

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти
Кафедра практичної психології

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО
ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ**

Бакалаврська робота

Студент групи: ППб-1-21-4.0д

МАРІЯ НЕЧАЙ

Науковий керівник:

доцент кафедри практичної психології

ЛАРИСА МАТВІЄНКО

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ.....	7
1.1. Поняття емоційного інтелекту	7
1.2. Історія розвитку концепції емоційного інтелекту.....	11
1.3. Огляд компонентів емоційного інтелекту.....	19
Висновки до першого розділу.....	25
РОЗДІЛ 2. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ.....	27
2.1. Вікові особливості підліткового періоду.....	27
2.2. Вплив емоційного інтелекту на міжособистісні відносини.....	32
2.3. Роль сім'ї та шкільного середовища у формуванні емоційного інтелекту	33
Висновки до другого розділу.....	42
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ.....	44
3.1. Методичний інструментарій методів дослідження емоційного інтелекту.....	44
3.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей.....	46
3.3. Практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту підлітків.....	60
Висновки до третього розділу.....	63
ВИСНОВКИ.....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....	65
ДОДАТКИ.....	68

ВСТУП

Актуальність теми: тема емоційного інтелекту у підлітків є актуальною на сьогоднішній день, оскільки емоційний інтелект відіграє важливу роль у житті людини. Він включає в себе ключові компоненти: самоусвідомленість, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички. Вони дозволяють, зрозуміти, як ці елементи взаємодіють один з одним та як впливають на загальний рівень емоційного інтелекту. А також є важливим для успішної соціальної адаптації, побудови здорових міжособистісних відносин та досягнення професійних цілей. Так як підлітковий вік – це період бурхливих фізичних і психологічних змін, коли починається активно формуватися особистість, то ЕІ відіграє ключову роль в умінні справлятися зі стресом, будувати стосунки, досягати успіху та формувати здорову самооцінку.

Також цей феномен є важливим на сьогоднішній день, у період воєнного часу, бо підлітки отримують високий рівень стресу та тривожності, через постійний страх за своє життя та життя близьких, невизначеність у майбутньому та відчуття безпорадності. Так як підлітки є особливо вразливими, до цих станів, розвиток емоційного інтелекту є невід’ємною частиною для психологічного благополуччя.

Вплив ЕІ є суттєвим у міжособистісних відносинах, так як його високий рівень, сприяє покращенню адаптації підлітків у соціальній ситуації, покращує комунікативні навички та вирішення конфліктних ситуацій. Також важливим аспектом на формування ЕІ підлітка є вплив сімейного та шкільного середовища, а саме їх підтримка та правильне виховання. Емоційний інтелект важливий для підлітків, оскільки він служить основою для емоційного розвитку та зрілості підлітка. Це закладає основу для їхньої здатності розвивати стійкість, витримувати боротьбу з психічним здоров’ям, справлятися зі складними думками та почуттями та розвивати здорові стосунки з собою та іншими. Діти та підлітки, які мають вищий рівень емоційного інтелекту, більш позитивно ставляться до себе, мають здоровіші стосунки з родиною та друзями, здатні справлятися зі змінами та викликами, і загалом почуваються щасливішими та оптимістичнішими.

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

Предмет дослідження: соціально-психологічні особливості емоційного інтелекту підлітків.

Мета дослідження: дослідити теоретично та емпірично соціально-психологічні особливості емоційного інтелекту у підлітків.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми емоційного інтелекту у психологічній літературі.
2. Визначити соціально-психологічні особливості, які обумовлюють розвиток емоційного інтелекту.
3. Емпірично дослідити особливості емоційного інтелекту підлітків.
4. Надати рекомендації, щодо розвитку емоційного інтелекту підлітків.

Теоретичне підґрунтя дипломної роботи: у процесі підготовки даної роботи було здійснено ґрунтовий аналіз наукової літератури та теоретичних концепцій, пов'язаних з емоційним інтелектом людини. Серед класичних філософських та етнічних поглядів на емоції, розглядалися ідеї Платона в трактаті «Держава», у трактатах Аристотеля «Риторика» та «Нікомахова етика». Також було розглянуто еволюційний підхід до розуміння емоцій Ч. Дарвіна у роботі «Вираз емоцій у людей і тварин». Фізіологічні теорії Джеймса-Ланге та Каннона-Барда. Когнітивні теорії емоцій Е.Л. Торндайка про поняття «соціальний інтелект», теорія Магди Арнольд та Г. Гарднера (теорія множинного інтелекту). Сучасні концепції емоційного інтелекту П.Саловей і Дж. Майер (роботи «Emotional Intelligence» (1990), «The Intelligence of Emotional Intelligence» (1997), «Emotional Intelligence Meets Traditional Standards for an Intelligence» (2000)) та Д. Гоулмана (книга «Робота з емоційним інтелектом» (1998) та книга «Емоційний інтелект» (2024)). Було розглянуто думки вітчизняних та сучасних дослідників, щодо дослідження емоційного інтелекту, О. Лящ, Н. Ковриги та Е. Носенко.

Організація та база дослідження: емпірична робота була здійсненна у ліцеї №149 (гуманітарного спрямування) та ліцеї «Престиж» (математичного спрямування) міста Києва. Дослідження було проведено у 2025 році, для участі було задіяно 43 учні, з них 17 хлопців та 26 дівчат, віком від 13 до 15.

Методи дослідження використані в роботі: для вирішення поставлених завдань та перевірки гіпотези, було задіяно для теоретичної частини аналіз і синтез (вивчення наукових робіт і виокремлення головної інформації), порівняння (виявлення схожостей та відмінностей в різних підходах), абстрагування та узагальнення (побудова загальних висновків на основі різних фактів). Для емпіричної частини, було застосовано метод тестування – це діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл), дослідження міжособистісних стосунків (В. Стефансова) «Q-сортування» та тест «Визначення особистісної адаптованості школярів» (А. В. Фурмана). Для математично-статистичного методу було взято кореляційний аналіз (для вивчення зв'язку між двома змінними), аналіз достовірності розбіжностей метод U-критерій Манна-Уїтні (для перевірки статистичної значущості відмінностей між двома незалежними вибірками) та аналіз відсоткового співвідношення (для порівняння кількісного складу груп).

Обстежена вибірка: 43 досліджуваних, ліцею № 149 (15 дівчат та 3 хлопця) та ліцею «Престиж» (11 дівчат та 14 хлопців), віком 13,14 та 15 років.

Гіпотеза дослідження: можна припустити, що існує взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту підлітків, їхньою особистісною адаптацією та характеристиками міжособистісного спілкування. А також показники емоційного інтелекту, міжособистісних стосунків та особистісної адаптації підлітків відрізняються залежно від профільного спрямування навчального закладу (гуманітарний або математичний ліцей).

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 79 сторінок.

Ілюстративний матеріал подано в форматі таблиць. Бібліографія містить 27 найменувань.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

1.1. Поняття емоційного інтелекту

Дослідження емоційного інтелекту на сьогоднішній день набуло популярності в кожному аспекті людського життя. Із кожним днем воно продовжує рости та адаптуватися до конкретних ситуацій у житті людини. Термін «емоційний інтелект» означає здатність людини розуміти та контролювати власні емоції, а також визнавати почуття інших людей і відповідним чином реагувати на них. Окрім того, розвинений емоційний інтелект включає в себе навички ефективного спілкування, здатність виявляти емпатію до інших і легко долати труднощі, а також конфлікти. Люди з високим емоційним інтелектом можуть дуже добре сформулювати свої почуття, а також, що ці почуття означають і як вони впливають на їхній вибір, поведінку та стосунки з іншими людьми. Вони здатні усвідомлювати не лише власний емоційний стан, але й те, як їхні емоції можуть позначатися на атмосфері в колективі, стосунках з близькими або ефективності виконання завдань. Така емоційна обізнаність дозволяє їм краще керувати своїми реакціями, справлятися з соціальними та професійними викликами, будувати успішну кар'єру, уникати необдуманих дій і будувати гармонійні взаємини. А люди з низьким рівнем емоційного інтелекту, навпаки, мають труднощі у розумінні, управлінні та вираженні власних емоцій і оточуючих. Ці негативні впливи можуть бути помітні у побудові здорових стосунків з близькими та оточуючими, створенню майбутньої успішної професійної діяльності та особистісного розвитку.

Із кожним днем, термін «емоційний інтелект» стає дедалі більш відомим, завдяки популярним книжкам, проведенню тренінгів і статтям у медіа-середовищі. Хоч і багато людей у світі десь чули про це поняття, але далеко не всі правильно трактують його суть. Хтось вважає, ЕІ – це щось пов'язане із доброзичливістю та емоційністю, хоча насправді це глибша концепція, пов'язана з усвідомленням та керуванням власних і чужих емоцій. Щоб правильно розуміти та користуватися цим терміном, треба його вивчати. У деяких країнах світу, вирішили включити в освітню програму, вивчення елементів ЕІ, наприклад, уроки емоційної грамотності.

Цей предмет повинен полегшувати школярам правильний розвиток ЕІ і формувати навички, які необхідні для розуміння та управління емоціями. Нажаль, в Україні не часто проводяться такі уроки, але все-таки, в деяких місцях вони присутні, крім того, вони починають набувати популярності. І можливо, в майбутньому вони будуть широко інтегрованими в стандартну освітню програму. Поки розвиток емоційного інтелекту, широко розвивається в сфері бізнесу. У сучасному бізнесі він стає одним з найважливіших критеріїв для оцінки працівників, особливо для командної роботи та керівних посад. Роботодавці починають шукати працівників здатних працювати з власними емоціями, злагоджувати або усувати конфліктні ситуації та ефективно комунікувати з командою. Окрім того, поважаючи себе компанія, організовує тренінги для розвитку ЕІ серед усього свого персоналу. На таких тренінгах співробітники розвивають у собі лідерські навички, емпатію та вміння управляти стресом. Також набуло популярності цього поняття у самоосвіті. Останнім часом багато людей почали саморозвиватися в більшості сферах та вивчати і розвивати свої психологічні навички. Емоційний інтелект став ключовим у вивченні себе та своїх вмінь. Завдяки відкритому доступу до багатьох наукових книг, онлайн-курсів, семінарів та тренінгів, більшість людей починають розвивати свій емоційний інтелект самостійно. Найпопулярнішими темами тренінгів та семінарів на сьогоднішній день є усвідомленість себе і своїх емоцій, розвиток емпатії та саморегуляція. А також робота психологів почала користуватися попитом. Психологічна допомога з кожним днем стає звичним явищем, за допомогою якої люди починають вчитися краще розуміти свої емоції та працювати з ними.

Звісно, це поняття має свої проблеми та труднощі, як і багато інших не менш відомих понять. Наприклад, взяти стереотипи, у деяких культурах на сьогоднішній день, панує думка, що емоції є ознакою слабкості людини, а тому працювати з ними є необов'язковим та навіть соромним. Такі люди вважають, що потрібно вміти утримувати свої почуття під контролем, замість того щоб навчитися розуміти та управляти ними. Тому вони, приречені мати низький рівень емоційного інтелекту,

який потім в майбутньому почне негативно впливати на взаємодію з оточуючими. Насправді, доволі багато людей просто не готові щось змінювати у своїх звичках та стереотипах, щодо управління емоціями. Вони припускають, що це є зайвим та вигаданим, тому відмовляються розвиватися у цій сфері. В Україні, як і в багатьох інших країнах, часто можна зустріти «табу» на відкриту розмову про власні емоції, а особливими є негативні, такі як: сум, страх та гнів. Це будує бар'єри для розвинення емоційного інтелекту, оскільки люди не намагаються вчитися відкрито та конструктивно висловлювати про свої почуття. Також труднощі у сприйнятті та розвитку EI – низька обізнаність. Так як у багатьох країнах поняття EI є новим і не завжди доступним для широкого загалу, через відсутність освітніх ініціатив. Ще однією проблемою є цифровізація. Хоча здається, що навпаки повинно бути краще розуміння та пошук потрібної інформації, але вона негативно впливає на розвиток EI, бо постійне використання технологій, знижує «живе» спілкування. Через це ускладнюється розвиток емпатії та соціальних навичок, які є важливими складовими цього поняття. Найчастіше уразливими стають саме молоді люди, які звикли до коротких, часто безликих повідомлень, що ускладнює вираження та сприйняття емоцій. Кібербулінг, а точніше його емоційні наслідки, додають ще більше складнощів у розвитку емоційного інтелекту, оскільки ті, хто зазнали насильства, можуть мати труднощі в керуванні власними емоціями. Найголовнішою проблемою в Україні посідає – вплив війни, через тривалу війну, в більшості від цього страждають діти та підлітки, емоційні травми можуть впливати на здатність адекватно реагувати на власні почуття та емоції інших. В умовах сучасного військового конфлікту в Україні психічної травматизації зазнали 75 % населення країни віком до 18 років, що призвело до того, що кожна п'ята дитина страждає на порушення сну, нічні кошмари; у кожної десятої знижене бажання до соціальної взаємодії та навчальної діяльності[17]. Тому це може зменшувати їх здатність до емоційного розвитку, оскільки вони зосереджені більше на виживанні та адаптації до складних життєвих умов.

Багато людей вважають, «емоційний інтелект», «когнітивний інтелект» та «соціальний інтелект» або одним цілим або одним і тим самим, але це не так. Незважаючи на те, що вони мають спільні характеристики, такі як: самосвідомість, здатність обробляти інформацію, аналізувати, розуміти емоції, навички спілкування та адаптивність. Емоційний інтелект дозволяє людині бути успішнішою в міжособистісних стосунках, знижує вплив і рівень стресу, допомагає адаптуватися до будь-яких змін. На практиці це означає усвідомлення того, що емоції можуть керувати нашою поведінкою та впливати на людей (позитивно чи негативно), і навчитися керувати цими емоціями – як своїми, так і іншими[25]. Він включає 5 компонентів: самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички. Це допомагає досягти позитивних результатів у житті. Соціальний інтелект як індивідуально-психологічна особливість особистості безпосередньо впливає на ефективність міжособистісної взаємодії. Соціальний інтелект – це здатність будувати конструктивні взаємини, долати перешкоди, що виникають, управляти своїм емоційним станом, що зумовлює майбутній успіх [23, с. 763]. Соціальний інтелект має вирішальне значення для побудови міцних і здорових взаємин. Люди з високим рівнем СІ краще управляють конфліктними ситуаціями, підтримують гармонію в колективі та впливають на оточуючих. Він включає в себе дві складові – це соціальна обізнаність та соціальні навички. Соціальна обізнаність – це розуміння того, що відчувають та думають інші люди, вміння «зчитувати» соціальні сигнали. Соціальні навички – це здатність ефективно взаємодіяти з людьми, впливати на їхній емоційний стан та будувати стосунки. Когнітивний інтелект (КІ) є аспектом загального інтелекту, що включає в себе здатність до навчання, розуміння, аналізу та рішення проблеми. Він визначає, як людина обробляє інформацію, після рішення та адаптується до нових ситуацій. Когнітивний інтелект охоплює різноманітні когнітивні функції, такі як пам'ять, увага, логічне мислення та креативність. КІ охоплює раціональне мислення, але не враховує таких важливих аспектів, як емоції чи соціальні навички, що відображає обмеженість традиційного підходу до вимірювання інтелекту.

1.2. Історія розвитку концепції емоційного інтелекту

Емоційний інтелект почав існувати до 20 століття до нашої ери, коли про нього почали думати грецькі філософи Платон і Арістотель. Це були перші спроби, на той час, зрозуміти емоції. Платон вважав, що емоції виникають в результаті конфлікту між розумом і емоціями, тоді як Арістотель наголошував на важливості емоцій для морального розвитку та соціальної поведінки. У діалозі «Федр», Платон порівнює людську душу з колісницею, керованою візником (духом), який намагається керувати двома кіньми: один кінь символізує високі прагнення, якими легко керувати, а інший кінь представляє пристрасті та бажання, які дуже важко контролювати[19, с.293]. Також у «Державі» Платон розглядає емоції як частину душі, пов'язану з бажаннями. Він писав, що не слід допускати, щоб емоції та пристрасті панували над розумом, бо вони ведуть душу до занепаду. А Арістотель у трактаті «Риторика» описував емоції, як важливий інструмент переконання, що має вплив на судження. Також він підкреслив у «Нікомаховій етиці», що емоції є важливішою частиною морального життя, але їх треба правильно регулювати. За пристрастями, якщо спрямувати їх у правильне русло, стоїть власна мудрість, вони визначають наші думки, цінності, виживання. Проте вони з легкістю можуть збити нас з правильного шляху, що дуже часто і трапляється. Як помітив Арістотель, проблема полягає не в самій емоційності, а у відповідності емоцій та її вияву.[5, с.30] Ці твори показують, як Платон і Арістотель розглядали емоції, як важливий аспект людського життя, пов'язаний із моральністю, мисленням та соціальними взаємодіями.

Емоції розглядалися не тільки філософським підходом, а й з точки зору анатомії. Фізіологічний підхід до вивчення поняття емоцій базується на припущенні, що емоції є результатом діяльності нервової системи, гормональних змін та інших процесів в організмі. Цей підхід виник у 19 столітті та був розроблений завдяки роботам Чарльза Дарвіна, Вільяма Джеймса та Карла Ланге, а також Кеннона та Барда. Чарльз Дарвін у своїй книзі «Вираження емоцій у людини і тварин» визначив емоції як реакції, зумовлені еволюцією, а їх фізіологічні

прояви (почервоніння, тремтіння і сльози) є необхідними адаптивними механізмами для виживання в навколишньому середовищі[3]. Наприклад, страх змушує тіло готуватися до можливої втечі від небезпеки, а гнів викликає підвищення адреналіну, що готує тіло для захисту. Також він вважав, окрім того, що емоційні вирази мають біологічне походження, також вони є подібними у всіх людських культурах. Про фізіологічний підхід було сказано в теорії Джеймса-Ланге – це послідовність подій. Вони вважали, що відбувається певна послідовність подій, яка усвідомлює прояв емоцій: подія – фізіологічна реакція – усвідомлення емоцій. Наприклад, якщо людина побачила якусь небезпеку, вона відчуває прискорене серцебиття та тремтіння тіла, а вже потім починає сприймати це як страх. А теорія Каннона-Барда, навпаки, стверджувала, що фізіологічні реакції та емоції виникають одночасно. У них схема виглядала так: відбувається подія – фізіологічна реакція та суб'єктивна емоція (одночасно). Це відбувається тому, що таламус одночасно надсилає сигнали до кортикальних центрів мозку (для суб'єктивного усвідомлення емоції) і до периферичної нервової системи (для фізіологічної реакції).

Згодом, у 1920 році було введено поняття «соціальний інтелект», котрий згодом став передумовою для створення концепції емоційного інтелекту[26]. Цей термін ввів Едвард Торндайк, описуючи здатність людини розуміти інших та взаємодіяти з ними. Це поняття охоплювало різноманітні навички, пов'язані із соціальною поведінкою та наголошувало на важливості емоцій у міжособистісних стосунках. Торндайк вважав, що успіх у соціальних взаємодіях залежить від здатності розпізнавати емоційні стани інших людей і ефективно на них реагувати. Він наголошував, що розуміння емоцій та їх впливу на поведінку є ключовим для побудови успішних соціальних відносин. Крім того, в цей же період також проводилися дослідження впливу емоцій на поведінку людей в групах. Розглядаються два компоненти: роль емпатії та емоційні сигнали. Головною темою цього дослідження є здатність сприймати емоційні стани інших, а емоції вважаються способом передачі певної інформації в міжособистісних стосунках.

Магда Арнольд досліджує когнітивну оцінку в соціальних контекстах[1]. Її теорія підкреслює, що емоції виникають через те, як людина сприймає соціальну ситуацію. Наприклад, якщо людина вважає, що її оцінюють справедливо, вона почуватиметься задоволеною, а якщо вона вважає, що її оцінюють несправедливо, вона злиться. Між 1920-ми і 1950-ми роками 20 століття дослідження емоцій досягли значного прогресу. Було закладено основи біологічного та когнітивного підходів до емоцій, розроблено основні теорії та зроблено перші кроки у вивченні ролі емоцій у майбутньому соціальному співробітництві. Це заклало основу сучасних досліджень емоційного інтелекту. У 1980-их роках зародилася сучасна концепція емоційного інтелекту, в наслідок теорії множинного інтелекту Говарда Гарднера. Він переглянув традиційне уявлення про поняття інтелекту, де його представили як єдину вимірювану здатність, і згодом, висунув свою ідею про існування кількох різних типів інтелекту, зокрема таких, що були тісно пов'язані з емоціями та соціальною взаємодією. В основі цієї теорії Гарднер виділив вісім видів інтелекту, а з часом доповнив до дев'яти. Внутрішньоособистісний та міжособистісний інтелект, стали основою для подальшого розвитку концепції емоційного інтелекту. Здатність до розуміння власних емоцій, цілей, потреб та думок, становили собою основу для компонентів ЕІ – це саморегуляція та самоусвідомлення. Люди з високим рівнем внутрішньоособистісного інтелекту вміють контролювати свої емоції та використовувати їх для досягнення власних цілей. Наприклад, людина відчуває стрес, вона розуміє, що причиною його є перенавантаження на роботі, вирішує розподілити правильно свій час, розставляючи пріоритети. У результаті цього вона підвищить свою ефективність та зменшить рівень стресу на організм. Або, наприклад, людина боїться виступати на публіку, вона відчуває сильну тривогу, але за допомогою технік заспокоєння, її виступ завершується успішно. Позитивним результатом буде людина, яка відчуває задоволення від власного виступу та виступ, який проходить як треба. Здатність розуміти емоції, наміри інших людей, мотивації та ефективно взаємодіяти з ними, у концепції ЕІ є емпатією, соціальними навичками та здатністю будувати здорові стосунки. Наприклад, в лідерстві, керівник компанії помічає, що один співробітник

виглядає дуже пригнічено, він його кличе до себе в кабінет на індивідуальну розмову, щоб вияснити причину його стану та запропонувати свою допомогу і підтримку. Це покращує командний дух в колективі, а співробітник відчуває себе цінним і почутим. Або, приклад в навчанні, викладач побачив, що деякі студенти краще засвоюють матеріал через практичну частину, тому він адаптує свої методи викладання для їх потреб. Завдяки цьому студенти починають краще засвоювати інформацію, а викладачі вибудовують довірливі стосунки зі студентами. Міжособистісний інтелект спрямований на взаємодію з іншими, розуміння їхніх потреб і створення гармонійних стосунків, тоді як внутрішньоособистісний інтелект зосереджений на самосвідомості, розумінні свого внутрішнього стану та здатності до «саморегулювання». Ці два типи інтелекту доповнюють один одного та сприяють індивідуальному та соціальному успіху. Гарднер представив три основні нововведення в підході до значення інтелекту: відмова від лінійного вимірювання інтелекту, когнітивно-емоційна інтеграція та орієнтація на реальність [6]. Він стверджував, що інтелект не може обмежуватися когнітивними здібностями, а також повинен включати інші аспекти: емоції та соціальні взаємодії. Також, наголосив, що емоції і раціональність не можуть бути окремими категоріями, бо вони співпрацюють разом, формуючи більш повне розуміння людського інтелекту. Він підкреслив важливість адаптації до реального життя, для чого потрібні всі навички – когнітивні, соціальні та емоційні. Таким чином, теорія множинного інтелекту Говарда Гарднера стала важливим кроком у розвитку сучасної концепції емоційного інтелекту. Це змінило уявлення про людський інтелект, підкресливши важливість емоційних і соціальних аспектів, які стали важливими для ЕІ.

Концепція ЕІ стала відомою на розголос, завдяки науковим працям Пітера Саловея і Джона Майєра та адаптації Данієля Гоулмана. Вони заклали основу цієї концепції та адаптували її для більш ширшої аудиторії. Першою роботою Саловея та Майєра була стаття, в якій було розгорнуто значення терміну «емоційний інтелект». Вони визначали його як здатність людини сприймати власні емоції та

емоції інших, інтегрувати емоції в мислення для вирішення проблем, регулювати емоції для підтримки здорових міжособистісних відносин і добробуту та розуміти значення і динаміку їх. Завдяки цій статті, були започатковані перші емпіричні дослідження, на основі яких була побудована багатокomпонентна модель ЕІ. Згодом, трошки пізніше, вони доопрацювали попередню роботу, в якій вдосконалили визначення емоційного інтелекту, розділивши його на чотири рівні: розуміння, управління, сприйняття емоцій та використання емоцій для покращення когнітивної діяльності. Ця робота стала доступнішою для більш глибокого наукового аналізу, бо спиралася на емпіричних підходах та тестах. А праця Данієла Гоулмана заключалася в адаптації цих робіт для масової аудиторії. У своїй книзі він розширив їхню модель, включивши компоненти: емпатія, мотивація, соціальні навички, саморегуляція та самоусвідомлення. Також, він стверджував, що ЕІ може мати більший вплив на досягнення успіху, аніж традиційний когнітивний інтелект. У його роботі було наведено практичні приклади використання емоційного інтелекту у таких категоріях як: лідерство, робота та особисті стосунки. Ця книга отримала величезний успіх і стала найкращою книгою поміж продажів, завдяки цьому, ця тема набула популярності в бізнесі, освіті та саморозвитку. Гоулман продовжив вивчати дану тему, але в більш професійному середовищі. Він вважав, тему ЕІ дуже важливою для лідерів та комунікації у команді. Це сприяло впровадженню поняття емоційного інтелекту в сфери корпоративного навчання, управління персоналом та тренінгів. Наукові дослідження Саловея і Майєра заклали фундамент концепції емоційного інтелекту, тоді як праці Гоулмана сприяли її популяризації та практичному застосуванню. Завдяки цим авторам емоційний інтелект став міждисциплінарною темою, яка активно вивчається та використовується на сьогоднішній день у сферах психології, менеджменту та соціальної політики.

У 2000-х роках розвиток і практичне значення емоційного інтелекту, почали розвиватися у ключових сферах життя людини: освіта, робота, особисте життя, медицина, технології та лідерство. У сфері освіти відбулися зміни у навчальних

програмах для шкіл та університетів. Були створені програми соціально-емоційного навчання (SEL), за концепції Гоулмана, які стали успішними, через зосередження на розвитку навичок самосвідомості, емпатії та регулюванні емоцій у дітей та підлітків. Також була створена програма CASEL, яка стала еталоном для інтеграції емоційного інтелекту в освітній процес. Завдяки цим програмам, відбулося покращення академічної успішності, зменшення рівня булінгу та значне підвищення емоційного добробуту учнів. Навчання учнів емпатії та контролю емоцій, сприяє зменшенню рівня агресії у школах. Окрім учнів, також було запроваджено корпоративні тренінги для співробітників в навчальному процесі, де їм допомагають знизити рівень стресу, покращити комунікацію та підвищити ефективність команди. Вважалося, що вчителі з високим рівнем інтелекту, зможуть ефективніше працювати з учнями, знижувати рівень конфліктів і створювати сприятливу атмосферу для навчання. Далі розвиток пішов у коучінг та психологічну консультацію, де спеціалісти допомагають людям навчитися краще управляти власними емоціями, ставити власні цілі та досягати їх. Найпопулярнішими інструментами в роботі психолога, стали техніки усвідомленості, медитації та вправи на саморефлексію. Розвиток відбувся і в сфері технології, де були створені мобільні додатки, для допомоги користувачам розвивати навички емоційної регуляції, через медитацію та усвідомленість. Також були створені онлайн-платформи для оцінювання EI, що дозволяють виміряти рівень емоційного інтелекту та запровадити персоналізовані рекомендації. А практичне застосування емоційного інтелекту відбулося в сфері бізнеса та роботи. У лідерстві було досліджено, що люди, які мають високий рівень EI, здатні управляти і запобігати конфліктам, мотивувати команду, приймати рішення, що враховують емоційні потреби інших співробітників. Ті компанії, що впровадили EI у корпоративну культуру, продемонстрували кращі фінансові результати. В управлінні персоналом, рекрутери застосовують тести на емоційний інтелект для оцінки кандидатів на посади, які потребують високого рівня комунікації та емпатії, наприклад, HR, менеджери та викладачі. У продажах та маркетингу, продавці з високим рівнем емоційного інтелекту краще розуміють потреби клієнтів,

встановлюють емоційний зв'язок і підвищують лояльність клієнтів. Також дослідили позитивний вплив ЕІ на роботу в сфері медицини, дослідження показало, що емпатія з боку лікаря позитивно впливає на подальший результат лікування, а ще працівники з розвиненим ЕІ краще комунікують з пацієнтами, при цьому знижують стрес та покращують довіру. Окрім, цього його застосовують у тренуваннях військовослужбовців та рятувальників, щоб допомогти їм краще справлятися із стресом, працювати в команді та приймати важливі рішення у кризових ситуаціях. Загалом, розвиток емоційного інтелекту широко застосовується в різних сферах сучасного життя. Він допомагає людям краще управляти своїми емоціями, будувати гармонійні стосунки та досягати успіху як у особистій, так і в професійній діяльності. Завдяки технологіям можливості розвитку емоційного інтелекту постійно розширюються, роблячи його ще більш доступним і практичним.

У сучасному розвитку емоційного інтелекту, тобто, починаючи з 2010 року і по сьогоднішній день, включає активне впровадження цієї концепції в різні галузі, проведення глибоких досліджень, інтеграцію з технологіями та застосування його на глобальному рівні. Ця концепція почала розвиватися і в культурному контексті, наприклад, у східних культурах більш цінується колективне використання ЕІ, тоді як у західних приділяли увагу на індивідуальне управління емоціями. Також, значний вплив відбувся у період пандемії COVID-19, тоді вона підкреслила важливість ЕІ для управління стресом, тривогою та збереження психологічного добробуту людини. Тоді відбувся великий попит на програми саморегуляції та підвищився розвиток емпатії в сфері медицини. І на сьогоднішній день важливість емоційного інтелекту відбулася, через вплив воєнних дій в країні. Воєнні та цивільне населення почали частіше стикатися з екстремальними емоційними станами – страх, тривога та гнів. Тому почалося глобальне вивчення компонентів емоційного інтелекту. Командири з високим рівнем емоційного інтелекту краще підтримують моральний дух своїх підлеглих, запобігають паніці та сприяють згуртованості команди, а в населені люди з розвиненим ЕІ, вміють розпізнавати та

регулювати емоції, ефективніше реагують на несподівані ситуації та зберігають спокій.

Також тему емоційного інтелекту інтенсивно вивчали українські науковці, серед них були роботи: Л. Виготського, О. Лящ, Н. Коврига та Е. Носенко. Л. Виготський висунув ідею про взаємозв'язок когнітивних і емоційних процесів. Він наголошував на важливості розрізнення усвідомленого об'єктивного значення та особистісного смислу, тобто значення для суб'єкта. Також великий вплив у сучасній психології, було здійснено українською дослідницею Оленою Миколаївною Лящ, вона глибоко вивчала тему емоційного інтелекту, активно займалася його проблемами, зокрема у контекстах психологічного благополуччя та освіти. Її дослідження були побудовані на вивчення рівня розвитку емоційного інтелекту у дітей, підлітків, студентів та дорослих, окрім того, вона досліджувала виявлення факторів, які впливають на його формування. Вона активно займається розробкою й впровадженням програм розвитку емоційного інтелекту для різних вікових груп. Її думка закладається в тому, що ЕІ не є статичним і він може бути розвиненим за допомогою цілеспрямованих вправ та тренінгів. Особливу увагу вона приділяє саме освітньому процесу, щодо розвитку компонентів емоційного інтелекту. Українські дослідники Н. Коврига і Е. Носенко термін «емоційний інтелект» тлумачать так: «розумність не тільки підіймає нас над нашими пристрастями та слабкостями, а й допомагає скористатись нашими перевагами, талантами та добродійністю» [16, с.23] . На підставі емпіричних результатів, отриманих у дослідженнях Е. Носенко та Н. Ковриги, було сформульовано висновок про те, що виявлення емоційного інтелекту опосередковано внутрішніми особливостями особистості, а також визначено п'ять факторів емоційного інтелекту, як-от показники рівня ситуативної та особистісної тривожності, показники рівня самооцінки, толерантності до невизначеності, рівня академічної успішності та характеристики переваг, які досліджувані уналежнили до різних стратегій поведінки [13, с. 300].

1.3. Огляд компонентів емоційного інтелекту

Розглянемо основні компоненти емоційного інтелекту за класичними моделями – Саловея і Майєра, Деніела Гоулмана та Бар-Она. Модель Саловея-Майєра виділяє чотири основні напрямки у своїй концептуальній рамці, які стосуються того, як люди розпізнають і контролюють свої емоції, а також як емоції впливають на інших: сприйняття емоцій, емоційна фасилітація мислення, розуміння й аналіз емоцій та рефлексивна регуляція емоцій. Сприйняття емоцій – це здатність розпізнавати та ідентифікувати емоції як у себе, так і у інших. Сюди входить розуміння невербальних сигналів, таких як тон голосу, жести або міміка. А також уміння інтерпретувати емоційний контекст у соціальних подіях, музиці, мистецтві або літературі. Наприклад, ви помічаєте, що ваш колега говорить тихіше, уникає зоровий контакт та виглядає стурбованим, ви розумієте, що скоріш за все він відчуває тривогу. Емоційна фасилітація мислення – використання емоцій, задля покращень когнітивних процесів, таких як прийняття рішень та вирішення проблем. А ще, емоції можуть допомогти людині надихнутися, мотивуватися, зосередити увагу на чомусь та пріоритизувати інформацію. Наприклад, ви використовуєте енергію, яку дає ентузіазм, щоб вигадати креативні ідеї для вашого нового проекту використовуєте свій досвід страху для розробки плану уникнення ризиків. Розуміння та аналіз емоцій – це здатність точно ідентифікувати емоції та розуміти їхню складність. Також це включає розуміння того, як емоції можуть змінюватися з часом і як вони взаємодіють між собою. Причини емоцій, аналіз, що саме викликає певну емоцію, наприклад, розчарування може виникнути через невиправдані очікування. Взаємозв'язок між емоціями, розуміння того, як одна емоція може змінюватися в іншу, наприклад, гнів може перерости в образи або печаль. Прогнозування наслідків, уміння передбачити, як емоції можуть вплинути на поведінку чи рішення, наприклад, тривога може спричинити уникнення важливих завдань. І рефлексивна регуляція емоцій – це здатність ефективно керувати своїми емоціями та емоціями інших. Вона включає здатність заспокоювати себе, керувати стресом та підтримувати емоційну рівновагу.

Регулювання власних емоцій, передбачає збереження спокою під час стресу, тобто зменшення інтенсивності негативних емоцій за допомогою технік медитацій або рефлексій. Регулювання емоцій інших, включає в себе здатність заспокоїти людину, яка перебуває в стані гніву або розчарування, це може викликати мотивацію чи ентузіазм в інших через позитивне підкріплення. Підтримка емоційного балансу, має в собі збереження оптимістичного настрою, навіть коли обставини складні. Наприклад, ваш друг розчарований через невдачу, і ви пропонуєте поговорити про це, цим ви допомагаєте йому побачити позитивні аспекти ситуації та підтримуєте його у відновленні впевненості. Модель Саловея-Майєра більше акцентує увагу на тому, що емоційний інтелект — це не тільки природна здібність, а й набір навичок, які можна вдосконалювати протягом життя, через практику та рефлексію.

Модель Данієла Гоулмана — одна з найбільш популярних концепцій емоційного інтелекту, яка інтегрує психологічні аспекти з практичними навичками, вона включає в себе вже п'ять компонентів: самоусвідомлення, саморегуляцію, емпатію, мотивацію і соціальні навички. Самоусвідомлення — здатність людини, розпізнавати свої емоції та розуміти, як вони впливають на вашу поведінку і думки, а також усвідомлювати свої сильні й слабкі сторони. Головні два аспекти самоусвідомлення є емоційна свідомість та самооцінка. Емоційна свідомість, розпізнає власні емоції і причини їхнього виникнення, а ще усвідомлення емоційного впливу на дії та їх рішення. Самооцінка, має собою правдиву оцінку своїх можливостей і обмежень та впевненість у власних силах. Наприклад, людина перед виступом помічає, що вона тривожиться, розуміє, що тривога пов'язана зі страхом зробити помилку і вона використовує цю емоцію як сигнал для додаткової підготовки. Саморегуляція — вміння брати під контроль свої емоції та імпульси, адаптуватися до будь-яких змін і залишати спокій при тиску. Контроль імпульсів, передбачає собою вміння уникати спонтанних та необдуманих рішень. Стійкістю, вважають, здатність зберігати спокій і продуктивність у будь-яких стресових випадках. Адаптивність, мають на увазі, гнучкість мислення і дій у підходах до

проблем та змін. І позитивна орієнтація, включає в себе вміння підтримувати оптимізм і надію, навіть у найважчих ситуаціях. Наприклад, у вас із колегою відбулася дискусія, де ви почули у свою сторону критику, ви відчуваєте, що вас охопив гнів, але замість того, аби відповісти імпульсивно, ви витримуєте паузу для заспокоєння і продовжуєте вести конструктивне обговорення. Мотивація, сприймається, як внутрішнє бажання досягати цілей, бути наполегливим та оптимістичним, навіть якщо відбуваються невдачі. Внутрішня мотивація орієнтує на результат і самореалізацію, а не тільки на зовнішні винагороди. Наполегливість, являє собою вміння долати перешкоди і не зупинятися перед невдачами. Цілеспрямованість виражається в постійному фокусі на досягненні важливіших цілей. Ентузіазмом, мається на увазі, позитивний підхід до майбутніх результатів. Наприклад, ви ставите перед собою ціль здати дипломну роботу, незважаючи на важкий графік, зриви, іспити, ви продовжуєте написання цієї роботи і здаєте в потрібні терміни, адже для вас важливий довгоочікуваний результат – захист дипломної роботи. Емпатія – це здатність розуміти емоції інших людей, вміти співчувати їм і при цьому враховувати їхні точки зору і почуття при прийнятті рішень, для більш позитивної взаємодії та підтримки. Розуміння емоцій інших, мається на увазі, вміння «читати» емоції людей за невербальними сигналами (мімікою, жестами). Соціальна чутливість, вважається, розуміння контексту та потреб певної групи або окремої особи. Підтримка, включає в себе готовність допомогти іншим у складних емоційних ситуаціях. Наприклад, колега виглядає сумним після наради, ви запитуєте, чи все добре та чи потрібна йому якась допомога, якщо він хоче обговорити дану проблему. Соціальні навички – вміння ефективно взаємодіяти з оточуючими, будувати та підтримувати здорові стосунки, вміти працювати з команді та запобігати і вирішувати конфліктні ситуації та, навіть, мотивувати інших. Комунікацією, вважають, здатність чітко, зрозуміло і переконливо висловлювати власну думку. Вирішення конфліктів або конфліктологія, мають на увазі, вміння врегульовувати суперечки, вислуховувати усі сторони конфлікту та приймати рішення враховуючи інтереси обох сторін. Командна робота, проявляє здатність створювати гармонію в колективі та сприяти

комунікації в групі. Модель Гоулмана є універсальною й гнучкою, вона дозволяє інтегрувати емоційний інтелект у різні аспекти життя, сприяючи професійному та особистісному успіху, але робить акцент на соціальних і лідерських навичках.

Модель Бар-Она є однією з перших теорій, що запропонувала системний підхід до вимірювання та оцінки емоційного інтелекту. Бар-Он визначав емоційний інтелект як сукупність емоційних, соціальних та адаптивних навичок, які допомагають людині ефективно справлятися з життєвими вимогами та викликами [2, с.14]. Модель Бар-Она забезпечує теоретичну основу для EI, який спочатку був розроблений для оцінки різних аспектів цього конструкту, а також для вивчення його концептуалізації[20, с.3]. Вона включає в себе п'ять ключових компонентів: внутрішньоособистісні навички, міжособистісні навички, адаптивність, управління стресом та загальний настрій. Внутрішньоособистісні навички – це здатність людини усвідомлювати свої емоції, свої сильні та слабкі сторони, відчувати власну цінність та впевненість у своїх можливостях, прагнення досягати цілей та реалізовувати власний потенціал, приймати рішення самостійно та вміти діяти незалежно від інших. Самоусвідомлення емоцій, мають на увазі, розуміння власних емоцій та їхній вплив на поведінку людини. Самоповагою, вважаються, почуття своєї цінності та впевненість у власних силах. Самоактуалізація, проявляється, в прагненні до реалізації власного потенціалу та особистісного розвитку. Емоційна самовиразність, включає в себе здатність людини ефективно виражати власні емоції. А незалежність, означає, здатність людини самостійно приймати рішення, без надмірної залежності від інших осіб. Наприклад, ви розумієте, що відчуваєте страх перед співбесідою та використовуєте це як певний сигнал, задля додаткової підготовки до зустрічі. Міжособистісні навички – це вміння людини взаємодіяти з оточуючими, розуміти їхні емоції та будувати здорові стосунки. Емпатія, передбачає розуміння емоцій та потреб інших людей. Міжособистісні стосунки, мають на увазі, побудову і підтримку здорових, гармонійних відносин. Соціальною відповідальністю, вважається, усвідомлення ролі у суспільстві та готовність допомагати іншим. Наприклад, під час бесіди з другом, ви помічаєте, що він чимось

ображений, ви питаєте що сталося та пропонуєте свою поміч, навіть якщо він цього не попросив. Адаптивність – здатність людини реалістично підходити до проблеми, ефективно реагувати на будь-які зміни і вміти знаходити вирішення в складних випадках. Розв’язання проблем, мається на увазі, здатність підходити до будь-яких викликів логічно і раціонально. Гнучкістю, вважається, адаптація до нових, спонтанних обставин та змін у навколишньому середовищі. Реалістичність, передбачає об’єктивну оцінку ситуації, без зайвих емоційних впливів. Наприклад, ви прописуєте кожного дня собі «план на день», але трапилася несподівана обставина, ви швидко адаптуєтесь і переглядаєте свій план, вносите корективи, щоб інші справи не постраждали. Управління стресом – здатність справлятися із впливом стресу, вміти зберігати самоконтроль і оптимістичне ставлення у непередбачуваних обставинах. Толерантність до стресу, значить уміння залишатися спокійним, навіть під впливом тиску. Контроль імпульсів, мається на увазі, здатність утримуватися від імпульсивних реакцій та дій на подразник. Наприклад, посеред робочої зміни, ви отримали негативний відгук зі сторони клієнта, замість того, щоб реагувати імпульсивно на дану ситуацію та псувати настрій і репутацію фірми, ви робите невеличку перерву, аби розібратися, проаналізувати та вирішити певні незручності. Загальний настрій – здатність людини підтримувати позитивний настрій і оптимізм у непередбачуваних стресових умовах. Оптимізмом, вважається, позитивний погляд на майбутнє та віру у свої сили. Щастя, мається на увазі, вміння отримувати задоволення від усіх сфер життя людини. Наприклад, попри завал на роботі, негативні моменти, ви знаходите п’ять хвилин свого вільного часу, щоб поговорити з друзями або коханою людиною, аби знайти трішки радості та не погрузитися в негатив повністю. Модель Бар-Она представляє системний і практичний підхід до емоційного інтелекту, підкреслюючи важливість збалансованого розвитку емоційних, соціальних та адаптивних навичок для досягнення успіху в житті та професійній діяльності.

Усі три моделі доповнюють одна одну, дозволяючи вибрати найбільш підходящий підхід залежно від цілей і контексту використання. Модель Саловея-

Майєра, вважається найбільш теоретичною та корисною для дослідницької діяльності і аналітичної роботи. Модель Гоулмана - найбільш практичною і популярною для корпоративного середовища та лідерства. А модель Бар-Она є комплексною та універсальною, що ідеально підходить для оцінки ЕІ у різних сферах життя людини.

Висновки до першого розділу

Перший розділ роботи було присвячено теоретичним основам концепції емоційного інтелекту, його поняттям, історії, основним компонентам і моделям. Емоційний інтелект визначається як здатність людини розуміти власні емоції і емоції інших та вміти керувати ними, а також використовувати їх для вирішення проблем, побудови здорових і гармонійних стосунків, досягненню успіху як особистого, так і професійного. Огляд літератури показує, що дослідження ЕІ мають довгу історію, починаючи від праць античних філософів і продовжуючи до сучасних концепцій. Детально розглянуто три моделі теоретиків: Саловей-Маєр, Даніель Гоулман і Бар-Он. Вони пропонують різні моделі, які допомагають досліджувати аспекти ЕІ – когнітивну, соціальну та емоційну адаптивність. Модель Саловей-Маєра, зосереджена на когнітивних аспектах обробки емоцій: сприйняття, розуміння, використання та регуляція емоцій. Вона розглядає емоційний інтелект як інтелектуальну здатність, яку можна розвивати протягом життя. Модель Гоулмана підкреслює важливість емоційного інтелекту в професійних сферах, особливо в лідерстві та міжособистісних стосунках. Вона визначає п'ять ключових елементів: самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички, які є основою для побудови успішних стосунків і вирішення конфліктів. Модель Бар-Она розглядає емоційний інтелект як систему емоційних, соціальних, адаптивних навичок і навичок управління стресом. Підходить для оцінки та розвитку емоційного інтелекту в багатьох сферах життя, включаючи освіту, психологію та бізнес. Розглянуті моделі мають деякі відмінності, але всі погоджуються, що емоційний інтелект є важливою навичкою для розвитку гармонійної особистості. Вони наголошують на важливості таких навичок, як самосвідомість, емпатія, емоційна регуляція та соціальне спілкування, які є звичайними у багатьох життєвих ситуаціях. Практична важливість емоційного інтелекту підтверджена багатьма дослідженнями: люди з високим емоційним інтелектом показали кращу стресостійкість, вищу адаптивність і ефективність у професійній діяльності та побудові стосунків; у підлітковому віці емоційний

інтелект впливає на формування самооцінки, здатності розуміти емоції інших і побудову здорових соціальних стосунків. Розвиток емоційного інтелекту стає все більш важливим у сучасному світі, де суспільство стикається з багатьма викликами: глобальними кризами, війнами та технологічними змінами. Але ЕІ допомагає людині зберігати стійкість перед труднощами, спілкуватися з іншими та ефективно вирішувати проблеми. Таким чином, перший розділ заклав теоретичну основу для подальших досліджень цієї теми. Розуміння емоційного інтелекту через аналіз його окремих компонентів і моделей, дозволяє визначити шлях його розвитку та певну роль у формуванні міжособистісних стосунків, особливо в підлітковому віці. Це забезпечує певну основу для розробки практичних рекомендацій щодо вдосконалення навичок емоційного інтелекту як в особистому, так і в професійному контексті.

РОЗДІЛ 2. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ

2.1. Вікові особливості підліткового періоду

Підлітковий вік, вважається, складнішим періодом в житті людини, бо в організмі відбуваються певні зміни, починаючи з психологічних, закінчуючи фізичними. Підлітковий вік - це перехідний період між дитинством і дорослістю. Діти, які вступають у підлітковий вік, проходять через багато змін у своєму тілі та мозку. Це фізичні, інтелектуальні, психологічні та соціальні проблеми, а також розвиток власного морального компасу. Зміни індивідуальні й часто відбуваються з різною швидкістю. Це може бути хвилюючим та складним періодом у житті підлітка. Фізичний розвиток у підлітковому віці включає зміни, які відбуваються в процесі статевого дозрівання. Статеве дозрівання - це період життя, в якому відбуваються біологічні зміни, що знаменують перехід від дитинства до підліткового віку. Цей процес регулюється серією гормонів, що виробляються в організмі, таких як гормон росту, тестостерон у чоловіків і естроген у жінок. Ці гормони відіграють вирішальну роль у розвитку вторинних статевих ознак і у фізичному зростанні молодих людей. Зазвичай це відбувається в 10-11 років для дівчат і приблизно в 11-12 років для хлопчиків. Але це нормально, коли статеве дозрівання починається в 8-13 років у дівчат і 9-14 років у хлопчиків. Неможливо точно знати, коли у дитини почнеться статеве дозрівання. Ранні зміни в мозку дитини та рівні гормонів не можна побачити ззовні, тому легко подумати, що статеве дозрівання ще не почалося. А завершитися статеве дозрівання може приблизно через 18 місяців або може навіть тривати до 5 років. За цей час вони швидко ростуть у зріст і вагу. Інші фізичні зміни можуть включати запах тіла, акне та збільшення волосся на тілі. У дівчат-підлітків починаються розвиватися груди, це може статися у віці починаючи з 10 років і повинно початися до 14 років. У них також буде перша менструація – зазвичай приблизно через два роки після того, як груди та волосся на лобку вперше помітні. Хлопчики-підлітки побачать, як їхні статеві органи почнуть помітно рости та змінюватися. Вони почнуть відчувати

ерекцію та еякуляцію. Ці фізичні зміни відбуваються з кожним, але час і порядок можуть відрізнятися від індивідуальних особливостей організму. Одні підлітки дозрівають рано, інші – пізніше. Перебування на обох кінцях цього спектру може спричинити додатковий стрес від того, що вони ніби виділяються серед своїх однолітків. Окрім того, що відбуваються помітні зміни в репродуктивній функції підлітка, також відбуваються інші фізичні зміни: мозку, кісток, внутрішніх органів, фізичної сили, шкіри і волосся, поту, зубів, ваги тощо. Розвиток мозку підлітка впливає на його поведінку та соціальні навички. Він знаходиться на більш високому рівні, ніж у дитинстві. Діти здатні логічно мислити лише про конкретне – тут і зараз. Підлітки виходять за ці межі й можуть мислити в категоріях того, що може бути правдою, а не лише того, що вони вважають істиною. Вони можуть мати справу з абстракціями, перевіряти гіпотези та бачити нескінченні можливості. Проте підлітки все ще часто демонструють егоцентричну поведінку та ставлення. Під час когнітивного розвитку в підлітковому віці велика кількість нейронів швидко зростає. Тіло дитини відчуває збільшення, способу з'єднання цих пучків нервів. Це дозволяє мислити складніше, витонченіше. Підліток почне розвивати в собі навички самоконтролю і планування, вирішення проблем і прийняття рішень. Цей процес може тривати, приблизно до середини 20 років. Оскільки діти ростуть дуже швидко під час статевого дозрівання, їхні центри ваги змінюються, і їхньому мозку може знадобитися деякий час, щоб адаптуватися. Це може вплинути на рівновагу підлітка, на деякий час можна спостерігати трохи більше незграбності. Змінюється режим сну – підлітки можуть засинати дуже пізно, а спати аж до кінця дня і це буде вважатися нормою для статевого дозрівання. Біологічні зміни, які відбуваються в підлітковому віці, не тільки впливають на організм молодих людей, але й мають значний вплив на їх психічне та емоційне здоров'я. Коливання гормонів, швидкий фізичний ріст і зміни зовнішнього вигляду можуть викликати невпевненість, стрес і плутанину у підлітків, які часто стикаються з тиском, щоб відповідати соціальним і культурним очікуванням. Гормональні зміни можуть викликати у підлітків перепади настрою, дратівливість, тривожність і депресію. Крім того, розвиток сексуальної та гендерної ідентичності може породжувати

внутрішні конфлікти та сумніви щодо власної ідентичності, особливо в контексті, коли гендерні норми та стереотипи можуть бути обмежувальними та вимогливими. Враховуючи біологічні та психологічні зміни, які зазнають підлітки, дуже важливо сприяти сексуальному вихованню та сприйняттю себе. Надання правдивої, неосудної інформації про сексуальність і людське тіло допоможе підліткам зрозуміти та прийняти зміни, які вони переживають, а також приймати обґрунтовані рішення щодо свого сексуального та репродуктивного здоров'я. Для пережиття перехідного віку, самосприйняття та самоповага у підлітків є ключовим для подолання невпевненості та внутрішніх конфліктів, які можуть виникнути під час цієї перебудови. Допомога у створенні позитивного іміджу про себе на основі їхніх навичок, цінностей і сильних сторін дозволяє їм протистояти викликам підліткового віку з більшою впевненістю та стійкістю. Підлітки можуть спостерігати, вимірювати та керувати своїми емоціями. Це означає, що вони почнуть краще усвідомлювати власні почуття та почуття інших. Процес емоційного розвитку дасть їм можливість розвинути свої навички та відкрити свої унікальні якості. Коли вони стають більш незалежними, деякі підлітки раді цим новим викликам. Іншим може знадобитися додаткова підтримка, щоб розвинути впевненість у собі. Фізичні, гормональні та емоційні зміни, які відчуває підліток, можуть вплинути на їх самооцінку. Підлітки, які розвиваються рано чи пізно порівняно зі своїми однолітками, можуть бути невпевненими у своєму тілі. Відповідність стає все більш важливою для їхньої самооцінки, а сама самооцінка може бути складною. Деякі підлітки можуть мати високу самооцінку в сім'ї, але низьку в оточенні однолітків.

Хоч і підлітковий вік може бути складним періодом, він також сповнений можливостей і позитивних моментів, які значною мірою сприяють цілісному розвитку підлітків. Однак важливо зазначити, що підлітковий вік має «поганий прес» і часто сприймається негативно з боку батьків [24, с.10]. Багато хто вважає, що від початку підліткового віку до його кінця будуть складні і проблемні роки. Таке сприйняття може призвести до очікуваних конфліктів і труднощів, які не

завжди матеріалізуються, це починає впливати на те, як батьки взаємодіють зі своїми підлітками. Важливо розуміти, що очікування появи певних проблем, вони не обов'язково мають мати негативний характер. Підліток починає інтенсивно працювати над формуванням своєї особистості. Цей процес включає дослідження різних ролей, цінностей і переконань і може включати глибокі запитання про себе та своє місце у світі. Наприклад, ви можете експериментувати з різними стилями одягу або брати участь у різних позакласних заходах, щоб дізнатися, чим ви захоплюєтеся і що вас визначає. Цей період самодослідження має вирішальне значення для виявлення їхніх інтересів, цінностей і пристрастей, що допомагає їм визначити, ким вони є і ким вони хочуть бути в майбутньому. Також пошук незалежності є ключовим аспектом розвитку підлітка. Ця потреба в автономії може призвести до конфліктів з авторитетними особами, але вона також необхідна для розвитку власної ідентичності та автономного дорослого життя. Наприклад, підліток може наполягати на тому, щоб розпоряджатися своїми грошима або визначати свій розклад навчання, таким чином демонструючи своє бажання більше контролювати своє життя. Ця зростаюча незалежність дозволяє їм приймати важливі рішення, вчитися на своїх помилках і розвивати більшу впевненість у собі. Окрім того, вони розширюють своє коло спілкування та розвивають важливі навички міжособистісного спілкування. Дружба, яку вони формують, може бути джерелом емоційної підтримки та тренінгом для розвитку таких навичок, як емпатія, вирішення конфліктів і співпраця. У підлітковому віці самооцінка може коливатися через соціальні порівняння та занепокоєння щодо образу тіла. Здорова самооцінка має вирішальне значення для емоційного благополуччя та може впливати на різні аспекти життя підлітка, від успішності в навчанні до міжособистісних стосунків. Наприклад, у підлітка, який досяг успіху в спорті та отримує за це визнання, може відчувати підвищення самооцінки. Однак, якщо той самий підліток порівнює себе з однолітками щодо зовнішнього вигляду та відчуває, що він не відповідає певним соціальним стандартам, це може негативно вплинути на його самооцінку. Також у підлітків формується здатність мислити більш абстрактно і логічно. Цей прогрес у когнітивному розвитку дає змогу працювати зі

складними концепціями та розглядати різні точки зору, що є критичним для прийняття рішень і вирішення проблем. Наприклад, підліток може почати сумніватися в соціальних чи політичних нормах у своєму оточенні та виробити власну обґрунтовану думку щодо таких питань, як соціальна справедливість чи зміна клімату. Цей етап великої креативності та інновацій перетворюється на мистецькі прояви, винаходи та оригінальні рішення проблем, що дозволяє їм робити значний внесок у суспільство. Підліток може захотіти взяти на себе більше відповідальності як вдома, так і в школі. Це може включати такі речі, як приготування обіду раз на тиждень або участь у шкільній раді. Іноді вам може знадобитися перейти до більшої відповідальності.

Соціальні аспекти грають теж велику роль у побудові емоційного інтелекту підлітків. Друзі, однолітки та дорослі, значною мірою впливають на підлітка, зокрема на його поведінку, зовнішній вигляд, інтереси, самопочуття та самооцінку[4, с.26]. Інтернет і соціальні мережі, на сьогоднішній день, можуть впливати на те, як молода людина спілкується з друзями та пізнає світ. Вони мають багато переваг для соціального розвитку, але також мають і певні ризики. Однією з великих змін, яку можна помітити, є те, що підліток хоче проводити більше часу з друзями та однолітками і менше з родиною. У той же час може здатися, що у батьків і дітей з'являються більше суперечок та непорозумінь. Це нормально, оскільки діти прагнуть до більшої самостійності. Це також тому, що вони починають мислити більш абстрактно та сумніватися в різних точках зору. Крім того, вони можуть ненавмисно засмутити людей лише тому, що вони не завжди розуміють, як їх слова та дії впливають на інших людей. Ці конфлікти зазвичай досягають піку в ранньому підлітковому віці і ці зміни свідчать про те, що підліток розвивається як особистість. Підлітки можуть звертатися до своїх друзів, керівників і товариств, за емоційною підтримкою. Дослідження показують, що подібність особистості та інтересів може призвести до більш функціональної дружби з меншою кількістю конфліктів. Підлітковий вік – один з найпоширеніших, у застосуванні булінга та цькувань, задля підвищення статусу в оточенні або

невміння контролювати свої емоції. Це несе за собою дуже великий негативний вплив, як для кривдника так і для жертви і спостерігачів. У майбутньому таким людям, буде дуже важко вибудовувати здорові стосунки із оточуючими, вступити в здорові романтичні відносини та побудувати успішну кар'єру.

2.2. Вплив емоційного інтелекту на міжособистісні відносини

Емоційний інтелект відіграє важливу роль у розвитку міжособистісних відносин у підлітків, оскільки в цьому віці формується здатність розуміти власні почуття, вміння співпереживати оточуючим та ефективно взаємодіяти у соціальному середовищі. До міжособистісних відносин належить – це родинні, дружні та ділові взаємини. Головна основа цих відносин, лежить на деяких навичках: доброзичливості, відкритості та готовності до співпраці. Вміння володіти даними навичками, може покращити міжособистісні відносини та привести успіху в подальшому житті. Підлітки з високим рівнем емоційного інтелекту, можуть краще розпізнавати та контролювати власні емоції, для подальшого уникнення конфліктних ситуацій у спілкуванні [14, с.200]. Наприклад, вони можуть набагато швидше знайти компроміс у будь-яких суперечках та контролюють свій гнів або не дають образам впливати на рішення. Здатність розуміти емоції інших, допомагає підліткам формувати глибокі та довірливі стосунки. Навички емпатії допомагає підтримувати друзів у важкі моменти та створювати основу для міцних дружніх або романтичних зв'язків. Також, високий рівень емоційного інтелекту допомагає розвивати навички командної роботи, лідерства та здатність підтримувати позитивну атмосферу в групах. Це важливо як для дружніх стосунків, так і для участі у спільних проектах чи заходах. Підлітки з низьким рівнем ЕІ можуть мати труднощі у встановленні контактів, що може призвести до самотності або ізоляції. Також такі підлітки можуть потрапити під задіяння або навпаки спричинення булінгу. Натомість, високий рівень емоційного інтелекту сприяє створенню широкого кола друзів та позитивних соціальних зв'язків. Підлітки з високим рівнем емоційного інтелекту краще справляються зі стресом, викликаним булінгом, і ефективніше захищають свої кордони. Вони також

частіше виявляють співчуття до інших і можуть виступати проти булінгу в школі. Розвинений емоційний інтелект сприяє усвідомленню власної цінності та прийняттю себе, що є основою здорових стосунків. Підлітки з адекватною самооцінкою менше схильні до токсичних відносин і легше встановлюють рівноправні зв'язки. ЕІ допомагає підліткам розуміти, коли їхні кордони починають порушуватися, і вміти вчасно реагувати на маніпуляції, агресію чи зневажливе ставлення. Це особливо важливо в період, коли формується їхнє уявлення про здорові стосунки. Підлітки з розвинутим емоційним інтелектом частіше мають високі показники в навчанні завдяки вмінню працювати в групах, управляти стресом і вирішувати конфлікти. Їхні відносини з однокласниками також стають більш гармонійними, що сприяє залученню до спільних заходів і шкільного життя. Окрім того ЕІ допомагає підліткам налагоджувати стосунки з батьками та іншими членами сім'ї. Вони краще розуміють точку зору старших і можуть ефективніше виражати свої потреби, що знижує ризик конфліктів у родині. Підлітки з високим рівнем ЕІ вміють вирішувати конфлікти конструктивно, застосовуючи такі стратегії, як компроміс чи відкритий діалог. Це допомагає уникати агресії чи пасивного уникання проблем. Емоційний інтелект сприяє формуванню навичок лідерства, зокрема вміння мотивувати інших, керувати емоціями групи та приймати рішення, враховуючи потреби оточуючих. Це допомагає підліткам бути ефективними в командних проєктах і соціальних ініціативах. Також, молоді люди з розвинутим емоційним інтелектом краще справляються зі стресом і соціальним тиском, що знижує ймовірність залучення до небезпечних ситуацій, таких як вживання алкоголю, наркотиків чи участь у деструктивних групах.

2.3. Роль сім'ї та шкільного середовища у формуванні емоційного інтелекту

Звісно роль сім'ї та шкільного середовища набагато більше впливає на формування емоційного інтелекту, окрім інших аспектів. Так як життя підлітка тісно пов'язано із родиною та шкільним середовищем, тому їх вплив має велике значення. Найважливішим в родині, для формування будь-яких навичок у підлітка є стиль виховання. Кожна сім'я має свій стиль виховання дитини, бачення світу та

прояв любові. Існують основні стилі виховання дитини – авторитарний, демократичний, ліберальний, індиферентний та гіпертурботливий. Авторитарний стиль, характеризується жорстким контролем, суворими правилами, малою кількістю уваги до емоційних потреб дитини. Авторитарні батьки, як правило, мають одностороннє спілкування, оскільки вони встановлюють суворі правила, яких діти повинні дотримуватися без запитань і переговорів. Ці правила рідко пояснюються, і очікується, що діти безпомилково відповідатимуть високим стандартам, бо помилки часто караються. Авторитарні батьки, як правило, менш піклуються, зберігаючи високі очікування з обмеженою гнучкістю. Вони очікують, що їхні діти беззаперечно слухатимуться їх. Діти, виховані авторитарними батьками, часто виявляють хорошу поведінку через наслідки поганої поведінки. Крім того, вони, як правило, краще дотримуються конкретних інструкцій, щоб досягти своїх цілей. Однак такий стиль виховання також може призвести до більш високого рівня агресії, і діти також можуть виглядати сором'язливими, соціально невмілими та мати труднощі з прийняттям власних рішень [15, с.330]. Ця неконтрольована агресія може виникати через проблеми з керуванням гнівом, оскільки цим дітям часто бракує належного керівництва. Крім того, вони можуть мати низьку самооцінку, що ще більше заважає їм приймати рішення. Суворі батьківські правила та покарання також можуть змусити дітей бунтувати проти влади, коли вони виростуть та розвинути страх перед авторитетами. Також може з'явитися ризик того, що підліток почне шукати свободу в більш ризикованих поведінках або негативних компаніях. І такі батьки, отримують в майбутньому схоже ставлення до себе, як вони до дитини, отримуючи негативний рівень емоційного зв'язку із власною дитиною. Також в такій сім'ї, підлітки починають частіше брехати, щоб уникнути покарання.

Демократичний або авторитетний стиль – високий рівень уваги до потреб дитини, теплі стосунки в родині, але наявні чіткі правила і очікування. Цей стиль виховання, передбачає батьками забезпечення балансу між свободою та дисципліною. Авторитарне виховання характеризується тісними та дбайливими

стосунками між батьками та дитиною. Батьки встановлюють чіткі очікування та вказівки та пояснюють причини своїх дисциплінарних заходів. Вони використовують дисциплінарні методи як засіб підтримки, а не покарання. Дітей заохочують брати участь у встановленні цілей і очікувань, таким чином сприяючи відкритому та належному спілкуванню між батьками та дітьми. Такий стиль виховання, як правило, дає найкращі результати для дітей, але вимагає багато терпіння та зусиль з обох сторін. Авторитетне батьківство виховує у дітей впевненість, відповідальність і саморегуляцію. Підліток отримує підтримку від батьків, що сприяє довірливим стосункам в сім'ї. Ці діти ефективніше керують негативними емоціями, що призводить до кращих соціальних результатів і покращення емоційного благополуччя. Заохочуючи незалежність, авторитетні батьки допомагають своїм дітям зрозуміти, що вони можуть досягти своїх цілей самостійно, що призводить до підвищення самооцінки. Орім того, такі діти, як правило, добре навчаються і добре вчаться. Коли діти не виправдовують очікувань, ці батьки радше опікують і прощають, аніж карають. Авторитетні батьки вміють встановлювати стандарти та стежити за поведінкою своїх дітей. Їхні дисциплінарні методи є наполегливими та підтримуючими, а не нав'язливими, обмежувальними чи каральними. Метою авторитетних батьків є виховання соціально відповідальних, готових до співпраці та саморегулювання дітей. Поєднання очікувань і підтримки допомагає дітям авторитетних батьків розвивати такі навички, як незалежність, самоконтроль і саморегуляція. Авторитетні стилі виховання, як правило, приводять до щасливих, здібних і успішних дітей. Дослідження також показують, що ці діти часто мають вищий рівень задоволеності життям, коли стають старшими. Але і можливі деякі негативні моменти в цьому стилі виховання, саме для підлітків. Надмірний контроль навіть у невеликих дозах, може сприйматися підлітком як певний тиск. А вимога до дотримання правил може викликати у підлітків опір, якщо він захоче бути більш незалежним.

Ліберальний або поблажливий стиль, передбачається, що батьки встановлюють дуже мало обмежень або правил та майже не контролюють

поведінку своєї дитини. Такі батьки більш схильні задовольняти бажання підлітка, аніж навчати його відповідальності. Ці батьки рідко карають своїх дітей, оскільки вони мають відносно низькі очікування щодо зрілості та самоконтролю. Вони встановлюють певні правила та сприяють відкритому спілкуванню, дозволяючи дітям вирішувати ситуації самостійно. Ця відсутність очікувань часто призводить до нечастих дисциплінарних стягнень, оскільки поблажливі батьки часто беруть на себе більш дружню роль, аніж традиційні авторитети. Обмеження можуть спричинити у дітей розвиток нездорових харчових звичок, особливо частий перекус або переїдання, тим самим збільшуючи ризик ожиріння та інших проблем зі здоров'ям у подальшому житті. Ці діти мають значну свободу у вирішенні свого часу сну, домашнього завдання, часу за комп'ютером і телефоном. Ця велика свобода може сприяти розвитку негативних звичок, оскільки батьки часто дають мало вказівок щодо утримання. Загалом, хоча підлітки поблажливих батьків часто мають хорошу самооцінку та хороші соціальні навички, вони також можуть бути імпульсивними, вимогливими, егоїстичними, і їх важко контролювати. Також такий стиль виховання може вплинути на підлітка браком дисципліни і відповідальності, а найбільш важливим – непідготовленість до важких життєвих ситуацій, де потрібно задіяти контроль та самодисципліну.

Індиферентний або байдужий стиль, характеризується, тим що батьки мало залучені до життя підлітка, не приділяють достатньої уваги емоційним та фізичним потребам його. Виховання без втручання дає підлітку високий ступінь свободи, оскільки ці батьки часто не втручаються. Незважаючи на те, що вони можуть задовольнити основні потреби своєї дитини, вони залишаються емоційно відстороненими та не залученими в життя своєї дитини. Наприклад, вони можуть гарантувати, що їхні діти нагодовані та мають притулок, але майже нічого не пропонують щодо керівництва, структури, правил чи навіть підтримки. Незалучені батьки не дотримуються певного стилю дисципліни та підтримують обмежене спілкування зі своїми дітьми, надаючи мінімальну турботу та мало, якщо взагалі, очікувань. Діти незалучених батьків часто виявляють більшу стійкість і можуть

бути більш незалежними, ніж діти, виховані з іншими стилями виховання. Однак ці навички часто розвиваються за потреби. Крім того, діти виховані недбалими батьками, схильні до труднощів у школі, більше відчують депресію, мають гірші соціальні стосунки, їм важко контролювати власні емоції та відчують більше тривоги.

Гіпертурботливий або гіперопіка – це надмірна увага, яка проявляється в постійному контролі та захисті дитини від усіх проблем. Такий захист завдає серйозного удару по обсягу волі та іншим психічним властивостям дитини, і подальше життя дитини навряд чи можна назвати щасливим. Загальна мета виховання – формування незалежної дорослої людини. Основні причини можливої гіперопіки: мама не просунулася ні в професійному, ні в особистому житті, не мала навіть захоплень, і тепер дитина для неї – розрада, єдиний сенс її існування; батьки за інерцією ставляться до дитини, як до безпорадного новонародженого, навіть коли йому більше 12 років; надмірна тривожність, через загальний контроль такі люди фактично несвідомо намагаються зменшити власну тривожність [22, с.237]. Типовим проявом гіперуважності є постійне бажання робити за дитину все, в тому числі те, що дитина цілком здатна зробити самостійно (наприклад, одягнути дитину молодшого шкільного віку, підготувати портфель в школу для підлітків). Другий важливий симптом – це вміння контролювати: чим дитина грається, куди ходить, з ким спілкується. Є батьки, які перевіряють кишені своїх дітей, не соромляться читати їхні повідомлення та переглядати особисте листування в соціальних мережах. Щоб виправдати цей тиск, можуть казати, що готові на все заради блага дитини. Це означає купити іграшку на останні гроші або витратити їх на музику чи школу (бажання дитини вчитися цим урокам не враховується). Це може сприяти таким наслідкам:

- Побутова несаможиттєвість. Дитина не вміє себе обслуговувати: вчасно прати одяг, мити тарілки, прибирати тощо.
- Атрофія вольових якостей. Воля формується через подолання невдач самотужки задля досягання мети. А коли батьки не надають дітям

особистого простору для ухвалення власних рішень, у дітей немає можливості вчитися це робити.

- Невміння налагоджувати взаємини. Звикнувши, що навколо неї «танцюють», що вона є центром уваги усюди, дитина чекатиме такого самого ставлення від інших, і звідси, не отримуватиме. «Мамині сини» схильні шукати у подружньому житті «другу маму» (яку перша, до речі, прагне забракувати). А у робочому колективі така людина не вмітиме працювати командно, бо не звикла комусь допомагати.
- Емоційні розлади. Від названих вище проблем, коли доросла жертва гіперопіки стикається з реальністю, в неї можуть початися депресія, надмірна тривожність або істеричність. Набути в дорослому віці ті навички, що не були вироблені в дитячому та підлітковому віці, вдесятеро важче, для цього може знадобитися допомога кваліфікованого психолога.

Шкільне середовище відповідно впливає на емоційний інтелект підлітка, на його соціальні відносини та свої емоційні стани в цілому. Шкільне середовище має свої позитивні та негативні сторони для розвитку підлітка. Окрім того, що учні здобувають знання, цікавляться усім новим, утворюють власні цінності, комунікують один з одним, формують певні навички (відповідальності, самовираження), мають певні хобі та уподобання, але й також можуть проявлятися і негативні моменти – булінг, соціальна ізоляція, тиск чи поганий вплив зі сторони однолітків або певних компаній, непорозуміння з вчителями, високі академічні вимоги та стереотипи. Розвиток емпатії для підлітка, допомагає йому в побудові гармонійних та здорових дружніх відносин, розуміння емоції інших та в враховуванні їхніх думок. Розвиток самоконтролю, характеризується позитивним зворотнім зв'язком з оточуючими, для допомоги керуванням власних емоційних імпульсів. Одночасно формуються навички планування та управління стресом. Самосвідомість допомагає підлітку зрозуміти свої сильні та слабкі сторони, а певні інтереси та академічні досягнення допоможуть йому стати більш самосвідомим. Булінг – один із найпоширеніших агресивних дій в шкільному середовищі,

проявляється він в будь-яких формах та різних вікових груп[18]. Це негативно впливає на психологічний стан дитини, вона може почати відчувати тривожність, агресію або навіть замкнутість. Булінг може відбутися за багатьох причин: низька самооцінка булера, прояв контролю або влади над іншими, невміння контролювати власні емоції, недостатня увага або жорстокість зі сторони батьків, дискримінація, ієрархія, вплив негативної компанії або ЗМІ, байдужість шкільного керівництва, певні стереотипи, певні зовнішні відмінності або низька самооцінка та успіхи в навчанні. Наслідки цих причин, дуже сильно б'ють по психологічному та фізичному стану підлітка, особливо коли підліток перебуває в гарячій фазі підліткового віку. Дитина в цей період дуже вразлива та більш чутлива до зовнішнього оточення. Задля попередження булінгу, в школах повинні приділити особливу увагу цій темі та навчити учнів, навичкам самоконтролю та самосвідомості. Окрім шкільного середовища, також цій темі повинні приділити значну увагу самі батьки. Одним з наслідків булінгу може стати соціальна ізоляція. Соціальна ізоляція може з'явитися не лише, через дії булінгу, а й через певні внутрішні причини (низька самооцінка, соціальна тривожність, психологічні розлади, індивідуальні особливості) та зовнішні (відмінності зовнішності, сімейні проблеми, відсутність підтримки, культурні або мовні бар'єри, різні інтереси). Вона може загрожувати підлітку зниженню здатності розпізнавати емоції оточуючих, через брак можливості спостерігати за поведінкою інших, а це створює певні складності у розвитку емпатії та емоційного розуміння. Також утворюється слабкий розвиток навички саморегуляції. У соціальному середовищі підлітки вчаться керувати своїми емоціями, такими як гнів, розчарування чи тривога. Відсутність використання даних емоцій у соціальному середовищі може призвести до емоційної нестабільності. Знижується вміння адаптовуватися в конфліктних ситуаціях, що призводить до відсутності емоційної гнучкості. Соціальна ізоляція значною мірою пригальмовує розвиток емоційного інтелекту, оскільки підлітки втрачають цінні можливості вчитися та адаптуватися через взаємодію з іншими. Це може вплинути на майбутні стосунки, здатність працювати в команді та емоційну стійкість у дорослому віці. Важливо своєчасно виявити проблему та сприяти

процесу соціалізації та розвитку емоційного інтелекту. Поганий вплив зі сторони однолітків або групи – це коли підліток попадає під вплив іншої людини, яка закликає його діяти неправильно або навіть небезпечно. За часту таке відбувається саме в підлітковому віці, коли дитина хоче виразити себе, показати що вона вже доросла і має свої інтереси. Тому в підлітковому віці діти можуть вступити у погану компанію, де можливе вживання алкогольних напоїв, паління та вживання наркотичних препаратів. Окрім, цих негативних дій на організм, також можливо присутній психологічний тиск, ієрархічне ставлення, навчання негативних звичок (обманювати, агресувати, ігнорувати, байдужості), крадіжки, прогулювання навчання або знехтуванням батьків. Непорозуміння із вчителями, тягне за собою доволі впливові наслідки такі як: недовіра до дорослих, низька самооцінка, не виправдання вимог та негативне або скривлене ставлення до авторитетів. Через часті конфліктні ситуації з вчителями, у підлітка може розвинути тривожність, агресія, труднощі у розумінні своїх емоцій та стримуванні негативних реакцій. Відсутність розуміння та підтримки зі сторони вчителів, може призвести до недовіри до дорослих. Це може вплинути в майбутньому на здатність підлітка адекватно взаємодіяти з оточуючими. Ігнорування вчителем емоційних потреб підлітка може нести за собою відчуження, байдужість, вороже ставлення та труднощі у розумінні почуттів інших, він може почати уникати взаємодій пов'язаних з емоційною замученістю. Також постійна критика та зауваження до дитини утворює в ній комплекс неповноцінності та може позначитися на здатності позитивного сприйняття себе та власних емоцій. Негативний вплив несуть і академічні вимоги: хронічним стресом, зниженням самооцінки, емоційним виснаженням та проблемам в міжособистісних відносинах. Надмірне навантаження може нести за собою переживання, через можливі невдачі, що формують страх перед помилками. Постійні порівняння із іншими учнями, їхніх академічних успіхів та тиск від батьків та вчителів через високі очікування, можуть викликати комплекс неповноцінності. А конкуренція в навчанні може знизити рівень емпатії та спричиненню конфліктів у колективі. Емоційне виснаження, виснажує організм, постійні напруження з приводу навчання, знижують інтерес до навчання та

утворюється байдужість до інших сфер життя. Тому академічні вимоги можуть сприяти розвитку емоційного інтелекту, якщо підтримувати підлітків і давати їм можливість пристосуватися до викликів, але надмірний тиск може негативно вплинути на їхній емоційний інтелект. Стереотипи про те, як підлітки навчаються та поведуться, також можуть значно вплинути на їхній емоційний інтелект. Вони можуть або обмежувати розвиток емоційних і соціальних навичок або стимулювати їх у певних ситуаціях. Стереотипи на кшталт «дівчатка кращі в літературі, а хлопчики в науці» можуть викликати у підлітків сумніви у своїх здібностях у сферах, які не відповідають цим переконанням. Це підриває впевненість у собі, знижує самосвідомість та знищує зацікавленість в певних науках. Соціальні стереотипи щодо зовнішнього вигляду чи поведінки («ти маєш бути сильним», «дівчата не повинні бути агресивними») обмежують здатність виражати себе природно, через що підліткам важко зрозуміти та прийняти свої почуття. Підлітки, які намагаються відповідати стереотипним нормам, наприклад, хлопцям бути «жорсткими», можуть мати труднощі з виявленням емпатії та формуванням в подальшому здорових стосунків. Стереотипи про «хороших учнів» або «проблемних учнів» призводять до стигматизації, ізоляції та навіть конфлікту в класі та школі. Стереотипи, які виражають певні емоції як «неприйнятні», наприклад, «хлопці не плачуть», можуть призвести до накопичення негативних емоцій і зниження здатності ефективного управління ними. Підлітки, які намагаються виправдати очікування, можуть пригнічувати свої емоції, що перешкоджає розвитку здорового емоційного інтелекту. Таким чином стереотипи можуть створити певні бар'єри у формуванні емоційного інтелекту підлітка.

Висновки до другого розділу.

Другий розділ роботи присвячений аналізу психосоціальних характеристик емоційного інтелекту підлітків. Основна увага приділяється віковим характеристикам, міжособистісним аспектам і ролі оточення у формуванні емоційного інтелекту. Найголовнішим було виявлено, що підлітковий вік є періодом складних фізичних, емоційних і соціальних змін. У цьому віці відбувається сильний вплив статевого дозрівання, що супроводжується змінами в ендокринній системі, розвитком структур мозку, відповідальних за емоції і когнітивними змінами. Водночас ці процеси є основою для розвитку емоційного інтелекту. Підлітки починають усвідомлювати і регулювати свої емоції, розпізнавати їх причини та наслідки. Однак на цьому етапі розвитку підлітки можуть відчувати труднощі у взаємодії з іншими через емоційну нестабільність і низьку саморегуляцію. Аналіз впливу емоційного інтелекту на міжособистісні стосунки показав, що високий рівень емоційного інтелекту допомагає будувати гармонійні стосунки з друзями, батьками та вчителями. Емпатія, важлива складова емоційного інтелекту, дозволяє підліткам розуміти емоційні стани інших, вміти співпережвати та будувати довірливі стосунки. Емоційний інтелект також позитивно впливає на здатність вирішувати конфлікти, що особливо важливо в підлітковому віці, коли спілкування з друзями стає важливим. У цьому контексті підлітки з розвиненим емоційним інтелектом краще адаптуються до соціальних ситуацій, матимуть кращу стресостійкість і демонструватимуть більшу впевненість у собі. Особливу увагу приділено ролі родинно-шкільного середовища у формуванні емоційного інтелекту. Аналізом підтверджено, що емоційний клімат у сім'ї, стиль виховання, уміння відкрито виражати емоції відіграють важливу роль у розвитку емоційних навичок підлітків. Батьки, які підтримують своїх дітей, заохочують відкрите обговорення емоцій і служать позитивним зразком для наслідування, сприяють розвитку таких компонентів емоційного інтелекту, як саморегуляція, емпатія та навички ефективного спілкування. Значний вплив на формування емоційного інтелекту має також шкільне середовище. Вчителі, які

демонструють розуміння емоційних потреб учнів, підтримують сприятливий клімат у класі та впроваджують елементи соціально-емоційного навчання, можуть допомогти підліткам набути навички регулювання власних емоцій. Програми, які сприяють емоційній грамотності, позитивно впливають на академічні досягнення, допомагають зменшити залякування та сприяють здоровим соціальним стосункам між учнями та вчителями. Таким чином, цей розділ продемонстрував, що емоційний інтелект є важливим фактором успішної соціальної адаптації підлітків. Це позитивно впливає на міжособистісні стосунки, допомагає підліткам справлятися з труднощами цього періоду та сприяє формуванню гармонійної особистості. Водночас важливу роль у розвитку емоційного інтелекту відіграють зовнішні чинники: підтримка родини та освітнє середовище.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ

3.1. Методичний інструментарій методів дослідження емоційного інтелекту

Для отримання науково достовірних результатів емпіричного дослідження в області емоційного інтелекту підлітків, було взято 3 методики, що дозволили адекватно виміряти складні психологічні процеси, які пов'язані з розумінням, регулюванням власних емоцій та взаємодією з емоціями оточуючих. У цьому розділі було детально розглянуто методичний інструментарій, що застосовувався для проведення даного дослідження. Вибір методик ґрунтується на необхідності отримання всебічних та надійних даних про рівень емоційної обізнаності та здатності молодих людей до емоційної саморегуляції. Кожен з обраних методів має свою унікальність, що дозволяє оцінювати різні аспекти емоційного інтелекту, щоб максимально точно відобразити особливості цієї психічної структури у підлітковому віці. Для цієї роботи були застосовані такі методики як:

1. Діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл)[27];
2. Тест «Визначення особистісної адаптованості школярів» (А.В. Фурмана)[12];
3. Дослідження міжособистісних стосунків В. Стефансова «Q-сортування»[11].

Дослідження було проведено у 2025 році, у ньому брали участь два навчальні заклади міста Києва, різного профілю – це ліцеї математичного та гуманітарного спрямування. Це дозволяє нам здійснити порівняльний аналіз особливостей емоційного інтелекту серед учнів із різним напрямом підготовки. Загальна кількість респондентів, котра була залучена в дослідженні, становила – 43 особи. Серед них 26 – дівчат та 17 хлопців, віком від 13 до 15 років. Усі респонденти навчаються в 8 класі. Збір результатів, проводився в режимі онлайн (опитувальника).

Діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл) – це методика, що дає змогу виявити рівень емоційного інтелекту за такими шкалами: емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія, управління емоціями інших, а також інтегрований рівень емоційного інтелекту [8, с. 25]. Ця методика складається із 30 тверджень і містить 5 шкал: емоційна обізнаність, управління своїми емоціями (емоційна відхідливість, емоційна нерігідність), самомотивація (довільне керування своїми емоціями), емпатія, розпізнавання емоцій інших людей (вміння впливати на емоційний стан інших). Інструкція: кореспонденту дається тест з 30 тверджень, які описують різні сторони емоційного інтелекту. Він повинен відповідати на них, виходячи з власного ступеня згоди, певною цифрою: 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). Методика Н. Холла дозволяє забезпечити нам цілісне уявлення про рівень розвитку ЕІ у підлітковому віці. Даний метод є доступним для учнів середнього шкільного віку, він має чітку та зрозумілу структуру і інструкцію. Перевагою цього методу є його валідність, доступність для застосовування у шкільному середовищі, адаптація до вікових особливостей респондентів, а головне можливість його кількісного та якісного аналізу результатів.

Тест «Визначення особистісної адаптованості школярів» А.В. Фурмана – допомагає визначити рівень адаптованості до життя і ступінь гармонійності по відношенню до оточуючих, шляхом самооцінки, визначивши власне ставлення до навколишнього середовища, самого себе та оточуючих. Цей тест складається з 4 сфер: школа, сім'я, вулиця та власне «Я». До кожної сфери підібрані найголовніші компоненти, з якими зачасту взаємодіє дитина. Інструкція: досліджуваному дається бланк із 4 сферами життя дитини, йому треба дати відповідь на питання «яке ставлення я маю до ...», також йому дається 5 запропонованих відповідей: дуже позитивне, позитивне, нейтральне, негативне та вкрай негативне. Даний тест використовується як допоміжний діагностичний інструмент, для співвідношення рівня емоційного інтелекту до адаптаційними можливостями підлітків в школі.

Дослідження міжособистісних стосунків В. Стефансова «Q-сортування» - призначене для вивчення уявлень людини про себе й дозволяє визначити шість основних тенденцій поведінки людини в реальній групі: залежність, незалежність, товариськість, нетовариськість, прийняття «боротьби», уникнення боротьби. Завдяки цій методиці можна виявити емоційний інтелект в контексті міжособистісних стосунків, що є особливо характерно для підліткового віку, коли соціальні зв'язки і самоідентифікація з однолітками є значущими. Дана методика має 60 тверджень та 3 варіанти відповідей: так, ні та маю сумніви. Інструкція: досліджуваній уважно читає твердження та дає відповідь, щодо наявності такої характеристики у себе.

У цілому, обрані методики є повністю відповідними меті дослідження, а також є валідними до української вибірки. Вони дозволяють охопити ключові компоненти ЕІ та допомагають вивчити їх взаємозв'язок між міжособистісними стосунками та адаптацією підлітків. Також у зв'язку з тим, що дослідження охоплює підлітків із двох ліцеїв різного профілю (гуманітарного та математичного), було висунуто додаткову гіпотезу: існують відмінності в рівні емоційного інтелекту, міжособистісних стосунків та адаптованості між учнями різного профілю навчання.

3.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей.

У межах емпіричного дослідження особливостей емоційного інтелекту підлітків, було проведено для кожного ліцею окремо та загальний результат вибірки, методики «дослідження емоційного інтелекту (Н.Холла)». Були отримані результати від 43 респондентів обох закладів освіти. Було проведено аналіз результатів за кожною шкалою окремо. За шкалою «емоційна обізнаність» - було виявлено високий результат у 14 учасників, середній у 27 та низький – 2 учасників. З цих результатів виходить, що більшість підлітків проявили середній рівень емоційної обізнаності, що дає змогу зрозуміти про загальне розуміння власних емоцій, але також можливу нестачу глибини в усвідомленні їх причин та наслідків. А високий рівень у 14 учнів, свідчить про добре розвинену здатність до емоційної

рефлексії. За шкалою «управління своїми емоціями» було виявлено високий рівень у 8 учасників, середній рівень – 18, низький – 17. Нажаль, ця шкала виявила найменшу кількість результатів за високим рівнем та велику за низьким. Більше половини респондентів мають певні труднощі з регуляцією власних емоційних реакцій, це може проявлятися в імпульсивній або нестабільній поведінці підлітка. За шкалою «самотивація» кількість учасників дослідження отримали високий рівень – 12, середній – 25, низький – 6. Враховуючи отримані дані, можна дійти висновку, що рівень внутрішньої мотивації у більшості підлітків є на достатньому рівні. У цій шкалі домінує середній показник, що може свідчити про наявність здатності підлітка до самотимулювання, але певну потребу в підтримці ззовні. Результати за шкалою «емпатія» мають високий рівень – 22 учасника, середній – 17 та лише 4 – низький. Ця складова емоційного інтелекту є найрозвиненішою серед підлітків. Більша частина учасників мають високий рівень здатності розуміти та співпереживати оточуючим, це означає про їх позитивні перспективи міжособистісних взаємодій. Шкала «розпізнавання емоцій інших людей» набрала високого рівня – 18 учасників, середнього – 23 та низького – 2. Такі дані можуть демонструвати, що більшість підлітків добре справляються із ідентифікацією емоцій оточуючих. Це є важливою умовою для побудови ефективної соціальної взаємодії.

Також було проведено дослідження за критеріями Манна-Уїтні по загальному рівню емоційного інтелекту дівчат для кожного освітнього закладу окремо. Результати виявили $U=118.5$, $p\text{-value}=0.065$, це свідчить про не виявлення статистичної значущості між рівнем емоційного інтелекту дівчат в різних навчальних закладах. Та було проведено для хлопців двох ліцеїв, $U=35.5$, $p\text{-value}=0.076$, це також свідчить про відсутність статистичної значущості. Але значення (p) у обох групах (дівчат та хлопців) – знаходиться дуже близько до порогового значення, тобто не виключено, що при наявності більшої вибірки, різниця могла б бути суттєвою. Можна дійти висновку, по отриманим даним з тих що були наявні, що рівень емоційного інтелекту дівчат в обох ліцеях, суттєво не

відрізняється один від одного, а от хлопці з ліцею математичного спрямування, мають вищі показники емоційного інтелекту, аніж хлопці гуманітарного спрямування, але ці відмінності не можуть бути досягненими статистичної значущості, можливо через наявність маленької вибірки.

Отже, отримані результати для обох ліцеїв (таб. 3.1), свідчать, що найбільш розвиненими компонентами емоційного інтелекту серед підлітків є емпатія та розпізнавання емоцій інших людей, такі висновки, дають нам зрозуміти про схильність до ефективного соціального функціонування. Але також присутня найбільш уразлива ділянка – управління власними емоціями.

Таблиця 3.1.

Рівень емоційного інтелекту за методикою Н.Холла (%)

Соціально-психологічні особливості підлітків (за методикою Н.Холла)			
Показник	Гуманітарний ліцей (%)	Математичний ліцей (%)	Загальний результат (%)
Стать			
Дівчата	15 (34.8%)	11 (25.5%)	26 (60.4%)
Хлопці	3 (6.9%)	14 (32.5%)	17 (39.5%)
Вік			
13 років	2 (4.6%)	11 (25.5%)	13 (30.2%)
14 років	13 (30.2%)	13 (30.2%)	26 (60.4%)
15 років	3 (6.9%)	1 (2.3%)	4 (9.3%)
Рівень емоційного інтелекту			
Високий	3 (6.9%)	9 (20.9%)	12 (27.9%)
Середній	8 (18.6%)	10 (23.2%)	18 (41.8%)
Низький	7 (16.2%)	6 (13.9%)	13 (30.2%)

Продовження табл.3.1

Шкали за рівнями			
Емоційна обізнаність	Високий – 3 Середній – 13 Низький – 2	Високий – 11 Середній – 14 Низький – 0	Високий – 14 (32.5%) Середній – 27 (62.7%) Низький – 2 (4.6%)
Управління своїми емоціями	Високий – 2 Середній – 6 Низький – 10	Високий – 6 Середній – 12 Низький – 7	Високий – 8 (18.6%) Середній – 18 (41.8%) Низький – 17 (39.5%)
Самомотивація	Високий – 3 Середній – 11 Низький – 4	Високий – 9 Середній – 14 Низький – 2	Високий – 12 (27.9%) Середній – 25 (58.1%) Низький – 6 (13.9%)
Емпатія	Високий – 8 Середній – 7 Низький – 3	Високий – 14 Середній – 10 Низький – 1	Високий – 22 (51.1%) Середній – 17 (39.5%) Низький – 4 (9.3%)
Розпізнавання емоцій інших	Високий – 7 Середній – 11 Низький – 0	Високий – 11 Середній – 12 Низький – 2	Високий – 18 (41.8%) Середній – 23 (53.4%) Низький – 2 (4.6%)

У цій таблиці показано розподіл учасників шляхом розробки окремих компонентів емоційного інтелекту в відсотках. Найбільша частка підлітків (51,1%) показала високий рівень емпатії, що свідчить про їх здатність до співпереживання. Окрім того, (41,8%) добре усвідомлюють емоції інших, що важливо для соціальної адаптації. Найменший відсоток високих результатів був показаний за шкалою управління власними емоціями (18,6%), тоді як (39,5%) учасників у цій галузі мали низький рівень. Це може вказувати на труднощі емоційної регуляції в підлітковому віці та потребу в цілеспрямованій роботі над цією складовою емоційного інтелекту.

Наступна методика, яка була проведена для обох ліцеїв – це тест «Визначення особистісної адаптованості школярів» (А.В. Фурмана). Результати отримані від респондентів, мали такий вигляд: максимальний рівень адаптованості – 4 людини; дуже високий – 4; високий – 9; середній – 9; низький – 6; неочевидний – 10; очевидний – 0; ситуативний – 0; стійкий-очевидний – 1; критичний – 0. Досліджувані, які проходили даний опитувальник, отримали непоганий результат, більшість школярів мають середній або високий рівень адаптації, це свідчить про наявність достатньої здатності учнів справлятися із вимогами соціального та навчального середовища (таб.3.2).

Таблиця 3.2.

Рівень адаптованості школярів за методикою В.А. Фурмана

Соціально-психологічні особливості підлітків (за методикою В.А. Фурмана)			
Показник	Гуманітарний ліцей (%)	Математичний ліцей (%)	Загальний результат (%)
Стать			
Дівчата	15 (34.8%)	11 (25.5%)	26 (60.4%)
Хлопці	3 (6.9%)	14 (32.5%)	17 (39.5%)
Вік			
13 років	2 (4.6%)	11 (25.5%)	13 (30.2%)
14 років	13 (30.2%)	13 (30.2%)	26 (60.4%)
15 років	3 (6.9%)	1 (2.3%)	4 (9.3%)
Рівень адаптованості			
Максимальний	0 (0%)	4 (16%)	4 (9.3%)
Дуже високий	0 (0%)	4 (16%)	4 (9.3%)
Високий	5 (27.7%)	4 (16%)	9 (20.9%)
Середній	4 (22.2%)	5 (20%)	9 (20.9%)

Продовження табл.3.2.

Низький	3 (16.6%)	3 (12%)	6 (13.9%)
Неочевидний	6 (33.3%)	4 (16%)	10 (23.2%)
Очевидний	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
Ситуативний	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
Стійкий-очевидний	0 (0%)	1 (4%)	1 (2.3%)

Також 9.3% опитуваних показали максимальний рівень адаптованості, це свідчить про їхню високу психологічну стійкість та ефективну взаємодію з оточуючими. А ще 23.2% учнів мають неочевидний рівень адаптації, що може вказувати на нестійкість або коливання у здатності до адаптації залежно від умов. Але є тривожний сигнал у однієї людини, котрий має стійкий-очевидний рівень дезадаптації, він потребує уваги з боку навчального оточення (директора та учителів), близького оточення (батьків) та можливо допомога спеціаліста. Інші рівні: очевидний, ситуативний та критичний – не були зафіксовані, це вказує на позитивний перебіг в адаптації школярів. Окрім того, було проведено аналіз за критеріями Манна-Уїтні, для хлопців та дівчат різних навчальних закладів, результати показали для дівчат $U=100.5$, $p\text{-value}=0.362$, та для хлопців $U=27.5$, $p\text{-value}=0.447$. Це свідчить, що статистично значущих відмінностей між дівчатами та хлопцями з рівних ліцеїв за рівнем емоційного інтелекту було не виявлено.

Останньою методикою для загального результату, було дослідження міжособистісних стосунків В. Стефанова «Q-сортування». Результати обох ліцеїв за цією методикою свідчать про те, що значній частини підлітків притаманні високі показники за шкалами товариськості (72%), уникнення боротьби (69.7%) та прийняття боротьби (72%), це дає нам зрозуміти, що підлітки мають широкий спектр соціальних стратегій у взаємодії з оточуючими. Окрім цього, 28 учнів двох освітніх закладів проявили високий рівень нетовариськості, це може давати підставу думати про певні труднощі у соціальному оточенні, емоційну закритість у

значній частині вибірки (таб. 3.3.). Серед досліджуваних хлопців та дівчат, також був проведений аналіз загального рівня міжособистісних стосунків за критеріями Манна-Уїтні, він показав, що між дівчатами двох ліцеїв є статистично незначущі, $U=88.5$, $p\text{-value}=0.775$. А у хлопців $U=23$, $p\text{-value}=0.686$, це може вказувати на те, що рівні міжособистісних стосунків суттєво не відрізняються одна від одної. Отже, на основі цього критерію, не було виявлено жодних статистично значущих відмінностей хлопців та дівчат різного рівня освітнього процесу.

Таблиця 3.3.

Рівень міжособистісних стосунків за методикою Стефанова

Соціально-психологічні особливості підлітків (за методикою Стефанова)			
Показник	Гуманітарний ліцей (%)	Математичний ліцей (%)	Загальний результат (%)
Стать			
Дівчата	15 (34.8%)	11 (25.5%)	26 (60.4%)
Хлопці	3 (6.9%)	14 (32.5%)	17 (39.5%)
Вік			
13 років	2 (4.6%)	11 (25.5%)	13 (30.2%)
14 років	13 (30.2%)	13 (30.2%)	26 (60.4%)
15 років	3 (6.9%)	1 (2.3%)	4 (9.3%)
Рівень міжособистісних стосунків			
Залежність	Високий – 10 (55.5%) Середній – 4 (22.2%) Низький – 4 (22.2%)	Високий – 14 (56%) Середній – 7 (28%) Низький – 4 (16%)	Високий – 24 (55.8%) Середній – 11 (25.5%) Низький – 8 (18.6%)

Продовження табл.3.3.

Незалежність	Високий – 10 (55.5%) Середній – 7 (38.8%) Низький – 1 (5.5%)	Високий – 16 (64%) Середній – 6 (24%) Низький – 3 (12%)	Високий – 26 (60.4%) Середній – 13 (30.2%) Низький – 4 (9.3%)
Товариськість	Високий – 11 (61.1%) Середній – 7 (38.8%) Низький – 0 (0%)	Високий – 20 (80%) Середній – 2 (8%) Низький – 3 (12%)	Високий – 31 (72%) Середній – 9 (20.9%) Низький – 3 (6.9%)
Нетовариськість	Високий – 10 (55.5%) Середній – 6 (33.3%) Низький – 2 (11.1%)	Високий – 18 (72%) Середній – 3 (12%) Низький – 4 (16%)	Високий – 28 (65.1%) Середній – 9 (20.9%) Низький – 6 (13.9%)
Прийняття боротьби	Високий – 13 (72.2%) Середній – 3 (16.6%) Низький – 2 (11.1%)	Високий – 18 (72%) Середній – 3 (12%) Низький – 4 (16%)	Високий – 31 (72%) Середній – 6 (13.9%) Низький – 6 (13.9%)
Уникнення боротьби	Високий – 15 (83.3%) Середній – 1 (5.5%) Низький – 2 (11.1%)	Високий – 15 (60%) Середній – 5 (20%) Низький – 5 (20%)	Високий – 30 (69.7%) Середній – 6 (13.9%) Низький – 7 (16.2%)
Загальний	Високий – 14 (77.7%) Середній – 3 (16.6%) Низький – 1 (5.5%)	Високий – 16 (64%) Середній – 6 (24%) Низький – 3 (12%)	Високий – 30 (69.7%) Середній – 9 (20.9%) Низький – 4 (9.3%)

Цікавий результат отримали за шкалами залежності та незалежності, вони демонструють різні стилі взаємодії у підлітків в соціальному середовищі. Це може вказувати на становлення підлітків власної ідентичності та експериментувати з межами самостійності. Також загальний результат показав, що певна частина учасників мають сформовані, стабільні риси міжособистісної поведінки. Але у деяких учнів є певні показники емоційної нестабільності або присутні можливі складності у соціальній адаптації.

У межах емпіричного дослідження також було проведено кореляційний аналіз між певними методиками, їх компонентів, щодо кожного навчального закладу окремо, щоб дізнатися наявність або відсутність статистично значущого зв'язку між змінними. Перша кореляція була проведена між емоційним інтелектом (тестом Холла) та міжособистісними стосунками (тестом Стефансова) для ліцею № 149 (рис. 3.1).

Кореляції											
		шкала1	шкала2	шкала3	шкала4	шкала5	Залежність	Незалежність	товариськість	нетовариськість	прийняттяборотьби
шкала1	Корреляція Пірсона	1	,276	,615**	,644**	,568*	,321	,453	,252	,116	,293
	Знач. (2-сторон)		,267	,007	,004	,014	,193	,059	,313	,647	,239
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
шкала2	Корреляція Пірсона	,276	1	,530*	,256	,427	,297	,061	,055	,322	,207
	Знач. (2-сторон)	,267		,024	,305	,077	,232	,810	,829	,193	,411
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
шкала3	Корреляція Пірсона	,615**	,530*	1	,649**	,595**	,203	,027	,029	,286	,342
	Знач. (2-сторон)	,007	,024		,004	,009	,419	,914	,908	,251	,165
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
шкала4	Корреляція Пірсона	,644**	,256	,649**	1	,852**	,274	,144	-,045	,481*	,382
	Знач. (2-сторон)	,004	,305	,004		,000	,271	,568	,859	,043	,117
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
шкала5	Корреляція Пірсона	,568*	,427	,595**	,852**	1	,565*	,207	-,005	,439	,503*
	Знач. (2-сторон)	,014	,077	,009	,000		,014	,409	,984	,068	,033
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
Залежність	Корреляція Пірсона	,321	,297	,203	,274	,565*	1	,324	,336	,476*	,507*
	Знач. (2-сторон)	,193	,232	,419	,271	,014		,190	,173	,046	,032
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
Незалежність	Корреляція Пірсона	,453	,061	,027	,144	,207	,324	1	,442	,208	,386
	Знач. (2-сторон)	,059	,810	,914	,568	,409	,190		,067	,408	,114
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
товариськість	Корреляція Пірсона	,252	,055	,029	-,045	-,005	,336	,442	1	,494*	,583*
	Знач. (2-сторон)	,313	,829	,908	,859	,984	,173	,067		,037	,011
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
нетовариськість	Корреляція Пірсона	,116	,322	,286	,481*	,439	,476*	,208	,494*	1	,660**
	Знач. (2-сторон)	,647	,193	,251	,043	,068	,046	,408	,037		,003
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
прийняттяборотьби	Корреляція Пірсона	,293	,207	,342	,382	,503*	,507*	,386	,583*	,660**	1
	Знач. (2-сторон)	,239	,411	,165	,117	,033	,032	,114	,011	,003	
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
унікненняборотьби	Корреляція Пірсона	,485*	,484*	,470*	,523*	,552*	,609**	,356	,424	,794**	,658**
	Знач. (2-сторон)	,041	,042	,049	,026	,018	,007	,147	,080	,000	,003
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18

** Корреляція значима на рівні 0.01 (2-сторон).

* Корреляція значима на рівні 0.05 (2-сторон).

Рис. 3.1.

Кореляційний аналіз між даними двох методик, дозволив виявити статистично значущі зв'язки між окремими шкалами. Зокрема, емоційна

обізнаність (шкала 1) має позитивний значущий зв'язок з уникненням боротьби ($r = 0,485$; $p < 0,05$), це свідчить про краще розуміння підлітків власних емоцій, схильність уникнення конфліктних ситуації, обравши для себе рефлексивну або обережну поведінку. Окрім цього, розпізнання емоцій інших людей (шкала 5) також виявив кореляційний зв'язок між шкалами прийняття ($r = 0,503$; $p < 0,05$) та уникнення боротьби ($r = 0,552$; $p < 0,05$). Це може свідчити про складність соціальної адаптації: школярі з високим рівнем емпатії та емоційного розуміння здатні ефективно взаємодіяти в конфліктних ситуаціях і виявляють гнучкість, щоб уникнути конфлікту, коли це є необхідним. Отже, результати даної кореляції, показують нам про наявний взаємозв'язок між компонентами емоційного інтелекту та особливостями міжособистісних стосунків, що є дуже важливим для розуміння соціальної поведінки в підлітковому віці.

Також кореляція між цими методиками була проведена для учнів ліцею «Престиж». На основі даних за цією таблицею, можна зробити такий висновок, що кореляційний аналіз між двома шкалами для цього ліцею не було встановлено. Усі значення показали, що $p > 0,05$, це вказує на не значущість кореляції між методиками Холла та Стефанцова. Це вказує на незалежність змінних емоційного інтелекту від міжособистісних відносин, а також вказує на багатofакторність впливу на поведінку підлітка, де емоційна компетентність не є єдиним чинником (рис. 3.2.).

Кореляції												
		шкала1	шкала2	шкала3	шкала4	шкала5	Залежність	Незалежність	товариськість	нетовариськість	прийняттяборотьби	уникненняборотьби
шкала1	Корреляція Пірсона	1	,644**	,786**	,760**	,726**	,322	,206	,103	,269	,217	,338
	Знч. (2-сторон)		,001	,000	,000	,000	,117	,322	,623	,193	,296	,099
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
шкала2	Корреляція Пірсона	,644**	1	,802**	,461**	,490**	,056	,033	-,133	-,052	-,070	,125
	Знч. (2-сторон)	,001		,000	,020	,013	,792	,877	,526	,804	,740	,550
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
шкала3	Корреляція Пірсона	,786**	,802**	1	,547**	,602**	,263	,187	,086	,207	,130	,247
	Знч. (2-сторон)	,000	,000		,005	,001	,204	,371	,682	,320	,537	,234
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
шкала4	Корреляція Пірсона	,760**	,461**	,547**	1	,881**	,339	,338	,130	,297	,291	,374
	Знч. (2-сторон)	,000	,020	,005		,000	,097	,099	,534	,149	,158	,066
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
шкала5	Корреляція Пірсона	,726**	,490**	,602**	,881**	1	,293	,179	,139	,224	,163	,249
	Знч. (2-сторон)	,000	,013	,001	,000		,155	,392	,506	,282	,436	,229
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Залежність	Корреляція Пірсона	,322	,056	,263	,339	,293	1	,826**	,903**	,926**	,872**	,931**
	Знч. (2-сторон)	,117	,792	,204	,097	,155		,000	,000	,000	,000	,000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Незалежність	Корреляція Пірсона	,206	,033	,187	,338	,179	,826**	1	,731**	,833**	,806**	,889**
	Знч. (2-сторон)	,322	,877	,371	,099	,392	,000		,000	,000	,000	,000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
товариськість	Корреляція Пірсона	,103	-,133	,086	,130	,139	,903**	,731**	1	,927**	,870**	,800**
	Знч. (2-сторон)	,623	,526	,682	,534	,506	,000	,000		,000	,000	,000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
нетовариськість	Корреляція Пірсона	,269	-,052	,207	,297	,224	,926**	,833**	,927**	1	,893**	,904**
	Знч. (2-сторон)	,193	,804	,320	,149	,282	,000	,000	,000		,000	,000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
прийняттяборотьби	Корреляція Пірсона	,217	-,070	,130	,291	,163	,872**	,806**	,870**	,893**	1	,857**
	Знч. (2-сторон)	,296	,740	,537	,158	,436	,000	,000	,000	,000		,000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
уникненняборотьби	Корреляція Пірсона	,338	,125	,247	,374	,249	,931**	,889**	,800**	,904**	,857**	1
	Знч. (2-сторон)	,099	,550	,234	,066	,229	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25

** Корреляція значима на рівне 0.01 (2-сторон).

* Корреляція значима на рівне 0.05 (2-сторон).

** Корреляція значима на рівні 0.01 (2-сторон).

* Корреляція значима на рівні 0.05 (2-сторон).

Рис. 3.2.

Наступна кореляція була між емоційним інтелектом та рівнем особистісної адаптації для учнів ліцею №149 (гуманітарного спрямування), завдяки проведеному аналізу, можна визначити, що показники між двома тестами є незначущими ($p > 0,05$). Найвищим коефіцієнтом кореляції, було помічено між самомотивацією (шкала 3) та рівнем адаптації ($r = 0,461$, $p = 0,054$), але вона була недостатньою досягнути рівня статистичної значущості. Тому результати кореляційного аналізу, свідчать про відсутність ствердження про наявність достовірного зв'язку між даними тестами (рис. 3.3.).

Кореляції

		шкала1	шкала2	шкала3	шкала4	шкала5	@2методика
шкала1	Корреляція Пирсона	1	,276	,615**	,644**	,568*	,166
	Знч.(2-сторон)		,267	,007	,004	,014	,511
	N	18	18	18	18	18	18
шкала2	Корреляція Пирсона	,276	1	,530*	,256	,427	,103
	Знч.(2-сторон)	,267		,024	,305	,077	,685
	N	18	18	18	18	18	18
шкала3	Корреляція Пирсона	,615**	,530*	1	,649**	,595**	,461
	Знч.(2-сторон)	,007	,024		,004	,009	,054
	N	18	18	18	18	18	18
шкала4	Корреляція Пирсона	,644**	,256	,649**	1	,852**	,011
	Знч.(2-сторон)	,004	,305	,004		,000	,965
	N	18	18	18	18	18	18
шкала5	Корреляція Пирсона	,568*	,427	,595**	,852**	1	,142
	Знч.(2-сторон)	,014	,077	,009	,000		,574
	N	18	18	18	18	18	18
@2методика	Корреляція Пирсона	,166	,103	,461	,011	,142	1
	Знч.(2-сторон)	,511	,685	,054	,965	,574	
	N	18	18	18	18	18	18

** . Корреляція значима на рівні 0.01 (2-сторон.).

* . Корреляція значима на рівні 0.05 (2-сторон.).

Рис. 3.3.

Також за цими опитувальниками була проведена кореляція для учнів ліцею «Престиж» (математичного спрямування). Вона теж показала відсутність статистично значущих зв'язків між показниками емоційного інтелекту та рівнем особистісної адаптації. Це свідчить про наявну відносну незалежність досліджуваних конструктів. Таким чином, можна прийти до висновку, що у межах даної вибірки залежних змін було не виявлено (рис. 3.4.).

Кореляції

		шкала1	шкала2	шкала3	шкала4	шкала5	@2методика
шкала1	Корреляція Пирсона	1	,644**	,786**	,760**	,726**	,213
	Знч.(2-сторон)		,001	,000	,000	,000	,307
	N	25	25	25	25	25	25
шкала2	Корреляція Пирсона	,644**	1	,802**	,461*	,490*	,126
	Знч.(2-сторон)	,001		,000	,020	,013	,550
	N	25	25	25	25	25	25
шкала3	Корреляція Пирсона	,786**	,802**	1	,547**	,602**	,224
	Знч.(2-сторон)	,000	,000		,005	,001	,281
	N	25	25	25	25	25	25
шкала4	Корреляція Пирсона	,760**	,461*	,547**	1	,881**	,082
	Знч.(2-сторон)	,000	,020	,005		,000	,697
	N	25	25	25	25	25	25
шкала5	Корреляція Пирсона	,726**	,490*	,602**	,881**	1	,210
	Знч.(2-сторон)	,000	,013	,001	,000		,313
	N	25	25	25	25	25	25
@2методика	Корреляція Пирсона	,213	,126	,224	,082	,210	1
	Знч.(2-сторон)	,307	,550	,281	,697	,313	
	N	25	25	25	25	25	25

** . Корреляція значима на рівні 0.01 (2-сторон.).

* . Корреляція значима на рівні 0.05 (2-сторон.).

Рис. 3.4.

Далі було проведено аналіз між рівнем особистісної адаптації з міжособистісними стосунками для підлітків ліцею №149. За результатами, отриманими від досліджуваних, було не виявлено статистично значущих кореляційних зв'язків. Були близькі значення до кореляцій, але не є статистично значущими: між адаптацією та незалежністю ($r = -0,052$, $p > 0,05$), між адаптацією та товариськістю ($r = -0,850$, $p > 0,05$) та між адаптацією та уникненням боротьби ($r = 0,630$, $p > 0,05$). Це дає нам змогу, зробити висновок, що відсутня вираженість лінійного зв'язку між двома тестами в цій вибірці (рис. 3.5.).

		Кореляції						
		@2методика	Залежність	Незалежність	товариськість	нетовариськість	прийняття боротьби	уникнення боротьби
@2методика	Кореляція Пірсона	1	,154	-,052	-,085	-,166	,020	,063
	Знч.(2-сторон)		,542	,836	,738	,510	,936	,805
	N	18	18	18	18	18	18	18
Залежність	Кореляція Пірсона	,154	1	,324	,336	,476*	,507*	,609**
	Знч.(2-сторон)	,542		,190	,173	,046	,032	,007
	N	18	18	18	18	18	18	18
Незалежність	Кореляція Пірсона	-,052	,324	1	,442	,208	,386	,356
	Знч.(2-сторон)	,836	,190		,067	,408	,114	,147
	N	18	18	18	18	18	18	18
товариськість	Кореляція Пірсона	-,085	,336	,442	1	,494*	,583*	,424
	Знч.(2-сторон)	,738	,173	,067		,037	,011	,080
	N	18	18	18	18	18	18	18
нетовариськість	Кореляція Пірсона	-,166	,476*	,208	,494*	1	,660**	,794**
	Знч.(2-сторон)	,510	,046	,408	,037		,003	,000
	N	18	18	18	18	18	18	18
прийняття боротьби	Кореляція Пірсона	,020	,507*	,386	,583*	,660**	1	,658**
	Знч.(2-сторон)	,936	,032	,114	,011	,003		,003
	N	18	18	18	18	18	18	18
уникнення боротьби	Кореляція Пірсона	,063	,609**	,356	,424	,794**	,658**	1
	Знч.(2-сторон)	,805	,007	,147	,080	,000	,003	
	N	18	18	18	18	18	18	18

*. Кореляція значима на рівні 0.05 (2-сторон.).

**. Кореляція значима на рівні 0.01 (2-сторон.).

Рис. 3.5.

Останньою кореляцією є ЕІ та міжособистісні стосунки для учнів ліцею «Престиж». Кореляційний аналіз також не показав зв'язок між адаптацією та міжособистісними стосунками. Усі значення $p > 0,05$, це вказує на те, що жодна кореляція не є статистично значущою. Хоча для цієї вибірки зв'язки були дещо сильніше за попередню вибірку, але все одно не є показників, щоб сказати про достовірну кореляцію.

		Кореляції						
		@2методика	Залежність	Незалежність	товариськість	нетовариськість	прийняття боротьби	уникнення боротьби
@2методика	Кореляція Пірсона	1	-,195	-,248	-,219	-,268	-,279	-,294
	Знч.(2-сторон)		,350	,233	,293	,195	,177	,154
	N	25	25	25	25	25	25	25
Залежність	Кореляція Пірсона	-,195	1	,826**	,903**	,926**	,872**	,931**
	Знч.(2-сторон)	,350		,000	,000	,000	,000	,000
	N	25	25	25	25	25	25	25
Незалежність	Кореляція Пірсона	-,248	,826**	1	,731**	,833**	,806**	,889**
	Знч.(2-сторон)	,233	,000		,000	,000	,000	,000
	N	25	25	25	25	25	25	25
товариськість	Кореляція Пірсона	-,219	,903**	,731**	1	,927**	,870**	,800**
	Знч.(2-сторон)	,293	,000	,000		,000	,000	,000
	N	25	25	25	25	25	25	25
нетовариськість	Кореляція Пірсона	-,268	,926**	,833**	,927**	1	,893**	,904**
	Знч.(2-сторон)	,195	,000	,000	,000		,000	,000
	N	25	25	25	25	25	25	25
прийняття боротьби	Кореляція Пірсона	-,279	,872**	,806**	,870**	,893**	1	,857**
	Знч.(2-сторон)	,177	,000	,000	,000	,000		,000
	N	25	25	25	25	25	25	25
уникнення боротьби	Кореляція Пірсона	-,294	,931**	,889**	,800**	,904**	,857**	1
	Знч.(2-сторон)	,154	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	25	25	25	25	25	25	25

**. Кореляція значима на рівні 0.01 (2-сторон.).

Рис. 3.6.

Отже, у процесі дослідження було проаналізовано кореляційні зв'язки між рівнем емоційного інтелекту, міжособистісними стосунками та рівнем особистісної адаптації у підлітків ліцею №149 (гуманітарного спрямування) та ліцею «Престиж» (математичного спрямування). Було виявлено статистичний значущий зв'язок у ліцею №149, між емоційним інтелектом та особливостями міжособистісної адаптації. А у ліцею «Престиж» аналіз показав відсутність жодних статистично значущих зв'язків, хоча деякі були незначними, слабкими та помірними.

3.3. Практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту підлітків

За отриманими результатами проведеного аналізу, було засвідчено потребу учнів ліцею №149 та ліцею «Престиж» у практичних рекомендаціях, щодо розвитку компонентів емоційного інтелекту підлітків. Результати ліцею №149 показали, що школярі здебільшого розуміють власні емоції та інших, але не завжди вміють адаптовуватися в соціальному середовищі, а також можуть мати певні складнощі з саморегуляцією і в управлінні власними емоціями у важких ситуаціях. Тому найбільше вони потребують розвиток: емоційної саморегуляції, управління емоціями в конфліктних ситуаціях та адаптаційні навички на основі емоційної стабільності. А результати ліцею «Престиж», мають недостатнє усвідомлення емоцій своїх та оточуючих, слабку емпатію і труднощі з встановленням глибоких емоційних зв'язків, а також можливі внутрішні бар'єри у взаємодії. Вони потребують найбільшу увагу в емоційній усвідомленості, навичок емпатії та емоційної відкритості й довірі.

Найкращим способом розвитку компонентів емоційного інтелекту для підлітків – вивчення та застосування знань в освітньому процесі. Для підлітків можна використовувати тренінги, вебінари та майстер-класи. Краще застосовувати поєднання двох методів: теоретичного та практичного підґрунтя.

Це може включати в себе такі заходи, як:

- Проведення тренінгів: формування практичних навичок (компонентів емоційного інтелекту), розвиток комунікативних навичок, зворотній зв'язок та підвищення рівня самооцінки.
- Проведення вебінарів: теоретичні знання компонентів ЕІ, формування інтересу до теми через приклади, зручність для великої групи та можливість обговорювати.
- Проведення майстер-класів: концентрація на одній навичці, швидке поглиблення в тему, не перенавантажує та не потребує складної підготовки.

Важливо в навчальному середовищі приділяти увагу даній темі, систематично проводити такі заходи, оскільки це покращує емоційну обізнаність молоді. Тому на основі отриманих даних, було створено авторську програму для розвитку емоційного інтелекту серед підлітків. Програмою – тренінг, який допоможе підліткам легко оволодіти знаннями компонентів емоційного інтелекту та використати одразу їх на практиці. В структуру тренінгу входить: знайомство, вправи на підкріплення знань, міні-лекція, руханка та завершення. Ця програма була апробована в роботі з підлітками, які перебували на обліку у соціально-психологічній службі міста Києва. Проведена програма показала позитивний результат: учасники виявляли зацікавленість у цій тематиці, були активними учасниками під час тренінгу, демонстрували навички комунікативних умінь, вербальної і невербальної взаємодії та емоційної рефлексії. Успішна апробація авторської програми для даної категорії підлітків, дозволяє зробити висновки про її доцільність та ефективність застосування в освітньому середовищі – для учнів ліцеїв.

Мета програми: формування та розвиток компонентів емоційного інтелекту підлітків (від 12 до 16 років), щодо покращення міжособистісних взаємодій, емоційного саморегулювання та адаптації в соціальному середовищі, за допомогою проведення тренінгового заняття.

Програма складається з знайомства, теоретичної, практичної частини та завершення.

Завдання програми:

- Розвинути здатність розпізнавати та усвідомлювати власні емоції.
- Навчити учасників тренінгу навичок емпатії.
- Сприяти формуванню навичок емоційного самоконтролю.
- Покращенню комунікативних навичок.
- Підвищити рівень емоційної відкритості.

Запропонована програма для розвинення навичок емоційного інтелекту підлітків, може покращити результати отримані в емпіричному дослідженні. Для ліцею №149 – це покращення наявних навичок та знань в цій області, а для ліцею «Престиж» більше формування та вивчення цих умінь.

Висновки до третього розділу:

У процесі емпіричного дослідження було досягнуто мети роботи – дослідити взаємозв'язок між емоційним інтелектом, рівнем особистісної адаптації та міжособистісних стосунків у підлітків двох ліцеїв, математичного спрямування та гуманітарного. У дослідженні було використано три методики: методика емоційного інтелекту Холла, «Q-сортування» міжособистісних стосунків Стефансова та рівень особистісної адаптації Фурмана. Усі ці методики дозволили охопити усі компоненти соціально-психологічних особливостей у підлітків. Також було встановлено кореляційний зв'язок між емоційним інтелектом, адаптивністю та міжособистісними стилями поведінки. Зокрема, було знайдено статистично значущі негативні та позитивні зв'язки, що вказують на те, що афективна сфера та соціальна поведінка підлітків взаємозалежні. Це свідчить про необхідність цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту для вдосконалення міжособистісних та адаптаційних здібностей. Дослідження показало, що учні гуманітарних спрямованостей мають вищий рівень емпатії, але нижчу міжособистісну незалежність. У той же час учні, які вивчають математику, продемонстрували кращий емоційний самоконтроль, але частіше мали проблеми з вираженням емоцій і побудовою соціальних стосунків. Результати дослідження підтвердили додаткову гіпотезу: учні гуманітарного ліцею мали вищі показники емпатії та міжособистісної чутливості, тоді як учні математичного ліцею продемонстрували вищу саморегуляцію та адаптивність. За результатами даного аналізу, було створено спеціальну програму, саме для покращення навичок компонентів ЕІ. Такий тренінг включає в себе: вправи на розвиток емоційної свідомості, емпатію, саморегуляцію та комунікативних навичок. Таку програму можна використовувати в освітньому процесі.

ВИСНОВКИ

У ході теоретичного аналізу та емпіричного аналізу було підтверджено значущість емоційного інтелекту, як основного чинника особистісного розвитку та соціальної адаптації для підліткового віку. У першому розділі було детально розглянуто різні теоретичні підходи для вивчення емоційного інтелекту та детально описано кожен компонент структури. У другому розділі було розкрито вікову специфіку формування емоційного інтелекту в підлітковому віці та соціальні чинники, які можуть впливати на його розвиток. Особлива увага приділяється впливу домашнього та шкільного середовища, а також ролі емпатії, саморегуляції та навичок соціальної взаємодії в розвитку міжособистісних стосунків. Доведено, що високий рівень емоційного інтелекту допомагає підліткам адаптуватися, зменшити конфлікти, розвинути самооцінку та соціальну впевненість. У третьому розділі, за допомогою трьох психодіагностичних методик, було виявлено кореляційний зв'язок між емоційним зв'язком та міжособистісними стосунками. Аналіз відмінностей між підлітками гуманітарного та математичного профілів показав, що розвиток окремих компонентів емоційного інтелекту змінюється в залежності від навчального середовища. Це дозволило нам зрозуміти реальні вимоги та труднощі школярів і закласти основу для формування тренінгової програми, для розвитку емоційного інтелекту. Запропонована програма зачіпляє усі компоненти емоційного інтелекту та може бути використана в освітньому процесі, як психолого-педагогічний інструмент покращення міжособистісних стосунків та психологічного комфорту в соціальному оточенні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Arnold, M. B. (1960). *Emotion and Personality* (Vol. 1: Psychological Aspects). New York: Columbia University Press.
2. Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18(Suplemento), 13–25.
3. Darwin, C. (1872). *The Expression of the Emotions in Man and Animals*. London: John Murray.
4. Denham, S. A., & Burton, R. (2003). Social-emotional prevention programs for preschool children. *Springer Science & Business Media*, с. 26.
5. Деніел Гоулман, Емоційний інтелект, Харків 2024, с. 30.
6. Gardner, H. (1999). *Intelligence Reframed*, глава 1–2.
7. Жиколяк, Формування емоційного інтелекту дітей в сім'ї, 2024.
8. Колчигіна А. В., & Вербовата В.М. Дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту студентів-психологів. Випуск 2, 2020. с. 25.
9. Я.М. Куценко, Емоційний інтелект: проблеми діагностики, Випуск 14, 2011.
10. Левченко, Розвиток емоційного інтелекту підлітків засобами театрального мистецтва, 2023.
11. М.В. Лемак, & В.Ю. Петрище, Психологу для роботи: діагностичні методики, Дослідження міжособистісних стосунків за методикою В. Стефансова «Q-сортування», 2011, с. 545-548.
12. М.В. Лемак, & В.Ю. Петрище, Психологу для роботи: діагностичні методики, тест «Визначення особистісної адаптованості школярів», 2011, с.74-75.
13. Лящ О.П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. Проблеми сучасної психології. 2013. № 22. с. 324–335.

14. Mayer, J. D., & Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), с. 197–215.
15. Miller, P. A., & Eisenberg, N. (1988). The relation of empathy to aggressive and externalizing/antisocial behavior. *Psychological Bulletin*, 103(3), с. 324–344.
16. Носенко Е.Л., & Коврига Н.В. Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ, 2003. с. 23-36.
17. Н. Сохор, & О. Ясній, & О. Смашна, & Н. Гашімова, Вплив війни та вимушеного переселення на психічне здоров'я дітей і підлітків, *Нейроnews*, 8 (153)' 2024, с. 16-19.
18. Оліфіренко Л. В., Булінг у шкільному середовищі: психологічні наслідки та шляхи подолання, 2018.
19. Платон, Діалоги, Федр, 1999, с. 293.
20. Reuven Bar-On, The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI), 2006, с. 3.
21. Rozmova, «Що таке емоційний інтелект та як його в собі розвинути?»: <https://www.rozmova.me/blog/emociyniy-intelekt>.
22. Segrin, C., & Woszidlo, A., & Givertz, M., & Bauer, A., & Murphy, M. T. (2012). The association between overparenting, parent–child communication, and entitlement and adaptive traits in adult children. *Family Relations*, 61(2), 237–252.
23. Слободяник Н. В., Соціальний інтелект як чинник успішного розвитку підлітків, наукова стаття № 2 (2022-06-26), с. 763
24. Steinberg, L. (2014). *Age of Opportunity: Lessons from the New Science of Adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt, с. 10.
25. The meaning of emotional intelligence: <https://www.ihhp.com/meaning-of-emotional-intelligence/>

26. Thorndike, E. L. (1920). Intelligence and its uses. Harper's Magazine, 140, 227–235.

27. Н.Холл, Діагностика «емоційного інтелекту», Полтавський державний аграрний університет: <https://www.pdau.edu.ua/content/diagnostyka-emociynogo-intelektu-n-holl>.

ДОДАТКИ

Додаток А

Програма тренінгу для розвитку емоційного інтелекту підлітків

Тема тренінгу: Розвиток емоційного інтелекту підлітків.

Мета: Допомогти підліткам краще розуміти свої емоції, розвивати емпатію та будувати здорові стосунки.

Формат: Інтерактивні вправи, обговорення та рефлексія.

Група: підлітки.

Час: 1.5 години.

Вступ

Мета: створити довірливу атмосферу в групі та ознайомити з темою тренінга.

- 1) Знайомство із групою (доповідача з учасниками).
- 2) Озвучення правил тренінгу (повторення існуючих).
- 3) Вправа на комунікацію «Комплімент по-новому»:

Мета вправи: запустити активну взаємодію між учасниками, покращити навички комунікації та розуміння один одного, зробити акцент на емоційний інтелект через сприйняття себе та інших.

Час: 5 хвилин.

Інструментарій: аркуші паперу, ручки.

Інструкція: учасники по черзі пишуть кожному учаснику одну позитивну рису, яку вони в ньому цінують, але формулюють її нестандартно (наприклад, замість «ти добрий» треба «ти вмієш робити так, що з тобою можна почуватися безпечно»). Після написання всі по черзі зачитують ті компліменти, які їм написали, і діляться враженнями.

Обговорення вправи:

- 1) Що здивувало в компліментах?
- 2) Що було приємно чути?
- 3) Що було найцікавішим в цій вправі?

Ця вправа добре розігриває групу, сприяє позитивному сприйняттю себе та інших і налаштовує на відкритість.

Основна частина: що таке комунікація (міні-лекція + вправа)

Мета: Дати базове розуміння поняття здорової комунікації.

1) Міні-лекція:

Питання до групи: Як ви думаєте, що найважливіше є в спілкуванні?

Коротке пояснення: Комунікація – це не тільки слова, це ще й мова тіла, емоції, вміння слухати та розуміти іншого.

Комунікація — це міст між людьми. Вона допомагає нам будувати довіру, підтримувати стосунки та уникати конфліктів. Однак ефективне спілкування – це не просто говоріння, а мистецтво взаємодії.

Сьогодні ми розглянемо три основні ключі до ефективного спілкування: вміння слухати, чітке вираження думок і невербальну комунікацію.

1. Уміння слухати

Справжнє слухання – це не просто чекати, поки інша людина закінчить говорити. Це активна взаємодія, що допомагає зрозуміти співрозмовника та показати йому, що його думка важлива.

Що допомагає стати хорошим слухачем?

Активне слухання – підтверджуйте, що ви чуєте (кивки, короткі фрази: «Розумію», «Цікаво», «Можеш пояснити детальніше?»).

Перефразування – повторіть основну думку співрозмовника своїми словами, щоб уточнити розуміння.

Уникнення перебивань – дайте людині висловитися повністю.

Задавання уточнюючих питань – щоб дійсно зрозуміти, що людина має на увазі.

Приклад:

Некоректний варіант:

Співрозмовник 1: – «Я втомився і не знаю, що робити...»

Співрозмовник 2: – «Ой, всі ми втомлюємося, нічого страшного!»

Коректний варіант:

Співрозмовник 1: – «Я втомився і не знаю, що робити...»

Співрозмовник 2: – «Розумію, це звучить як складна ситуація. Що саме тебе найбільше турбує?»

Коли люди відчують, що їх слухають, вони відкриваються більше. Це допомагає будувати довіру та глибші стосунки.

2. Чітке вираження думок

Важливо не тільки слухати, але й ясно висловлювати свої думки, щоб уникати непорозумінь.

Як висловлюватися зрозуміло?

Коротко і по суті – уникайте довгих заплутаних пояснень.

Конкретні формулювання – замість загальних слів використовуйте деталі.

Техніка «Я-повідомлення» замість звинувачень – наприклад, замість «Ти ніколи мене не слухаєш!» можна сказати: «Мені важливо, щоб мене почули, коли я говорю».

Приклад:

Некоректний варіант:

– «Ти постійно запізнюєшся, тобі взагалі байдуже?»

Коректний варіант:

– «Мені некомфортно, коли зустрічі затримуються. Давай знайдемо спосіб вирішити це?»

Чітке та спокійне спілкування допомагає уникнути конфліктів і зробити діалог продуктивним.

3. Невербальна комунікація

Більшість інформації передається не словами, а через міміку, жести, інтонацію та мову тіла.

Як контролювати невербальну комунікацію?

Зоровий контакт – показує вашу зацікавленість у розмові.

Відкрита поза – схрещені руки або уникнення погляду можуть сприйматися як закритість.

Інтонація голосу – уникайте монотонності або надто різких змін тону.

Приклад:

Уявіть, що ви вітаєте друга.

Ви кажете: «Привіт, як справи?», але беземоційним голосом, не дивлячись на нього. Це може створити враження байдужості.

Ви кажете: «Привіт, як справи?» з усмішкою, підтримуючи зоровий контакт – це створює тепле враження.

Невербальна комунікація підсилює наші слова або, навпаки, може їх заперечити.

2) Вправа «Впізнай емоцію»

Мета: покращити навички розпізнавання емоцій в інших людях, розвинути емпатію через невербальні сигнали.

Час: 10 хвилин.

Інструментарій: картки із назвами певних емоцій.

Інструкція: ведучий роздає кожному учаснику тренінга картки з емоціями, у кожного є 1 хвилина, щоб подумати, як можна без слів показати дану емоцію, потім кожен учасник по черзі повинен показати цю емоцію мімікою, жестами або тілом, але жодних слів. Інші учасники тренінгу вгадують по черзі, що то може бути за емоція. Після кожного показу коротко обговорюється вправа:

- 1) Як ви визначили емоцію?
- 2) Які дії могли б вас сплутати, в розпізнаванні емоції?
- 3) Вправа «Я-повідомлення»

Мета: навчити учасників тренінгу вираженню власних емоцій та потреби конструктивного реагуванню в стресових ситуаціях.

Час: 10 хвилин.

Інструкція: психолог пояснює формулу Я-повідомлення:

- Коли ти... (опис дії без оцінки)
- Я відчуваю... (емоція)
- Тому що... (пояснення чому ця емоція виникла)
- Мені хотілося б... (побажання, альтернатива)

Приклад від ведучого: наприклад: «Коли ти перебиваєш мене, я відчуваю роздратування, тому що мені важливо бути почутим. Я хочу, щоб ми говорили по черзі».

Учасники обирають ситуацію з конфліктом і перетворюють її на Я-повідомлення.

4) Вправа-руханка «Ураган»

Мета: розвинути навички швидкого реагування в комунікації, зміцнити командну взаємодію через динамічну зміну партнерів, підвищити рівень відкритості та довіри в групі.

Час: 5 хвилин.

Інструкція: Пропонується учасникам помінятися місцями за таким принципом: я називаю якість, дію, уміння, які можуть бути притаманні Вам, учасникам групи.

Ну що готові порухатись?

- поміняйтеся місцями ті, хто любить морозиво;
- поміняйтеся місцями ті, хто співає у душі;
- поміняйтеся місцями ті, хто прийшов сьогодні у чорному кольорі;
- поміняйтеся місцями ті хто прийшов сьогодні у штанах;
- поміняйтеся місцями ті, робить ранкову гімнастику;
- поміняйтеся місцями ті, у кого є домашні тварини;
- поміняйтеся місцями ті, хто любить танцювати;
- поміняйтеся місцями ті, хто грає на музичному інструменті;
- поміняйтеся місцями ті, хто їздив відпочивати в інше місто/країну;
- поміняйтеся місцями ті, хто любить кінокомедії;
- поміняйтеся місцями ті, хто вирощує квіти;
- поміняйтеся місцями ті, хто любить сніг;
- поміняйтеся місцями ті, хто прийшов на зустріч у хорошому настрої;
- поміняйтеся місцями ті хто любить сидіти у соціальних мережах;
- поміняйтеся місцями ті, у кого сині очі;

- поміняйтеся місцями ті, у кого хороше почуття гумору;
- поміняйтесь місцями ті, хто відчуває себе у безпеці.

Емпатія та взаємодія

1) Вправа «Емоційний калейдоскоп»

Мета: покращити вміння виражати емоції через слова та інтонацію, розвинути усвідомлення своїх емоцій і навчитися чітко передавати їх іншим, підвищити рівень емоційної чутливості та уважності до того, як емоції можуть впливати на сприйняття ситуації.

Час: 15 хвилин.

Інструкція: ведучий зачитує певні ситуації (наприклад, сьогодні я пішла в магазин, аби купити собі улюблений сок, але нажаль, того соку котрого я так хотіла не було, і мені треба або купити інший сік або піти в інший магазин), потім пропонує кожному з учасників певну емоцію (злість, радість, сум, розчарування, здивування), кожен з учасників по черзі перебудовує цю ситуацію під свою емоцію, через інтонацію, паузи та акценти (наприклад, злість: «Як це так, я прийшла за соком, а його немає! І що мені тепер робити? Знову йти в інший магазин або купити якийсь не такий, як я хочу?»; радість: «Ого, я прийшла в магазин, і хоча соків, яких я хотіла, не було, я знайшла щось новеньке, і тепер я дуже рада, що спробую щось нове!»; сум: «Я так хотіла саме цей сік... А тепер доведеться купити інший, хоча я його не люблю...»)

Обговорення: як сильно змінилася ситуація, коли ми додавали емоцію? Чи було вам складно виразити емоції?

Переваги вправи: учасники можуть практикуватися в гнучкості вираження емоцій, що допомагає краще управляти своїми реакціями в реальних ситуаціях. Вони вчаться розпізнавати емоції у словах і ситуаціях, що дуже важливо для здорових стосунків з оточуючими. Вправа не вимагає особливих емоційних навантажень, тому вона не повинна загрожувати емоційній стабільності учасників.

Активне слухання

1) Вправа: «Підтримка без засудження»

Мета: навчити учасників активного слухання, підкреслюючи важливість емоційної підтримки без осуду, розвинути вміння підтримувати інших без оцінок.

Час: 20 хвилин

Інструкція: пояснення правила: ведучий пояснює, що під час цієї вправи важливо активно слухати співрозмовника, а також надавати підтримку та підтвердження, не оцінюючи його вчинки.

Опис ситуації: один з учасників розповідає коротку ситуацію, в якій він відчув себе неправильно або винним через якусь невиконану задачу чи обов'язок. Наприклад: «вчора я повинен був піти погуляти з собакою, але я так втомився після навчання, що не зміг це зробити. Тепер я відчуваю себе неправильно, немов я її підвів.»

Активне слухання і підтримка: інші учасники повинні послідовно підтримати першого учасника, використовуючи емоційно чутливі і підтримуючі фрази:

«Ти ж був дуже втомлений, і це нормально, що не зміг вийти на прогулянку.»

«Твоя втома – це не твоє упущення, ти не зобов'язаний бути завжди активним, це нормальний фізіологічний процес.»

«Ти відчуваєш вину, але не варто себе за це звинувачувати, адже це природно — інколи потребувати відпочинку.»

Обговорення: як змінилося відчуття від того, що не було осуду, а була підтримка? Які емоції виникли під час активного слухання?

Переваги вправи: учасники тренують уважність, зосереджуючи увагу на емоціях співрозмовника. Вміння не оцінювати, а підтримувати, є важливою складовою побудови здорових стосунків. Підлітки навчаються дозволяти собі і іншим не бути ідеальними, а лише людськими, що дуже корисно для емоційного здоров'я.

Завершення тренінгу

Мета: підсумувати тренінг, акцентуючи на важливості емоційної обізнаності для розвитку міцних стосунків і завершити тренінг на позитивній ноті.

Підсумок і роздуми. Тренер звертається до учасників: «Сьогодні ми разом пройшли шлях до більш глибокого розуміння себе та інших. Ви дізналися про емоційний інтелект, вчилися слухати, підтримувати і бути чуйними. Пам'ятайте, що всі емоції важливі, і ми можемо контролювати, як на них реагуємо, щоб будувати кращі стосунки з оточуючими.»

1) Кінцівка тренінгу міні-вправа: «Скарбниця емоцій»

Час: 8 хвилин

Інструментарій: скарбничка та стікери/листки, ручки/маркери.

Інструкція: кожен учасник отримує картку або маленький шматочок паперу, на якому вони пишуть одну навичку, яку навчилися на цьому тренінгу. Це може бути:

«Я відчуваю більше емпатії до своїх друзів.»

«Я зрозумів, що мої емоції важливі, і не варто їх приховувати.»

«Я хочу більше слухати і підтримувати людей, коли вони розповідають свої переживання.»

Після того як кожен запише свою думку, вони можуть скласти ці картки в «скарбницю» (наприклад, коробку). Тренер говорить: «Це ваша скарбниця емоцій — те, що ви забрали з цього тренінгу і будете використовувати в житті. Кожного разу, коли будете відчувати, що забули про важливість емоційної підтримки чи активного слухання, згадуйте, що цей «скарб» зберігається у вас всередині.»

Подяка за участь у тренінгу, побажання успіхів.

Додаток Б

Рис. 3.1.

Кореляції												
		шкала1	шкала2	шкала3	шкала4	шкала5	Залежність	Незалежність	товариськість	нетовариськість	прийняттяборотьби	уникненняборотьби
шкала1	Корреляція Пірсона	1	,276	,615**	,644**	,568	,321	,453	,252	,116	,293	,485
	Знч (2-сторон)		,267	,007	,004	,014	,193	,059	,313	,647	,239	,041
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
шкала2	Корреляція Пірсона	,276	1	,530*	,256	,427	,297	,061	,055	,322	,207	,484
	Знч (2-сторон)	,267		,024	,305	,077	,232	,810	,829	,193	,411	,042
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
шкала3	Корреляція Пірсона	,615**	,530*	1	,649**	,595**	,203	,027	,029	,286	,342	,470*
	Знч (2-сторон)	,007	,024		,004	,009	,419	,914	,908	,251	,165	,049
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
шкала4	Корреляція Пірсона	,644**	,256	,649**	1	,852**	,274	,144	-,045	,481*	,382	,523*
	Знч (2-сторон)	,004	,305	,004		,000	,271	,568	,859	,043	,117	,026
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
шкала5	Корреляція Пірсона	,568*	,427	,595**	,852**	1	,565*	,207	-,005	,439	,503*	,552*
	Знч (2-сторон)	,014	,077	,009	,000		,014	,409	,984	,068	,033	,018
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
Залежність	Корреляція Пірсона	,321	,297	,203	,274	,565**	1	,324	,336	,476*	,507*	,609**
	Знч (2-сторон)	,193	,232	,419	,271	,014		,190	,173	,046	,032	,007
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
Незалежність	Корреляція Пірсона	,453	,061	,027	,144	,207	,324	1	,442	,208	,386	,356
	Знч (2-сторон)	,059	,810	,914	,568	,409	,190		,067	,408	,114	,147
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
товариськість	Корреляція Пірсона	,252	,055	,029	-,045	-,005	,336	,442	1	,494*	,583*	,424
	Знч (2-сторон)	,313	,829	,908	,859	,984	,173	,067		,037	,011	,080
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
нетовариськість	Корреляція Пірсона	,116	,322	,286	,481*	,439	,476*	,208	,494*	1	,660**	,794**
	Знч (2-сторон)	,647	,193	,251	,043	,068	,046	,408	,037		,003	,000
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
прийняттяборотьби	Корреляція Пірсона	,293	,207	,342	,382	,503*	,507*	,386	,583*	,660**	1	,658**
	Знч (2-сторон)	,239	,411	,165	,117	,033	,032	,114	,011	,003		,003
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
уникненняборотьби	Корреляція Пірсона	,485	,484*	,470*	,523*	,552*	,609**	,356	,424	,794**	,658**	1
	Знч (2-сторон)	,041	,042	,049	,026	,018	,007	,147	,080	,000	,003	
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18

** Корреляція значима на рівні 0.01 (2-сторон).

* Корреляція значима на рівні 0.05 (2-сторон).

Додаток В

Рис. 3.2

Кореляції												
		шкала1	шкала2	шкала3	шкала4	шкала5	Залежність	Незалежність	товариськість	нетовариськість	прийняттяборотьби	уникненняборотьби
шкала1	Корреляція Пірсона	1	,644**	,786**	,760**	,726**	,322	,206	,103	,269	,217	,338
	Знч (2-сторон)		,001	,000	,000	,000	,117	,322	,623	,193	,296	,099
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
шкала2	Корреляція Пірсона	,644**	1	,802**	,461*	,490*	,056	,033	-,133	-,052	-,070	,125
	Знч (2-сторон)	,001		,000	,020	,013	,792	,877	,526	,804	,740	,550
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
шкала3	Корреляція Пірсона	,786**	,802**	1	,547**	,602**	,263	,187	,086	,207	,130	,247
	Знч (2-сторон)	,000	,000		,005	,001	,204	,371	,682	,320	,537	,234
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
шкала4	Корреляція Пірсона	,760**	,461*	,547**	1	,881**	,339	,338	,130	,297	,291	,374
	Знч (2-сторон)	,000	,020	,005		,000	,097	,099	,534	,149	,158	,066
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
шкала5	Корреляція Пірсона	,726**	,490*	,602**	,881**	1	,293	,179	,139	,224	,163	,249
	Знч (2-сторон)	,000	,013	,001	,000		,155	,392	,506	,282	,436	,229
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Залежність	Корреляція Пірсона	,322	,056	,263	,339	,293	1	,826**	,903**	,926**	,872**	,931**
	Знч (2-сторон)	,117	,792	,204	,097	,155		,000	,000	,000	,000	,000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Незалежність	Корреляція Пірсона	,206	,033	,187	,338	,179	,826**	1	,731**	,833**	,806**	,889**
	Знч (2-сторон)	,322	,877	,371	,099	,392	,000		,000	,000	,000	,000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
товариськість	Корреляція Пірсона	,103	-,133	,086	,130	,139	,903**	,731**	1	,927**	,870**	,800**
	Знч (2-сторон)	,623	,526	,682	,534	,506	,000	,000		,000	,000	,000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
нетовариськість	Корреляція Пірсона	,269	-,052	,207	,297	,224	,926**	,833**	,927**	1	,893**	,904**
	Знч (2-сторон)	,193	,804	,320	,149	,282	,000	,000	,000		,000	,000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
прийняттяборотьби	Корреляція Пірсона	,217	-,070	,130	,291	,163	,872**	,806**	,870**	,893**	1	,857**
	Знч (2-сторон)	,296	,740	,537	,158	,436	,000	,000	,000	,000		,000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
уникненняборотьби	Корреляція Пірсона	,338	,125	,247	,374	,249	,931**	,889**	,800**	,904**	,857**	1
	Знч (2-сторон)	,099	,550	,234	,066	,229	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25

** Корреляція значима на рівні 0.01 (2-сторон).

* Корреляція значима на рівні 0.05 (2-сторон).

Додаток Г

Рис. 3.3

Корреляции		шкала1	шкала2	шкала3	шкала4	шкала5	@2методика
шкала1	Корреляция Пирсона	1	,276	,615**	,644**	,568*	,166
	Знч.(2-сторон)		,267	,007	,004	,014	,511
	N	18	18	18	18	18	18
шкала2	Корреляция Пирсона	,276	1	,530*	,256	,427	,103
	Знч.(2-сторон)	,267		,024	,305	,077	,685
	N	18	18	18	18	18	18
шкала3	Корреляция Пирсона	,615**	,530*	1	,649**	,595**	,461
	Знч.(2-сторон)	,007	,024		,004	,009	,054
	N	18	18	18	18	18	18
шкала4	Корреляция Пирсона	,644**	,256	,649**	1	,852**	,011
	Знч.(2-сторон)	,004	,305	,004		,000	,965
	N	18	18	18	18	18	18
шкала5	Корреляция Пирсона	,568*	,427	,595**	,852**	1	,142
	Знч.(2-сторон)	,014	,077	,009	,000		,574
	N	18	18	18	18	18	18
@2методика	Корреляция Пирсона	,166	,103	,461	,011	,142	1
	Знч.(2-сторон)	,511	,685	,054	,965	,574	
	N	18	18	18	18	18	18

** . Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторон.).

* . Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторон.).

Додаток Г

Рис. 3.4

Корреляции		шкала1	шкала2	шкала3	шкала4	шкала5	@2методика
шкала1	Корреляция Пирсона	1	,644**	,786**	,760**	,726**	,213
	Знч.(2-сторон)		,001	,000	,000	,000	,307
	N	25	25	25	25	25	25
шкала2	Корреляция Пирсона	,644**	1	,802**	,461*	,490*	,126
	Знч.(2-сторон)	,001		,000	,020	,013	,550
	N	25	25	25	25	25	25
шкала3	Корреляция Пирсона	,786**	,802**	1	,547**	,602**	,224
	Знч.(2-сторон)	,000	,000		,005	,001	,281
	N	25	25	25	25	25	25
шкала4	Корреляция Пирсона	,760**	,461*	,547**	1	,881**	,082
	Знч.(2-сторон)	,000	,020	,005		,000	,697
	N	25	25	25	25	25	25
шкала5	Корреляция Пирсона	,726**	,490*	,602**	,881**	1	,210
	Знч.(2-сторон)	,000	,013	,001	,000		,313
	N	25	25	25	25	25	25
@2методика	Корреляция Пирсона	,213	,126	,224	,082	,210	1
	Знч.(2-сторон)	,307	,550	,281	,697	,313	
	N	25	25	25	25	25	25

** . Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторон.).

* . Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторон.).

Додаток Д

Рис. 3.5

Кореляції								
		@2методика	Залежність	Незалежність	товариськість	нетовариськість	прийняттяборотьби	уникненняборотьби
@2методика	Кореляція Пірсона	1	,154	-,052	-,085	-,166	,020	,063
	Знч. (2-сторон)		,542	,836	,738	,510	,936	,805
	N	18	18	18	18	18	18	18
Залежність	Кореляція Пірсона	,154	1	,324	,336	,476*	,507*	,609**
	Знч. (2-сторон)	,542		,190	,173	,046	,032	,007
	N	18	18	18	18	18	18	18
Незалежність	Кореляція Пірсона	-,052	,324	1	,442	,208	,386	,356
	Знч. (2-сторон)	,836	,190		,067	,408	,114	,147
	N	18	18	18	18	18	18	18
товариськість	Кореляція Пірсона	-,085	,336	,442	1	,494*	,583*	,424
	Знч. (2-сторон)	,738	,173	,067		,037	,011	,080
	N	18	18	18	18	18	18	18
нетовариськість	Кореляція Пірсона	-,166	,476*	,208	,494*	1	,660**	,794**
	Знч. (2-сторон)	,510	,046	,408	,037		,003	,000
	N	18	18	18	18	18	18	18
прийняттяборотьби	Кореляція Пірсона	,020	,507*	,386	,583*	,660**	1	,658**
	Знч. (2-сторон)	,936	,032	,114	,011	,003		,003
	N	18	18	18	18	18	18	18
уникненняборотьби	Кореляція Пірсона	,063	,609**	,356	,424	,794**	,658**	1
	Знч. (2-сторон)	,805	,007	,147	,080	,000	,003	
	N	18	18	18	18	18	18	18

*. Кореляція значима на рівні 0.05 (2-сторон.).

**. Кореляція значима на рівні 0.01 (2-сторон.).

Додаток Е

Рис. 3.6

Кореляції								
		@2методика	Залежність	Незалежність	товариськість	нетовариськість	прийняттяборотьби	уникненняборотьби
@2методика	Кореляція Пірсона	1	-,195	-,248	-,219	-,268	-,279	-,294
	Знч. (2-сторон)		,350	,233	,293	,195	,177	,154
	N	25	25	25	25	25	25	25
Залежність	Кореляція Пірсона	-,195	1	,826**	,903**	,926**	,872**	,931**
	Знч. (2-сторон)	,350		,000	,000	,000	,000	,000
	N	25	25	25	25	25	25	25
Незалежність	Кореляція Пірсона	-,248	,826**	1	,731**	,833**	,806**	,889**
	Знч. (2-сторон)	,233	,000		,000	,000	,000	,000
	N	25	25	25	25	25	25	25
товариськість	Кореляція Пірсона	-,219	,903**	,731**	1	,927**	,870**	,800**
	Знч. (2-сторон)	,293	,000	,000		,000	,000	,000
	N	25	25	25	25	25	25	25
нетовариськість	Кореляція Пірсона	-,268	,926**	,833**	,927**	1	,893**	,904**
	Знч. (2-сторон)	,195	,000	,000	,000		,000	,000
	N	25	25	25	25	25	25	25
прийняттяборотьби	Кореляція Пірсона	-,279	,872**	,806**	,870**	,893**	1	,857**
	Знч. (2-сторон)	,177	,000	,000	,000	,000		,000
	N	25	25	25	25	25	25	25
уникненняборотьби	Кореляція Пірсона	-,294	,931**	,889**	,800**	,904**	,857**	1
	Знч. (2-сторон)	,154	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	25	25	25	25	25	25	25

**. Кореляція значима на рівні 0.01 (2-сторон.).