. Як зазначає С. Максименко, самосвідомість є базовою умовою розвитку емоційної сфери, оскільки дозволяє людині фіксувати та диференціювати власні переживання. Цей механізм включає самоспостереження, ідентифікацію емоцій та усвідомлення їх інтенсивності.

Механізм когнітивної інтерпретації емоцій полягає в осмисленні причин і наслідків емоційних реакцій. У цьому контексті А. Костюк підкреслював, що психічний розвиток дитини і дорослого відбувається через взаємодію когнітивних процесів і емоцій, де мислення допомагає структурувати емоційний досвід та надавати йому значення.

Механізм емоційної регуляції забезпечує контроль і трансформацію емоційних станів відповідно до ситуації. За даними досліджень О. Власової та Р. Колісник, емоційна регуляція є ключовим чинником психологічної стійкості,

оскільки дозволяє знижувати інтенсивність негативних переживань і підтримувати ефективність діяльності в стресових умовах [11; 22].

Механізм емпатійного розуміння полягає у здатності розпізнавати та переживати емоції інших людей. Н. Кулик [24] наголошує, що емпатія є основою соціальної компетентності, оскільки забезпечує ефективну міжособистісну взаємодію, довіру та розуміння у спілкуванні.

Механізм емоційної рефлексії, який детально розглядає Т. Яценко [45], передбачає глибокий аналіз власного емоційного досвіду, усвідомлення внутрішніх конфліктів та їх переосмислення. Саме рефлексія дозволяє трансформувати спонтанні емоційні реакції у свідомо контрольовану поведінку.

Механізм поведінкової реалізації емоцій полягає у перенесенні емоційних знань у практичну діяльність. Він проявляється у здатності особистості використовувати емоційну інформацію для прийняття рішень, комунікації, вирішення конфліктів та побудови конструктивних відносин.

Отже, емоційний інтелект формується та проявляється під впливом комплексу індивідуально-психологічних і соціальних чинників, серед яких провідну роль відіграють самосвідомість, рефлексія, емоційна стабільність, емпатія та мотиваційна спрямованість особистості. Його функціонування забезпечується системою взаємопов'язаних психологічних механізмів – емоційного усвідомлення, когнітивної інтерпретації, емоційної регуляції, емпатійного розуміння, рефлексії та поведінкової реалізації. Узгоджена дія цих механізмів дозволяє людині ефективно розуміти власні емоції та емоції інших, керувати емоційними станами та використовувати їх у процесі соціальної взаємодії. У підсумку, розвинений емоційний інтелект виступає важливим чинником психологічної зрілості, стресостійкості, адаптивності та успішної міжособистісної комунікації.

Висновки до першого розділу

Узагальнення теоретичних підходів до поняття емоційного інтелекту в психологічній науці дозволяє стверджувати, що він є багатовимірним феноменом, який інтегрує когнітивні, емоційні та соціальні компоненти особистості. У різних наукових школах (психоаналітичній, когнітивній, гуманістичній та соціально-поведінковій) емоційний інтелект розглядається як здатність до усвідомлення, розуміння, регуляції та використання емоцій у процесі життєдіяльності. Це підкреслює його складну природу та міждисциплінарний характер.

Аналіз основних концепцій (зокрема моделей здібностей, змішаних та соціально-емоційних моделей) свідчить, що структура емоційного інтелекту не є однозначною та варіюється залежно від теоретичного підходу. Водночас у більшості моделей простежується спільність ключових компонентів, таких як емоційна обізнаність, саморегуляція, емпатія, соціальні навички та мотиваційна спрямованість. Це дозволяє розглядати емоційний інтелект як інтегративну систему психологічних властивостей.

Дослідження психологічних чинників та механізмів емоційного інтелекту показало, що його розвиток зумовлений взаємодією індивідуально-психологічних особливостей, когнітивних процесів, мотиваційної сфери та соціального середовища. Ключову роль відіграють механізми емоційного усвідомлення, когнітивної інтерпретації, рефлексії, емпатії, емоційної регуляції та поведінкової реалізації, які забезпечують цілісне функціонування емоційної сфери особистості.

Особливе значення у формуванні емоційного інтелекту має соціальний контекст розвитку особистості, зокрема сім'я, освіта та міжособистісна взаємодія. У підлітковому віці ці чинники набувають вирішального значення, оскільки саме в цей період активно формуються самосвідомість, емоційна регуляція та соціальна ідентичність. Це підкреслює важливість цілеспрямованого розвитку емоційної компетентності у навчально-виховному

процесі.

У цілому, емоційний інтелект виступає важливим чинником психологічної зрілості, адаптивності та стресостійкості особистості. Його розвиток забезпечує ефективну міжособистісну взаємодію, професійну успішність та гармонійне функціонування у суспільстві, що обумовлює необхідність подальшого теоретичного та емпіричного дослідження цього феномену.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ

2.1. Методика та організація дослідження

Аналіз наукової літератури свідчить про різноманітність підходів до вивчення емоційного інтелекту, зокрема його проявів у підлітковому віці. У сучасній психології емоційний інтелект розглядається в межах різних теоретичних моделей – здібнісної, змішаної та соціально-компетентнісної, що зумовлює відмінності у підходах до його емпіричного дослідження. Кожна з моделей визначає власні акценти щодо структури емоційного інтелекту та способів його діагностики, що впливає на організацію дослідницького процесу.

Особлива увага в емпіричних дослідженнях приділяється проблемі вимірювання проявів емоційного інтелекту в підлітковому віці. Розроблено різні підходи до його кількісної та якісної оцінки, серед яких провідне місце займають методики самооцінки, що дозволяють виявити суб'єктивне сприйняття власних емоційних здібностей. Водночас важливим доповненням є використання спостереження та аналізу поведінкових проявів у міжособистісній взаємодії, що підвищує об'єктивність отриманих даних.

Організація дослідження передбачає комплексний підхід, який поєднує теоретичний аналіз, психодіагностичне тестування та інтерпретацію отриманих результатів. Такий підхід дозволяє всебічно дослідити особливості прояву емоційного інтелекту у підлітків, враховуючи як внутрішні психологічні характеристики, так і зовнішні поведінкові прояви у соціальному середовищі.

З метою емпіричного дослідження особливостей прояву емоційного інтелекту у підлітків було проведено діагностику рівня розвитку емоційної обізнаності, саморегуляції, емпатії та соціальних навичок досліджуваних, а також їх емоційного стану та особливостей міжособистісної взаємодії.

На експериментальному етапі дослідження було конкретизовано науковий апарат роботи, підтверджено актуальність обраної теми, визначено мету, завдання та методи емпіричного дослідження. Також було сформовано вибірку дослідження, яка відповідала віковим особливостям підліткового періоду та забезпечувала репрезентативність отриманих результатів.

Основними завданнями емпіричного дослідження визначено наступні:

1. Організувати емпіричне дослідження щодо виявлення особливостей прояву емоційного інтелекту у підлітків та рівня розвитку його основних компонентів.
2. Здійснити кількісний та якісний аналіз результатів діагностики емоційного інтелекту підлітків.
3. Визначити взаємозв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту та особливостями емоційного стану й соціальної взаємодії підлітків, а також сформулювати відповідні висновки за результатами дослідження.

Експериментальна база дослідження. Дослідно-експериментальна робота здійснювалася на базі Ірпінського навчально-виховного об'єднання «освіта» Ірпінської міської ради Київської області. Вибірку досліджуваних склали 48 осіб підліткового віку.

Для дослідження особливостей прояву емоційного вигорання підлітків нами було використано комплекс психодіагностичних інструментів, зокрема:

1. *Тест емоційного інтелекту Н. Холла, Додаток А*

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

шкала 1 – «Емоційна обізнаність»;

шкала 2 – «Управління своїми емоціями» (емоційна відхідливість, емоційна нерігідність);

шкала 3 – «Самомотивація» (довільне керування своїми емоціями);

шкала 4 – «Емпатія»;

шкала 5 – «Розпізнавання емоцій інших людей» (вміння впливати на емоційний стан інших).

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

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.

2. *Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д.В. Люсіна, Додаток Б*

Мета – вивчити різні аспекти емоційного інтелекту досліджуваного

Інструкція. Вашій увазі пропонується 46 висловлювань, кожне з яких необхідно віднести до себе і вирішити, якою мірою воно описує Вашу життєву позицію і відображає особливості Вашої поведінки.

Аналіз та інтерпретація результатів.

Опитувальник включає шкали, які діагностують такі компоненти емоційного інтелекту: розуміння власних емоцій, управління власними емоціями, розуміння емоцій інших людей та управління емоціями в міжособистісній взаємодії. Методика базується на самооцінці респондентів і дозволяє отримати як загальний показник емоційного інтелекту, так і профіль його структурних складових.

3. «Інвентаризація проактивного копіngu (PCl_{ukr})» в адаптації Ю. Волощенко, Додаток В

Методика спрямована на визначення особливостей подолання майбутніх стресових ситуацій шляхом їх передбачення, планування та накопичення особистісних ресурсів. Вона дозволяє оцінити здатність особистості не лише реагувати на стрес, а й активно готуватися до нього, формуючи адаптивні поведінкові стратегії.

Опитувальник діагностує основні компоненти проактивного копіngu, зокрема: проактивне подолання труднощів, превентивне подолання, стратегічне планування, рефлексивне подолання та пошук соціальної підтримки. Методика базується на самооцінці та дозволяє визначити рівень сформованості адаптивних копінг-стратегій особистості.

Для визначення взаємозв'язків між показниками використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона. Рівень статистичної значущості був встановлений на рівні $p < 0,05$. Кластерний аналіз дозволив виділити групи респондентів за рівнем професійного вигорання.

Дослідження проводилось з дотриманням етичних норм психологічного дослідження. Всі учасники були поінформовані про мету та процедуру дослідження. Було отримано письмову згоду на участь у дослідженні. Конфіденційність персональних даних була забезпечена.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей прояву емоційного інтелекту підлітків

Першим кроком емпіричного дослідження особливостей прояву емоційного інтелекту підлітків розпочнемо зі встановлення рівня його розвитку досліджуваних, нами було використано *Тест емоційного інтелекту Н. Холла*, отримані результати представлено в табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Рівень розвитку емоційного інтелекту підлітків

Рівень розвитку	<i>Досліджувані</i>					
	дівчата		хлопці		загалом	
	к-ть осіб	у %	к-ть осіб	у %	к-ть осіб	у %
високий	4	14,3	2	10,0	6	12,5
середній	17	60,7	10	50,0	27	56,2
низький	7	25,0	8	40,0	15	31,3
Всього	28	100	20	100	48	100

Дані табл. 2.1. дозволили встановити особливості розвитку емоційної сфери підлітків та виявити певні гендерні відмінності. Узагальнені дані показали, що у більшості досліджуваних переважає середній рівень емоційного інтелекту (56,2% опитаних, 27 підлітків). Такий результат свідчить про відносно сформовану здатність підлітків до усвідомлення власних емоцій, розуміння емоцій інших людей та часткової регуляції емоційних реакцій. Водночас середній рівень емоційного інтелекту вказує на недостатню стабільність емоційної саморегуляції та потребу у подальшому розвитку емоційної компетентності.

Низький рівень емоційного інтелекту було виявлено у 15 досліджуваних, що становить 31,3% вибірки. Для цієї групи підлітків характерними можуть бути труднощі в усвідомленні власних емоційних переживань, недостатній рівень контролю емоційних реакцій, імпульсивність, підвищена емоційна вразливість та складнощі у міжособистісній взаємодії. Наявність майже третини підлітків із низьким рівнем емоційного інтелекту свідчить про актуальність проблеми розвитку навичок емоційної саморегуляції та емоційної обізнаності у підлітковому віці.

Високий рівень емоційного інтелекту продемонстрували лише 6 підлітків, що складає 12,5% загальної кількості досліджуваних. Це свідчить про те, що лише незначна частина вибірки характеризується достатньо

розвиненими навичками емоційного усвідомлення, контролю емоцій, емпатії та ефективної міжособистісної взаємодії. Такі підлітки здатні більш конструктивно реагувати на стресові ситуації, краще адаптуються до соціального середовища та демонструють вищий рівень психологічної стійкості.

Аналіз результатів за статевою ознакою дозволив виявити певні гендерні особливості розвитку емоційного інтелекту. Зокрема, серед дівчат переважає середній рівень емоційного інтелекту – його виявлено у 60,7% від загальної кількості дівчат. Низький рівень зафіксовано у 25,0% опитаних дівчат, а високий – у 14,3% респондентів. Отримані результати можуть свідчити про більш розвинену емоційну чутливість, здатність до емпатії та кращу орієнтацію у сфері міжособистісних взаємин у дівчат підліткового віку.

Серед хлопців також домінує середній рівень емоційного інтелекту, однак його показники є дещо нижчими порівняно з дівчатами – 10 осіб, або 50,0% вибірки хлопців. Низький рівень емоційного інтелекту продемонстрували 40,0% опитаних, тоді як високий рівень було виявлено лише у 10,0% респондентів. Це може свідчити про нижчий рівень розвитку навичок емоційного усвідомлення та саморегуляції серед хлопців, а також про певні труднощі у вираженні та контролі емоційних переживань.

Загалом отримані результати дають підстави стверджувати, що для більшості підлітків характерний середній рівень розвитку емоційного інтелекту, однак значна частина досліджуваних демонструє недостатню сформованість окремих емоційних компетентностей. Виявлені гендерні відмінності свідчать про те, що дівчата мають дещо вищі показники емоційної обізнаності, емпатії та здатності до міжособистісної взаємодії порівняно з хлопцями. Отримані дані підтверджують необхідність психологічного супроводу підлітків та розробки програм розвитку емоційного інтелекту, спрямованих на формування навичок емоційної саморегуляції, емпатії та конструктивної комунікації.

Наступним етапом експериментального дослідження було виявлення особливостей розвитку структурних компонентів емоційного інтелекту, для цього було застосовано *опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. В. Люсіна*. Першими компонентами розглянемо міжособистісний та внутрішньоособистісний емоційного інтелекту, отримані результати представлено в табл. 2.2.

Таблиця 2.2.

Рівні розвитку міжособистісного та внутрішньоособистісного емоційного інтелекту підлітків

Компоненти	Рівень	Досліджувані					
		дівчата		хлопці		загалом	
		к-ть осіб	у %	к-ть осіб	у %	к-ть осіб	у %
Міжособистісний	високий	4	14,3	3	15,0	7	14,6
	середній	18	64,3	11	55,0	29	60,4
	низький	6	21,4	6	30,0	12	25,0
Внутрішньо-особистісний	високий	3	10,8	2	10,0	5	10,4
	середній	16	57,1	9	45,0	25	52,1
	низький	9	32,1	9	45,0	18	37,5

Показники таблиці 2.2. дозволили визначити особливості розвитку внутрішньоособистісного та міжособистісного компонентів емоційного інтелекту у досліджуваних. Узагальнений аналіз показав, що у вибірці переважає середній рівень розвитку обох компонентів, що свідчить про загалом сформовану, але ще нестабільну систему емоційної компетентності у підлітковому віці.

За внутрішньоособистісним компонентом емоційного інтелекту встановлено, що більшість підлітків мають середній рівень розвитку – 52,1% опитаних. Низький рівень зафіксовано у 37,5% досліджуваних, тоді як високий – лише у 10,4% респондентів. Такі результати свідчать про те, що значна частина підлітків недостатньо усвідомлює власні емоційні стани, має

труднощі з їх диференціацією та регуляцією. Це може проявлятися у емоційній імпульсивності, нестійкості настрою та складнощах у самоконтролі поведінки.

Водночас міжособистісний компонент емоційного інтелекту характеризується дещо більш сприятливою структурою. Середній рівень виявлено у 60,4% підлітків, низький – у 25,0% досліджуваних, високий – у 14,6% опитаних. Це свідчить про те, що більшість досліджуваних здатні розуміти емоції інших людей, виявляти емпатію та підтримувати соціальні контакти. Однак наявність чверті вибірки з низьким рівнем вказує на труднощі у сфері емоційного розуміння партнера по спілкуванню, що може ускладнювати міжособистісну взаємодію та спричиняти конфліктні ситуації.

Гендерний аналіз показав певні відмінності у розвитку структурних компонентів емоційного інтелекту. Зокрема, у дівчат спостерігається більш високий рівень міжособистісного емоційного інтелекту, що проявляється у кращій емпатії, соціальній чутливості та здатності до емоційного розуміння інших. Водночас внутрішньоособистісний компонент у значної частини дівчат також переважно перебуває на середньому рівні, що свідчить про відносно сформовану, але ще не повністю стабільну емоційну саморегуляцію.

У хлопців виявлено нижчі показники за обома компонентами, особливо за внутрішньоособистісним емоційним інтелектом, де частка низького рівня є вищою. Це може свідчити про труднощі в усвідомленні власних емоцій, їх вербалізації та контролі, а також про менш розвинену емоційну рефлексію. Міжособистісний компонент у хлопців також переважно представлений середнім рівнем, однак із більшою часткою низьких показників порівняно з дівчатами.

Отже, аналіз структурних компонентів емоційного інтелекту підлітків свідчить про домінування середнього рівня розвитку як внутрішньоособистісного, так і міжособистісного емоційного інтелекту. Виявлені гендерні відмінності вказують на більш виражену емоційну чутливість і соціальну компетентність у дівчат та певні труднощі емоційної саморегуляції у хлопців. Отримані результати підкреслюють необхідність

цілеспрямованого розвитку обох компонентів емоційного інтелекту як важливої умови емоційної зрілості та соціальної адаптації підлітків.

Наступними структурними компонентами стали *когнітивно-регуляторні компоненти* (розуміння та управління емоціями, контроль експресії), отримані показники представлено в табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Рівні розвитку когнітивно-регуляторних компонентів емоційного інтелекту підлітків

Компоненти	Рівень	Досліджувані					
		дівчата		хлопці		загалом	
		к-ть осіб	у %	к-ть осіб	у %	к-ть осіб	у %
Розуміння емоцій	високий	4	14,3	2	10,0	6	12,5
	середній	17	60,7	11	55,0	28	58,3
	низький	7	25,0	7	35,0	14	29,2
Управління емоціями	високий	3	10,7	2	10,0	5	10,4
	середній	15	53,6	8	40,0	23	47,9
	низький	10	35,7	10	50,0	20	41,7
Контроль експресії	високий	3	10,7	2	10,0	5	10,4
	середній	17	60,7	9	45,0	26	52,4
	низький	8	28,6	9	45,0	17	35,4

Показники, представлені в табл. 2.3. дозволили проаналізувати особливості розвитку когнітивно-регулятивних складових емоційного інтелекту підлітків, зокрема розуміння емоцій, управління емоціями та контроль їх зовнішнього вираження. Отримані дані свідчать про переважання середнього рівня розвитку зазначених компонентів, що вказує на їх часткову сформованість та наявність певних труднощів у сфері емоційної регуляції та усвідомлення емоційних станів.

За шкалою *розуміння емоцій* встановлено, що 58,3% підлітків мають середній рівень розвитку, 29,2% опитаних – низький рівень, і лише 12,5% респондентів – високий рівень. Це свідчить про те, що більшість

досліджуваних здатні частково розпізнавати та інтерпретувати емоційні стани, однак мають труднощі у глибокому розумінні причин їх виникнення та динаміки. Значна частка підлітків із низьким рівнем може свідчити про недостатній розвиток емоційної рефлексії та обмежену здатність до аналізу емоційного досвіду.

За шкалою *управління емоціями* виявлено найбільш проблемні результати: 47,9% підлітків мають середній рівень, 41,7% досліджуваних – низький, і лише 10,4% опитаних – високий рівень. Це свідчить про недостатню сформованість навичок емоційної саморегуляції у значної частини вибірки. Підлітки з низьким рівнем управління емоціями можуть демонструвати імпульсивність, труднощі контролю негативних переживань, знижену стресостійкість та нестабільність емоційних реакцій у складних ситуаціях.

Щодо *контролю експресії емоцій*, результати показали, що 54,2% підлітків мають середній рівень, 35,4% респондентів – низький, і 10,4% досліджуваних – високий рівень. Це вказує на те, що більшість досліджуваних частково здатні регулювати зовнішні прояви своїх емоцій, однак у стресових або конфліктних ситуаціях цей контроль часто знижується. Висока частка підлітків із низьким рівнем може свідчити як про надмірну емоційну експресивність, так і про труднощі у соціально прийнятному вираженні емоцій.

Гендерний аналіз показав певні відмінності у розвитку когнітивно-регулятивних компонентів емоційного інтелекту. Зокрема, дівчата демонструють дещо вищі показники розуміння емоцій (переважно середній і високий рівні), тоді як хлопці частіше мають низькі показники за цією шкалою. Щодо управління емоціями та контролю експресії, у хлопців також фіксується вища частка низького рівня (до 50,0% за окремими показниками), що може свідчити про складнощі емоційної саморегуляції та менш розвинені навички контролю поведінкових реакцій.

Отже, аналіз когнітивно-регулятивних складових емоційного інтелекту підлітків показав переважання середнього рівня розвитку при одночасній

наявності значної частки низьких показників, особливо у сфері управління емоціями. Це свідчить про необхідність цілеспрямованого розвитку емоційної саморегуляції, підвищення рівня емоційного усвідомлення та формування навичок адекватного вираження емоцій у підлітковому віці як важливої умови психологічної зрілості та соціальної адаптації.

Наступним кроком емпіричного дослідження було виявлення поведінкових стратегій подолання труднощів підлітками за допомогою методики «Інвентаризація проактивного копіngu» (PCCIukr) в адаптації Ю. Волощенко, отримані результати представлено в табл. 2.4.

Таблиця 2.4.

Рівні проактивного копіngu підлітків

Рівень проактивного копіngu	Досліджувані					
	дівчата		хлопці		загалом	
	к-ть осіб	у %	к-ть осіб	у %	к-ть осіб	у %
високий	4	14,3	2	10,0	6	12,5
середній	16	57,1	10	50,0	26	54,2
низький	8	28,6	8	40,0	16	40,5

Як свідчать дані табл. 2.5. у вибірці підлітків переважає середній рівень сформованості проактивного копіngu (54,2% досліджуваних), що вказує на часткову здатність до прогнозування складних ситуацій та планування способів їх подолання. Разом із тим, значна частка досліджуваних (33,3% опитаних) має низький рівень проактивного копіngu, що може свідчити про переважання реактивних стратегій поведінки та недостатню сформованість навичок довгострокового планування. Високий рівень зафіксовано лише у 12,5% опитаних підлітків, що свідчить про обмежену кількість осіб із розвиненою здатністю до проактивного подолання стресових ситуацій.

Гендерний аналіз показав, що дівчата демонструють дещо вищий рівень проактивного копіngu порівняно з хлопцями, що проявляється у більшій частці середнього та високого рівнів. У хлопців, навпаки, частіше фіксується низький

рівень, що може свідчити про менш розвинені стратегії попереднього планування та прогнозування труднощів.

З метою виявлення взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та особливостями проактивного копіngu у підлітків було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона. Дослідження спрямоване на перевірку припущення про те, що вищий рівень емоційного інтелекту сприяє більш ефективному використанню проактивних стратегій подолання стресових ситуацій, зокрема планування, прогнозування та мобілізації особистісних ресурсів.

Для аналізу було використано узагальнені бали за методикою «ЕмІн» (Д. В. Люсін) та «Інвентаризація проактивного копіngu (PCІukr)» (Ю. Волощенко). Отримані результати дали змогу встановити наявність статистичного зв'язку між досліджуваними показниками, що представлено в табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Кореляційні зв'язки між показниками емоційного інтелекту та проактивного копіngu (r Пірсона, $n = 48$)

<i>Показники</i>	<i>Проактивний копінг</i>
Загальний емоційний інтелект (ЕмІн)	$r = 0,62$
Внутрішньоособистісний ЕІ	$r = 0,55$
Міжособистісний ЕІ	$r = 0,48$
Розуміння емоцій	$r = 0,50$
Управління емоціями	$r = 0,67$
Контроль експресії	$r = 0,44$

Примітка: всі значення кореляції є статистично значущими при $p < 0,05$

Отримані результати кореляційного аналізу за критерієм Пірсона, які представлено в табл. 2.5) свідчать про наявність позитивного зв'язку між рівнем емоційного інтелекту та показниками проактивного копіngu у підлітків. Це означає, що зі зростанням рівня емоційної компетентності підвищується

схильність до використання проактивних стратегій подолання стресових ситуацій.

Найбільш виражений зв'язок виявлено між проактивним копінгом та здатністю до управління емоціями ($r = 0,67$), що свідчить про ключову роль емоційної саморегуляції у формуванні активної, планувальної та цілеспрямованої поведінки. Підлітки з розвиненими навичками управління емоційними станами частіше демонструють здатність до прогнозування труднощів і завчасного планування способів їх подолання.

Також виявлено помірно високі кореляційні зв'язки між загальним рівнем емоційного інтелекту та проактивним копінгом ($r = 0,62$), а також між внутрішньоособистісним емоційним інтелектом і копінг-стратегіями ($r = 0,55$). Це свідчить про важливість самосвідомості та здатності до розуміння власних емоцій у формуванні активної життєвої позиції підлітків.

Найслабший, але все ж статистично значущий зв'язок виявлено між контролем експресії та проактивним копінгом ($r = 0,44$), що може свідчити про опосередкований характер впливу зовнішнього вираження емоцій на стратегії подолання стресу.

Отже, результати кореляційного аналізу підтверджують припущення про те, що емоційний інтелект є важливим психологічним чинником формування проактивних копінг-стратегій у підлітків. Розвинені емоційні компетентності сприяють більш ефективному прогнозуванню труднощів, плануванню поведінки та активному подоланню стресових ситуацій. Крім того, такі підлітки демонструють вищий рівень емоційної саморегуляції та здатність зберігати внутрішню стабільність у ситуаціях невизначеності. Це, у свою чергу, підсилює їхню психологічну стійкість і знижує ризик використання пасивних або унікальних копінг-стратегій.

2.3. Психологічні засоби розвитку емоційного інтелекту підлітків

Сучасні дослідження у вітчизняній психології розглядають емоційний інтелект підлітків як складну інтегративну властивість особистості, що

забезпечує усвідомлення, розуміння та регуляцію емоцій у себе та інших. Його розвиток відбувається в процесі активної соціальної взаємодії та інтеріоризації емоційного досвіду, що є особливо інтенсивним у підлітковому віці через формування самосвідомості та ідентичності. У цей період значно зростає чутливість до оцінки з боку однолітків, що додатково актуалізує потребу в емоційній компетентності. Відповідно, розвиток емоційного інтелекту стає важливим чинником соціально-психологічної адаптації підлітка [9; 12; 17; 21; 39; 41; 44 та інші].

У дослідженнях останніх років (Г. Дубровинський, М. Дудкевич [14]) підкреслюється, що підлітковий вік характеризується високою емоційною нестабільністю та підвищеною чутливістю до соціальних оцінок, що робить розвиток емоційного інтелекту критично важливим для профілактики тривожності та порушень міжособистісного спілкування. У цей період особливо значущими стають механізми емоційної саморегуляції та формування навичок конструктивної взаємодії.

Одним із провідних психологічних механізмів розвитку емоційного інтелекту є *рефлексивна регуляція емоційного досвіду*, яка дозволяє підлітку переходити від імпульсивного реагування до усвідомленого аналізу власних переживань [26]. Розвиток рефлексії сприяє формуванню здатності оцінювати причини емоційних станів, прогнозувати наслідки поведінки та коригувати власні реакції відповідно до соціальних норм і ситуаційних вимог. Крім того, рефлексія виконує функцію внутрішнього «зворотного зв'язку», який дозволяє інтегрувати емоційний досвід у структуру особистості. Це створює основу для формування більш зрілої емоційної саморегуляції та самоконтролю.

Важливу роль у розвитку емоційного інтелекту відіграють *соціально-психологічні тренінги*, які створюють умови для безпечного відпрацювання емоційної поведінки [36]. У груповій взаємодії підлітки набувають досвіду розпізнавання емоцій, розвитку емпатії та конструктивного вирішення конфліктів. Через механізми зворотного зв'язку та моделювання ситуацій відбувається засвоєння більш адаптивних способів емоційного реагування.

Додатково групова динаміка сприяє формуванню відчуття прийняття та зниженню емоційної напруги, що є важливим для підліткового віку.

Окремим напрямом є *когнітивно-поведінкові засоби* розвитку емоційної саморегуляції, які базуються на зв'язку між думками, емоціями та поведінкою. Вони спрямовані на формування здатності переоцінювати ситуації, знижувати інтенсивність негативних переживань та обирати більш конструктивні копінг-стратегії [11]. Такі підходи допомагають підлітку усвідомити автоматичні думки, які запускають емоційні реакції, і замінювати їх більш адаптивними. У результаті підвищується рівень психологічної гнучкості та стресостійкості.

Значущими також є *арттерапевтичні методи*, які забезпечують символічне вираження емоційного досвіду. Через малювання, метафори, психодраму чи інші творчі форми підлітки отримують можливість опрацьовувати внутрішні конфлікти на глибинному емоційному рівні, що сприяє інтеграції переживань у структуру особистості. Такі методи дозволяють обійти вербальні бар'єри, які часто характерні для підлітків у вираженні складних емоцій. Крім того, творчий процес сам по собі має терапевтичний ефект і знижує рівень внутрішньої напруги [45].

У сучасних умовах важливого значення набувають *цифрові та інтерактивні технології* розвитку емоційного інтелекту, зокрема емоційні онлайн-тренажери, симуляції соціальних ситуацій та рефлексивні цифрові щоденники. Вони дозволяють моделювати різні варіанти поведінки та аналізувати емоційні реакції у віртуальному середовищі. Такі технології є особливо привабливими для підлітків, оскільки відповідають їхній цифровій соціалізації. Водночас вони забезпечують можливість багаторазового тренування емоційних навичок у безпечному середовищі.

Таким чином, психологічні засоби розвитку емоційного інтелекту підлітків є багаторівневою системою, що включає рефлексивні, когнітивно-поведінкові, соціально-психологічні, арттерапевтичні та цифрові інструменти. Їх інтеграція забезпечує формування емоційної зрілості, емпатійності та здатності до саморегуляції, що є основою психологічного благополуччя

підлітка. У комплексі ці засоби сприяють не лише розвитку окремих навичок, а й становленню цілісної емоційно зрілої особистості.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей прояву емоційного інтелекту підлітків. Узагальнені результати свідчать про переважання середнього рівня розвитку емоційного інтелекту у більшості досліджуваних, що вказує на загалом сформовані, проте нестійкі емоційні компетентності. Найбільш проблемними виявилися компоненти, пов'язані з емоційною саморегуляцією та управлінням емоціями.

Аналіз структурних компонентів емоційного інтелекту показав, що внутрішньоособистісні та регулятивні складові розвинені недостатньо рівномірно. Значна частина підлітків має труднощі у сфері усвідомлення власних емоцій, їх інтерпретації та контролю поведінкових реакцій, що може негативно впливати на емоційну стабільність і якість соціальної взаємодії. Водночас міжособистісні компоненти емоційного інтелекту є дещо більш сформованими, що свідчить про відносно кращу здатність до емпатії та розуміння емоцій інших людей.

Результати дослідження проактивного копіngu (PCIukr) засвідчили переважання середнього рівня сформованості стратегій проактивного подолання стресових ситуацій, при цьому значна частка підлітків демонструє недостатню схильність до планування, прогнозування труднощів та активного використання особистісних ресурсів. Це свідчить про домінування реактивних стратегій поведінки у частини вибірки та потребу у розвитку навичок проактивного мислення.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність позитивного взаємозв'язку між емоційним інтелектом та проактивним копіngом. Найбільш виражений зв'язок виявлено між здатністю до управління емоціями та рівнем проактивного копіngu, що підкреслює ключову роль емоційної саморегуляції у

формуванні активних стратегій подолання життєвих труднощів. Отримані результати дозволяють зробити висновок про те, що емоційний інтелект виступає важливим психологічним чинником, який сприяє розвитку проактивної поведінки та підвищенню адаптивних можливостей підлітків.

Сучасні психологічні засоби розвитку емоційного інтелекту підлітків становлять комплексну, багаторівневу систему впливів, що інтегрує рефлексивні, соціально-психологічні, когнітивно-поведінкові, арттерапевтичні та цифрові підходи. Їхня ефективність підтверджується як вітчизняними, так і зарубіжними дослідженнями останніх років, які підкреслюють провідну роль емоційної усвідомленості, емпатії та саморегуляції у становленні психологічної зрілості підлітка. Реалізація таких засобів забезпечує не лише розвиток окремих емоційних компетентностей, а й формування цілісної здатності до адаптивного функціонування в соціальному середовищі, підвищення стресостійкості та зниження ризику дезадаптивних поведінкових реакцій. У перспективі це створює підґрунтя для гармонійного особистісного розвитку та підвищення загального рівня психологічного благополуччя підлітків у сучасних умовах соціальних змін.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз наукової літератури дозволив визначити емоційний інтелект як багатовимірне інтегративне утворення, яке об'єднує когнітивні, емоційні та соціальні компоненти та забезпечує здатність особистості до усвідомлення, розуміння, регуляції та використання емоцій у власній поведінці та міжособистісній взаємодії. Узагальнення наукових підходів дозволило виділити основні моделі емоційного інтелекту (здібностей, змішану та емоційно-соціальну), які відрізняються акцентами на когнітивних або особистісно-компетентнісних характеристиках, але єдині у визнанні його значущості для адаптації та успішної життєдіяльності особистості.

Охарактеризовано психологічні чинники та механізми прояву емоційного інтелекту. Встановлено, що його формування зумовлюється взаємодією індивідуально-психологічних особливостей, когнітивних ресурсів, мотиваційної сфери та соціального середовища. Основними механізмами функціонування емоційного інтелекту визначено емоційне усвідомлення, когнітивну інтерпретацію емоцій, емоційну регуляцію, емпатійне розуміння та рефлексію, які забезпечують інтеграцію емоційного досвіду у поведінкові та соціальні стратегії особистості.

Емпіричне дослідження показало на переважання середнього рівня розвитку емоційного інтелекту у вибірці, що вказує на загалом сформовані, але нестабільні емоційні компетентності. Найбільш виражені труднощі виявлено у сфері емоційної саморегуляції та управління власними емоційними станами, тоді як міжособистісні аспекти емоційного інтелекту є відносно більш розвиненими. Додатково результати методики проактивного копінгу показали переважання середнього рівня сформованості проактивних стратегій поведінки при наявності значної частки підлітків із недостатньо розвиненим плануванням та прогнозуванням складних ситуацій.

Важливим результатом емпіричного дослідження стало виявлення статистично значущих позитивних кореляційних зв'язків між рівнем емоційного інтелекту та проактивним копінгом. Найбільш виражений зв'язок встановлено між здатністю до управління емоціями та рівнем проактивних копінг-стратегій, що свідчить про ключову роль емоційної саморегуляції у формуванні активної, планувальної та адаптивної поведінки підлітків. Також підтверджено, що вищий загальний рівень емоційного інтелекту пов'язаний із більшою схильністю до конструктивного подолання стресових ситуацій.

У межах третього завдання було обґрунтовано необхідність розробки та впровадження психологічних засобів розвитку емоційного інтелекту підлітків як важливого чинника їхнього особистісного становлення, соціальної адаптації та психологічного благополуччя. Встановлено, що ефективний розвиток емоційної компетентності має базуватися на формуванні навичок емоційного усвідомлення, саморегуляції, емпатії та конструктивної міжособистісної взаємодії, що забезпечує більш зріле та адаптивне функціонування особистості у складних соціальних умовах. Сучасні психологічні засоби розвитку емоційного інтелекту підлітків становлять комплексну, багаторівневу систему впливів, що інтегрує рефлексивні, соціально-психологічні, когнітивно-поведінкові, арттерапевтичні та цифрові підходи, ефективність яких підтверджується як вітчизняними, так і зарубіжними дослідженнями останніх років, що підкреслюють провідну роль емоційної усвідомленості, емпатії та саморегуляції у становленні психологічної зрілості підлітка. Реалізація таких засобів забезпечує не лише розвиток окремих емоційних компетентностей, а й формування цілісної здатності до адаптивного функціонування в соціальному середовищі, підвищення стресостійкості та зниження ризику дезадаптивних поведінкових реакцій, що у перспективі сприяє гармонійному особистісному розвитку та підвищенню рівня психологічного благополуччя підлітків.

Подальші напрями дослідження доцільно спрямувати на поглиблене вивчення вікової динаміки розвитку емоційного інтелекту в підлітковому та юнацькому віці, а також уточнення його взаємозв'язку з різними копінг-

стратегіями, зокрема проактивними формами подолання стресу. Перспективним є розширення вибірки дослідження та включення підлітків із різними соціальними умовами розвитку, що дозволить підвищити узагальнюваність результатів. Окрему увагу варто приділити розробці та експериментальній перевірці тренінгових і психокорекційних програм розвитку емоційного інтелекту, а також вивченню їх ефективності у контексті підвищення психологічної стійкості, соціальної адаптації та навчальної успішності підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Августюк М.. Основні аспектні характеристики моделей емоційного інтелекту. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 2021. Випуск 8. С. 3–9. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/8_2021/3.pdf
2. Академічний тлумачний словник української мови [Електронний ресурс]. URL: <http://sum.in.ua/>
3. Аршава, І.Ф. (2010). Прогнозування емоційної стійкості людини з урахуванням рівнів розвитку емоційного інтелекту. *Медична психологія. Психіатрія*. 1, 22–27.
4. Балл Г. О. Категорія особистості у психології: спроба впорядкування поняттєвого поля. *Психолого-педагогічні засади розвитку особистості в освітньому просторі: Матеріали методологічного семінару АПН України 19 березня 2008 р. Київ, 2008. С. 103 – 110.*
5. Бантишева О. О. Взаємозв'язок емоційного інтелекту зі схильністю осіб юнацького віку до віктимної поведінки. *Вісник ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка*. 2014. С. 25–30.
6. Басюк Н. А. Емоційний інтелект і психічне здоров'я учасників освітнього процесу : навчальний посібник. Житомир, 2024. 140 с.
7. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. *Психологічні студії Львівського університету*. С. 20–23.
8. Боковець О. І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Габітус*. 2022. №37. С . 68-75.
9. Бутенко М.В. (2023) Обґрунтування авторської методики дослідження емоційного інтелекту. *Вісник ХНУВС–Bulletin of KhNUA*. № 3(102),с.257-269.
10. Васильківський І.П. Порівняльний аналіз моделей емоційного інтелекту в психолого-педагогічній літературі. *Науковий вісник Національного*

університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія. 2017. Вип. 259. С. 28–34.

11. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: посібник. Київ: ВПЦ "Київський університет", 2005. 308 с.

12. Дерев'янка С. П. Психологія емоційного інтелекту: Навчально-методичні рекомендації. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2023. 80 с.

13. Дерев'янка С., Лавренко С. Методичні засоби діагностики емоційного інтелекту у дітей. Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки. 2020. Вип. 7. С. 23–29.

14. Дубровинський Г., Дудкевич, М. (2022). Особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 1(15), 15–22.

15. Екзистенційна та гуманістична психологія : навч. посібник / І. М. Зварич, Г. В. Чуйко, Т. А. Колтунович ; за наук. ред. В. Г. Панка. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2019. 496 с.

16. Єрмаков Т.І. Індивідуальне розуміння концепту «Я» як ключова компетентність особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. Київ : Міленіум, 2002. Вип. 6 (9). С. 200–207

17. Зарицька В. В. Теоретико-методологічні основи розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки : Монографія. Запоріжжя, КПУ, 2010. 304 с.

18. Ігнатенко Ж.В. Що важливіше для молодшої людини: рівень інтелекту IQ або емоційний інтелект EQ? *Матеріали Причорноморської наук.-прак. конф. проф.-викл. складу* (м. Миколаїв, квітень 2021 р.). Миколаїв : МНАУ, 2021. С. 17–20.

19. Калошин В. Ф., Безносюк О. О., Лемешко Ю. П. Вплив емоцій на ефективність навчального процесу. *Практична психологія та соціальна робота*. 2018. №1. С. 70–74

20. Карпенко Є.В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості : автореф. дис. ... докт. психол. наук : 19.00.07. Острог, 2020. 38 с.
21. Книш А. Є. Емоційний інтелект лідера у сфері бізнесу: навчальний посібник / за заг. ред. О.Г. Романовського, С.В. Калашникової. Київ: ДП «НВЦ «Пріоритети», 2020. 220 с.
22. Колісник Р.Я. Феномен емоційного інтелекту в науковій літературі. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. *Серія психологічна: збірник наукових праць* / головний редактор З.Я. Ковальчук. Львів: ЛьвДУВС, 2023. Вип. 2. С. 49–57.
23. Костюк А. В. (2014). Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, (2), 85-89.
24. Кулик Н. А., Гільова Л. Л. Емоційний інтелект: аналіз сучасних західних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. С. 79-90.
25. Лящ О.П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 22. С. 324–335.
26. Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості: підруч. для студ. вищ. навч. закл.; за ред. С. Д. Максименка. Київ: КММ, 2007. 296 с.
27. Максѡм К. В. Проблема розвитку емоційного інтелекту підлітків. *Досвід особистості: теорія і практика: збірник матеріалів IX Міжнародної науковопрактичної конференції* (м. Ніжин, 27-28 лютого 2020 р.). Ніжин, 2020. С. 146-149.
28. Марченко А.О. Емоційний інтелект і особливості управлінської діяльності в органах внутрішніх справ. [Електронний ресурс] URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v10/i23/38.pdf>
29. Марчук С.В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Психологія»*. 2021. Вип. 3. С. 20–23.

30. Мафтин Л.В. Розвиток емоційного інтелекту зростаючої особистості: метод. реком. до вивчення курсу. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю.Федьковича, 2024. 62 с.

31. Мельник О. Підготовка вчителів початкових класів до формування емоційного інтелекту учнів. Початкова школа. 2019. № 11. С. 51–55.

32. Мітлош А. В. Психологічні особливості творчої діяльності лідера. *Актуальні проблеми психології: Проблеми психології творчості та обдарованості* : зб. наук. пр. / за ред. В. О. Моляко. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. С. 137–142

33. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ: Вища школа, 2003. 126 с.

34. Опанасюк І.В. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту старшокласників засобами арт-терапії : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2017. 20 с.

35. Петрова Н. М. Сформованість емоційного інтелекту як запорука успішної професійної діяльності майбутнього педагога: теоретичний аспект. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету ім. Володимира Гнатюка*. Серія: педагогіка. 2015. № 2. С. 27–31

36. Прахова С. А., Макаренко Н. М. Формування емоційного інтелекту як необхідної компетенції на шляху соціалізації дитини. *Psychological journal*. 2020. 6 (2). 134–142.

37. Приходько Ю.О., Лелюх-Степанчук О.О. Когнітивний компонент у структурі емоційного інтелекту молодшого школяра. *Освітньо-науковий простір*. Випуск 3 (2 – 2022), С.100-107. DOI 10.31392/ONP.2786-6890.3(2).2022.11

38. Раєвська Я. Активізація розвитку емоційного інтелекту як спосіб оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації особистості. *Психологія особистості на сучасному ринку праці* : монографія / кол. авт. ; за заг. ред. Г. Пріба, Є. Калюжної. Київ : ПІК ДСЗУ, 2020. С. 370–381.

39. Савченко Ю. Ю. (2014). Розвиток емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*, 12, с. 12–16.
40. Собченко О. М. Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості. *Наука. Релігія. Суспільство*. 2010. № 4. С. 84–87.
41. Титаренко Т. Соціально-психологічні практики життє-конструювання особистості. *Актуальні проблеми психології*; АПН України. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Психологічна герменевтика. 2011. Вип. 7. С. 15–23.
42. Федорова М.А. Особливості емоційного розвитку сучасних дітей в аспекті становлення міжособистісних взаємин. *Науковий вісник ужгородського університету*. (Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»). 2020. Випуск 1 (46) с.133-136.
43. Шпак М. М. Психологія розвитку емоційного інтелекту молодших школярів: монографія Тернопіль : ТНПУ імені В. Гнатюка, 2016. 372 с.
44. Щокіна Д. О. Розвиток емоційного інтелекту через мультимедійні технології на інтегрованих уроках. *Кривий Ріг*, 2023. 103 с.
45. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання: навч. посібник. Київ: Вища школа, 2004. 679 с.
46. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): Навчально-методичний посібник, Вінниця : Вид-во «Діло», 2019. 105 с.
47. Bandura A. Recycling misconceptions of self-efficiency. *Cognitive Therapy and Research*. 1984. Vol. 8. P. 231–255
48. Bar-On, R., Parker, J.D.A. (2000). Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. *Handbook of emotional intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass, P. 363–388.

49. Brackett M.A., Rivers S.E., Shiffman S., Lerner N., & Salovey P. Relating emotional abilities to social functioning: A comparison of self-report and performance measures of emotional intelligence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2006. №91, pp. 780–795.
50. Elise P. Perceived emotional intelligence and involvement in several kinds of school bullying. *Behavioral Psychology*. 2012. Vol. 20. № 1. P. 169–181.
51. Freud S. The Ego and the Id. Vienna: Internationaler Psychoanalytischer Verlag. 1923. 128 p.
52. George G. Emotions and Leadership: The Role of Emotional Intelligence. *Human Relations*. 2000. Vol. 53. P. 45–59.
53. Goleman D. Why it can matter more than IQ. New York : Bantam Books, 2006. 384 p.
54. Jung, C. G. The Archetypes and The Collective Unconscious. Second edition. Princeton: Princeton University Press, 1969. 354p.
55. Lopes P. N. Emotional intelligence and social interaction. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2004. Vol. 30. № 8. P. 1018–1034.
56. Mayer, J.D., Salovey P., Caruso D. Emotional intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, № 3. P. 197-215
57. Mayer J.D., Roberts R.D., Barsade S.G. Hyman abilities: emotional intelligence. *Annual Review of Psychology*. 2008. V.P. 507 536.
58. Petrides, K.V. (2011). Ability and trait emotional intelligence. In T. Chamorro-Premuzic, Von S. Stumm, A. Furnham (Eds.) *The Wiley-Blackwell Handbook of Individual Differences*, 656–678. DOI: <https://doi.org/10.1002/9781444343120.ch25>
59. Rogers, C. (2007). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 44 (3), 240–248.
60. Saarni C., Buckley M. (2002) Children's understanding of emotion communication in families. *Marriage & Family Review*. No. 34 (3–4). P. 213–242.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник «Емоційний інтелект» Н. Холла

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); Частково 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 заспокоїливо.

13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.

14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.

15. Я адекватно реагую на настрої, спонування і бажання інших людей.

16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.

17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативних почуттів 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.
90
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.

ОПИТУВАЛЬНИК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ «ЕмІн» Д. В. Люсіна

В основу опитувальника емоційного інтелекту «ЕмІн» Д.В. Люсіна покладено розуміння емоційного інтелекту як здатності до розуміння своїх і чужих емоцій та управління ними. Здатність до розуміння емоцій розглядається як можливість розпізнати емоцію, тобто встановити сам факт наявності емоційного переживання у себе чи в іншої людини; спроможність ідентифікувати емоцію, тобто встановити, яку саме емоцію переживає сам індивідум або інша людина, і знайти для неї вербальне вираження; розуміння чинників, що її викликали, і наслідків, до яких вона може призвести.

Здатність до керування емоціями розглядається як можливість контролювати інтенсивність емоцій, насамперед, приглушати надмірно сильні емоції; вміння контролювати їхнє зовнішнє вираження; можливість, у разі необхідності, довільно викликати ту чи іншу емоцію. І здатність до розуміння, і здатність до управління емоціями може бути спрямована як на власні емоції, так і на емоції інших людей.

Отже, запропонований метод оцінки рівня сформованості емоційного інтелекту уможливорює оцінку як внутрішньо особистісного, так і міжособистісного аспектів прояву емоційної розумності. Згідно з концепцією Г. Гарднера, у структурі емоційного інтелекту необхідно розглядати внутрішньоособистісний (спрямований на власні емоції) та міжособистісний (спрямований на емоції інших людей) компоненти. Перший характеризується такими складовими, як самосвідомість, рефлексія, самооцінка, самоконтроль, мотивація досягнень. Другий компонент включає емпатію, толерантність, комунікабельність, конгруентність, діалогічність.

Інструкція. Вашій увазі пропонується 46 висловлювань, кожне з яких необхідно віднести до себе і вирішити, якою мірою воно описує Вашу життєву позицію і відображає особливості Вашої поведінки. Вибір відповіді потрібно робити за першим спонуканням, витрачаючи на кожне питання не більше 10-15 секунд, а потім відзначити його у відповідній графі бланку відповідей «+» або ж «V».

№ твердження	Зовсім не погоджу юся	Скоріше не погоджу юся	Скоріше погоджу юся	Цілком погоджу юся	№ твердження	Зовсім не погоджу юся	Скоріше не погоджу юся	Скоріше погоджу юся	Цілком погоджу юся
1.					24				
2.					25				
3.					26				
4.					27				
5.					28				
6.					29				
7.					30				
8.					31				
9.					32				
10.					33				
11.					34				
12.					35				
13.					36				
14.					37				
15.					38				
16.					39				
17.					40				
18.					41				
19.					42				
20.					43				
21.					44				
22.					45				
23.					46				

Текст опитувальника:

1. Я помічаю, коли близька людина переживає, навіть якщо він (вона) намагається це приховати
2. Якщо людина на мене ображається, я не знаю, як відновити з нею хороші стосунки
3. Мені легко здогадатися про почуття людини за виразом її обличчя
4. Я добре знаю, чим зайнятися, щоб поліпшити собі настрій
5. У мене зазвичай не виходить вплинути на емоційний стан свого співрозмовника
6. Коли я дратуюся, то не можу стриматися, і говорю все, що думаю
7. Я добре розумію, чому мені подобаються чи не подобаються ті чи інші люди
8. Я не відразу помічаю, коли починаю злитися
9. Я вмію поліпшити настрій оточуючих
10. Якщо я захоплююся розмовою, то кажу занадто голосно і активно жестикулюю
11. Я розумію душевний стан деяких людей без слів
12. У екстремальній ситуації я не можу зусиллям волі взяти себе в руки
13. Я легко розумію міміку і жести інших людей
14. Коли я злюся, я знаю, чому
15. Я знаю, як підбадьорити людину, що знаходиться у важкій ситуації
16. Навколишні вважають мене занадто емоційною людиною
17. Я здатна заспокоїти близьких, коли вони знаходяться в напруженому стані
18. Мені буває важко описати, що я відчуваю у ставленні до інших
19. Якщо я ніяковію в спілкуванні з незнайомими людьми, то можу це приховати
20. Дивлячись на людину, я легко можу зрозуміти її емоційний стан
21. Я контролюю вираження почуттів на своєму обличчі
22. Буває, що я не розумію, чому відчуваю те чи інше почуття
23. У критичних ситуаціях я вмію контролювати вираз своїх емоцій
24. Якщо треба, я можу розлютити людину
25. Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як підтримати цей стан
26. Як правило, я розумію, яку емоцію відчуваю
27. Якщо співрозмовник намагається приховати свої емоції, я відразу відчуваю це
28. Я знаю як заспокоїтися, якщо я розлютився(-лася)
29. Можна визначити, що відчуває людина, просто прислухаючись до звучання її голосу
30. Я не вмію керувати емоціями інших людей
31. Мені важко відрізнити почуття провини від почуття сорому
32. Я вмію точно вгадувати, що відчувають мої знайомі
33. Мені важко справлятися з поганим настроєм
34. Якщо уважно стежити за виразом обличчя людини, то можна зрозуміти, які емоції вона приховує
35. Я не знаходжу слів, щоб описати свої почуття друзям
36. Мені вдається підтримати людей, які діляться зі мною своїми переживаннями

37. Я вмію контролювати свої емоції
 38. Якщо мій співрозмовник починає дратуватися, я часом помічаю це занадто пізно

39. За інтонацією мого голосу легко здогадатися про те, що я відчуваю
 40. Якщо близька людина плаче, я гублюся
 41. Мені буває весело або сумно без будь-якої причини
 42. Мені важко передбачити зміну настрою в оточуючих мене людей
 43. Я не вмію долати страх
 44. Буває, що я хочу підтримати людину, а вона цього не відчуває, не розуміє
 45. У мене бувають почуття, які я не можу точно визначити
 46. Я не розумію, чому деякі люди на мене ображаються

Ключ до опитувальника

Твердженням приписується значення у балах, що дорівнює числовому значенню відповіді у бланку. Частина відповідей оцінюється у зворотньому порядку

Варіант відповіді У прямих значеннях У зворотних значеннях

Зовсім не згоден	0 балів	3 бали
Скоріше не згоден	1 бал	2 бали
Скоріше згоден	2 бали	1 бал
Повністю згоден	3 бали	0 балів

Шкали	Прямі твердження	Зворотні твердження
Розуміння чужих емоцій	1, 3, 11, 13, 20, 27, 29, 32, 34	38, 42, 46
Управління чужими емоціями	9, 15, 17, 24, 36	2, 5, 30, 40, 44
Розуміння своїх емоцій	7, 14, 26	8, 18, 22, 31, 35, 41, 45
Управління своїми емоціями	4, 25, 28, 37	12, 33, 43
Контроль експресії	19, 21, 23	6, 10, 16, 39
Міжособистісний емоційний інтелект	1, 3, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 24, 27, 29, 32, 34, 36	2, 5, 30, 38, 40, 42, 44, 46
Внутрішньо-особистісний емоційний інтелект	4, 7, 14, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 37	6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 31, 33, 35, 39, 41, 43, 45
Розуміння емоцій	1, 3, 7, 11, 13, 14, 20, 26, 27, 29, 32, 34	8, 18, 22, 31, 35, 38, 41, 42, 45, 46
Управління емоціями	4, 9, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 25, 28, 36, 37	2, 5, 6, 10, 12, 16, 30, 33, 39, 40, 43, 44
Загальний рівень емоційного інтелекту	1, 3, 4, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 34, 36, 37	2, 5, 6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 30, 31, 33, 35, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46

Стенайни	Сирі бали за шкалами			
	MEI	BEI	PE	UE
1	31 і менше	28 і менше	31 і менше	29 і менше
2	32–34	29–32	32–34	30–32
3	35–37	33–36	35–37	33–36
4	38–40	37–40	38–40	37–40
5	41–44	41–44	41–44	41–44
6	45–47	45–48	45–47	45–47
7	48–51	49–53	48–51	48–51
8	52–55	54–57	52–56	52–56
9	56 і більше	58 і більше	57 і більше	57 і більше

Інвентаризація проактивного копінгу (РСІukr) в адаптації Ю. Волощенко

Твердження:

1. Я людина, яка «бере на себе відповідальність».
 2. Я намагаюся, щоб все йшло само по собі.
 3. Після досягнення мети я шукаю іншу, більш складну.
 4. Мені подобаються випробування та перемога над шансами.
 5. Я візуалізую мої мрії та намагаюся їх досягти.
 6. Незважаючи на численні невдачі, мені зазвичай вдається отримати те, що я хочу.
 7. Я намагаюся визначити, що мені потрібно для успіху.
 8. Я завжди намагаюся знайти спосіб обійти перешкоди; мене насправді ніщо не зупиняє.
 9. Я часто бачу, що зазнаю невдачі, тому не надто сподіваюся.
 10. Коли я претендую на вакансію, я уявляю, як займаю її.
 11. Я перетворюю перешкоди на позитивний досвід.
 12. Якщо хтось мені скаже, що я чогось не можу зробити, будьте певні, що я це зроблю.
 13. Коли я стикаюся з проблемою, я проявляю ініціативу у її вирішенні.
 14. Коли у мене є проблема, я зазвичай бачу себе в програшній ситуації.
 15. Я уявляю себе, як вирішую складні проблеми.
 16. Замість того, щоб діяти імпульсивно, я зазвичай думаю про різні способи вирішення проблеми.
 17. Подумки я переглядаю багато різних сценаріїв, щоб підготувати себе до різних результатів.
 18. Я вирішую проблему, думаючи про реалістичні альтернативи.
 19. Коли у мене виникає проблема з моїми колегами, друзями чи родиною, я заздалегідь уявляю, як мені вдасться її вирішити.
 20. Перш ніж взятися за складне завдання, я уявляю сценарії успіху.
- 67
21. Я вживаю заходів лише після того, як ретельно продумаю проблему.
 22. Я уявляю себе, як вирішую складну проблему, перш ніж мені доведеться з нею зіткнутися.
 23. Я розглядаю проблему з різних боків, доки не знайду відповідної дії.
 24. Коли виникають серйозні непорозуміння з колегами по роботі, членами сім'ї чи друзями, я заздалегідь обговорюю, як я буду з ними поводитися.
 25. Я думаю про кожен можливий результат вирішення проблеми, перш ніж братися за неї.
 26. Я часто знаходжу способи розбити складні проблеми на складові, які можна вирішити.
 27. Я складаю план і слікую йому.

28. Я розбиваю проблему на дрібніші частини й вирішую одну частину за раз.
29. Я складаю списки й намагаюся спочатку зосередитися на найважливіших речах.
30. Я планую майбутні події.
31. Замість того, щоб витратити кожен зароблений цент, я люблю відкладати на чорний день.
32. Я готуюся до несприятливих подій.
33. Ще до того, як трапиться катастрофа, я добре готовий до її наслідків.
34. Перш ніж діяти, я планую мою стратегію зміни ситуації.
35. Я розвиваю мої професійні навички, щоб захистити себе від безробіття.
36. Я дбаю про те, щоб добре піклуватися про мою сім'ю, аби захистити її від нещастя у майбутньому.
37. Я думаю наперед, щоб уникати небезпечних ситуацій.
- 68
38. Я планую стратегії, які, як я сподіваюся, будуть найкращими з можливих результатів.
39. Я намагаюся добре розпоряджатися моїми грошима, щоб не залишитися в злиднях у старості.
40. При вирішенні власних проблем можуть бути корисні поради інших людей.
41. Я намагаюся поговорити і пояснити мою напругу, щоб отримати відгук від друзів.
42. Інформація, яку я отримую від інших, часто допомагала мені впоратися з моїми проблемами.
43. Зазвичай я можу визначити людей, які можуть допомогти мені розробити мої власні рішення проблем.
44. Я запитую інших, що б вони зробили в моїй ситуації.
45. Розмова з іншими може бути справді корисною, тому що вона дає інший погляд на проблему.
46. Перш ніж зіткнутися з проблемою, я подзвоню друзеві, щоб поговорити про це.
47. Коли я в біді, я зазвичай можу вирішити щось за допомогою інших.
48. Якщо я в депресії, я знаю, кому я можу зателефонувати, щоб допомогти собі почуватися краще.
49. Я відчуваю турботу інших.
50. Я знаю, на кого можна розраховувати, коли «не йде карта».
51. Коли я в депресії, я виходжу і спілкуюся з іншими.
52. Я довіряю мої почуття, щоб будувати та підтримувати близькі стосунки.
53. Коли у мене є проблема, я люблю «спати над нею».
54. Якщо я вважаю проблему надто складною, іноді я відкладаю її в сторону, поки не буду готовий її вирішити.

55. Коли у мене виникає проблема, я зазвичай на деякий час відсуваю її на другий план.

69

Варіанти відповідей:

- зовсім не схоже на мене;
- скоріше не схоже на мене;
- скоріше схоже на мене;
- дуже схоже на мене.

Ключ

Проактивне копінування - пункти: 1, 3, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 12, 13, 26, 36

Рефлексивне копінування - пункти: 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25

Стратегічне планування - пункти: 27, 28, 29, 30, 34

Профілактичне копінування - пункти: 31, 32, 33, 35, 37, 38, 39

Пошук інструментальної підтримки - пункти: 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47

Пошук емоційної підтримки - пункти: 41, 48, 49, 50, 51, 52

Уникнення - пункти: 2, 7, 9, 14, 53, 54, 55

Обробка та інтерпретація результатів.

Для кожної шкали підраховується сумарний бал за відповідними пунктами. Чим вищий бал, тим виразніша стратегія копіну відповідного типу. Проактивне копінування, рефлексивність, планування та профілактика — вважаються адаптивними копінг-стратегіями. Уникнення — дезадаптивна стратегія

Відповідь	Номери
Згоден "+"	1,5,7,8,9,10,12,14,16,17,18,19,25,26,27,29,31
Не згоден "-"	2,3,4,6,11,13,15,20,21,22,23,24,28,30,32,33

Стать				
	Високий	Середній	Низький	Дуже низький
Чоловіча	33-26	25-17	16-8	7-0
Жіноча	33-30	29-23	22-17	16-0

Зверніть увагу на те, що рівень емпатичних тенденцій в середньому вищий у представниць жіночої статі. Ймовірно, це пов'язано з впливом культурних особливостей, очікувань і стереотипів, що виявляються у заохоченні більшої чуйності та чуйності у жінок та більшої стриманості та незворушності у чоловіків. У цілому ж необхідно пам'ятати про можливість розвитку здатності до емпатії в міру особистісного зростання та прагнення самоактуалізації.