

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Факультет Гуманітарно-педагогічний

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри психології

_____ **Ірина МАРТИНЮК**

“ _____ ” _____ 2026 р.

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**на тему: «Особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому
віці»**

Спеціальність 053 “Психологія”

Гарант освітньої програми

кандидат психологічних наук, доцент _____ **Ірина МАРТИНЮК**

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи

_____ **Валерія МІЛЯЄВА**

Виконала

_____ **Єлизавета СТАХНЮК**

КИЇВ – 2026

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
Факультет Гуманітарно-педагогічний**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

кандидат психологічних наук, доцент

_____ Ірина МАРТИНЮК

“___” _____ 2025 р.

З А В Д А Н Н Я

на виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи студентці

Стахнюк Єлизаветі

_____ Спеціальність 053 “Психологія”

(код і назва)

Тема бакалаврської кваліфікаційної роботи **«Особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці»**

затверджена наказом ректора НУБіП України від “28” жовтня 2025 р. № 2563“С”.

Термін подання завершеної роботи на кафедру 2025.05.25

Вихідні дані до бакалаврської кваліфікаційної роботи:

Наукові положення про сутність емоційного інтелекту особистості, психологічні особливості підліткового віку та умови розвитку емоційного інтелекту в освітньому середовищі.

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Теоретичний аналіз наукових досліджень проблеми розвитку емоційного інтелекту.
2. Психологічні особливості підліткового віку.
3. Чинники розвитку емоційного інтелекту підлітків в освітньому середовищі.
4. Емпіричне дослідження розвитку емоційного інтелекту підлітків.
5. Розробка та апробація тренінгової програми розвитку емоційного інтелекту.

Дата видачі завдання “28” _жовтня_ 2025 р.

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи _____ Валерія МІЛЯЄВА

Завдання прийняла до виконання _____ Єлизавета СТАХНЮК

РЕФЕРАТ

У роботі представлені результати дослідження проблеми розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці. Актуальність теми зумовлена тим, що саме в підлітковому віці активно формуються емоційна сфера особистості, навички міжособистісної взаємодії, здатність до саморегуляції, емпатії та конструктивного спілкування. Недостатній рівень розвитку емоційного інтелекту може спричиняти труднощі соціальної адаптації, підвищену конфліктність, емоційну нестабільність і проблеми у взаєминах з оточенням.

Висвітлене теоретичне підґрунтя дослідження емоційного інтелекту підлітків. Зокрема, аналізуються психологічні особливості підліткового віку як періоду емоційного дорослішання, сутність і структура емоційного інтелекту, а також чинники та умови його формування в освітньому середовищі. Особливу увагу приділено можливостям соціально-психологічного тренінгу як ефективного засобу розвитку емоційної саморегуляції, емпатії, емоційної обізнаності та навичок конструктивної міжособистісної взаємодії.

Зроблений висновок про те, що емоційний інтелект є складним багатокомпонентним особистісним утворенням, яке може цілеспрямовано розвиватися за умови спеціально організованого психологічного впливу. Соціально-психологічний тренінг визначено як ефективний засіб розвитку навичок емоційної саморегуляції, самоконтролю, усвідомлення власних емоцій, емпатії, комунікативної компетентності та конструктивної поведінки у міжособистісних ситуаціях.

Описані методи, процедура та вибірка емпіричного дослідження розвитку емоційного інтелекту підлітків. У дослідженні взяли участь 15 учнів 8 класу Бистрицького ліцею Березнівської міської ради Рівненської області. Для діагностики використано опитувальник емоційної регуляції ERQ

(Джеймс Гросс), методику «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла та методику «Діагностика міжособистісних відносин» Т. Лірі. Проведений аналіз отриманих результатів. Увагу акцентовано на визначенні рівня розвитку емоційного інтелекту, особливостей емоційної саморегуляції, емпатії та міжособистісної взаємодії респондентів.

Окрему увагу приділено розробці та апробації тренінгової програми формування емоційного інтелекту старшокласників в освітньому середовищі. Програма містить вправи, спрямовані на розвиток емоційної обізнаності, емпатії, самоконтролю, навичок конструктивного спілкування та емоційної стійкості. Результати повторної діагностики засвідчили позитивну динаміку у розвитку досліджуваних показників.

Висновки відбивають основні узагальнення проведеної роботи та підтверджують ефективність соціально-психологічного тренінгу як засобу розвитку емоційного інтелекту підлітків. Практичне значення роботи полягає у можливості використання розробленої тренінгової програми у діяльності практичних психологів закладів освіти та в процесі психолого-педагогічного супроводу підлітків.

Список літератури налічує 61 джерел. У додатках вміщені опитувальник емоційної регуляції ERQ (Джеймс Гросс), методика «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла, методика «Діагностика міжособистісних відносин» Т. Лірі та матеріали тренінгової програми.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ	11
1.1.Теоретичний аналіз наукових досліджень проблеми розвитку емоційного інтелекту	11
1.2.Психологічні особливості підліткового віку як періоду емоційного дорослішання	16
1.3.Чинники та умови формування емоційного інтелекту підлітків у освітньому середовищі	21
Висновки до першого розділу	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКІВ	29
2.1.Організація та методи дослідження	29
2.2.Діагностика розвитку емоційної саморегуляції, рівня емоційного інтелекту і міжособистісної взаємодії у респондентів	36
2.3.Аналіз та інтерпретація результатів	45
Висновки до другого розділу	48
РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТАРШОКЛАСНИКІВ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ	50
3.1.Основний зміст та методика проведення тренінгу	50
3.2.Результати діагностики респондентів після проведення тренінгу.....	62
3.3.Аналіз та інтерпретація результатів ефективності тренінгової програми ...	73
Висновки до третього розділу	77
ВИСНОВКИ	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	83
ДОДАТКИ	90

ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена зростанням уваги психологічної науки та освіти до проблеми емоційного розвитку особистості. Особливого значення в даному аспекті набуває підлітковий вік, адже саме в цей період відбуваються активні зміни у самосвідомості, міжособистісних взаєминах та емоційній сфері, що суттєво впливає на формування особистості підлітка. Зокрема, достатній рівень розвитку емоційного інтелекту виступає своєрідним психологічним підґрунтям успішної соціалізації, здатності до саморегуляції, конструктивного спілкування та ефективного подолання стресових ситуацій. Натомість недостатня його сформованість може зумовлювати труднощі у міжособистісній взаємодії, підвищену конфліктність, емоційну нестабільність тощо.

Проблематика емоційного інтелекту знайшла широке висвітлення у працях вітчизняних і зарубіжних учених. Так, його сутність та структуру розкривають Д. Гоулман [14], Л. Гільова [28], Г. Гурак [15], Л. Долинська [15], В. Зарицька [19], Н. Кулик [28], І. Мамчур [32], О. Чебикін [49], М. Шпак [53] та інші.

Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці характеризують О. Глушаниця [50], К. Максьом [31], В. Медак [46], М. Хараджи [46], В. Шахов [50] та інші. Питання етапів і психолого-педагогічних умов розвитку емоційного інтелекту висвітлюють В. Галузяк [12], В. Демчук [16], Н. Зобенько [21] та ін. Засоби та методи розвитку емоційного інтелекту аналізують Н. Афанасьєва [3], А. Панасюк [36], Л. Перелигіна [3], І. Тарасевич [44], Т. Цюман [48] та ін. Особливу увагу дослідники приділяють психологічному тренінгу, як ефективному засобу розвитку емоційного інтелекту, оскільки саме тренінгові форми роботи

сприяють розвитку емпатії, емоційної саморегуляції, комунікативних навичок і здатності конструктивно взаємодіяти з оточенням.

Попри значний науковий інтерес до проблеми емоційного інтелекту підлітків та наявність численних досліджень у цьому напрямі, питання пошуку й обґрунтування дієвих психологічних засобів його розвитку в умовах сучасного освітнього простору залишається недостатньо розкритим і потребує подальшого комплексного вивчення.

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект підлітків.

Предмет дослідження – психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту підлітків в освітньому середовищі та можливості його формування засобами психологічного тренінгу.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості розвитку емоційного інтелекту підлітків, а також перевірити ефективність тренінгової програми щодо його формування в умовах освітнього середовища.

Гіпотеза дослідження: розвиток емоційного інтелекту підлітків буде більш ефективним за умови цілеспрямованого використання психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток емоційної саморегуляції, емпатії, навичок міжособистісної взаємодії та усвідомлення власних емоцій.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення проблеми розвитку емоційного інтелекту в психологічній науці.
2. Визначити психологічні особливості підліткового віку як періоду емоційного дорослішання та становлення емоційного інтелекту.
3. Дослідити рівень розвитку емоційного інтелекту, емоційної саморегуляції та особливості міжособистісної взаємодії у підлітків.
4. Розробити та апробувати тренінгову програму формування емоційного інтелекту старшокласників в освітньому середовищі.

5. Проаналізувати ефективність тренінгової програми шляхом порівняння результатів діагностики до та після її проведення.

Для досягнення поставленої мети було використано комплекс **методів дослідження:**

– теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблеми дослідження;

– емпіричні: психодіагностичне тестування із використанням комплексу методик:

1. ERQ – Опитувальник емоційної регуляції (Джемс Гросс);
2. Методика «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл);
3. Методика «Діагностика міжособистісних відносин» (Т. Лірі);

– методи математико-статистичної обробки даних: кількісний та якісний аналіз результатів.

Теоретична значущість дослідження полягає в розширенні та систематизації наукових знань щодо психологічних особливостей становлення емоційного інтелекту в підлітковому віці, конкретизації умов і чинників, що впливають на його розвиток у освітньому середовищі, а також у теоретичному обґрунтуванні ефективності психологічного тренінгу як засобу формування навичок емоційної саморегуляції, емпатійного сприйняття та конструктивної міжособистісної взаємодії підлітків.

Практична значущість дослідження визначається розробленням програми соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток емоційного інтелекту підлітків, а також підготовкою практичних рекомендацій щодо її впровадження. Запропонована програма може бути використана у професійній діяльності практичних психологів закладів освіти та у процесі фахової підготовки майбутніх психологів до організації й проведення соціально-психологічних тренінгів.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, що завершуються висновками, загальних висновків, списку використаних джерел (61 найменувань, з них 5 – іноземними мовами) і 4-х додатків. Основний зміст роботи викладено на 75 сторінках тексту. Загальний обсяг – 95 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ

1.1. Теоретичний аналіз наукових досліджень проблеми розвитку емоційного інтелекту

Витоки поняття емоційного інтелекту пов'язані з давньою філософською традицією осмислення єдності раціонального й емоційного начал у людині. Ще античні мислителі Сократ, Платон та Аристотель порушували питання взаємозв'язку емоцій і розуму, вказуючи на їхню важливу роль у поведінці та моральному розвитку особистості [23, с. 103].

Як окремий науковий напрям дослідження емоційного інтелекту сформувалися на початку 1990-х років, коли цей конструкт був чітко окреслений у психологічній термінології. Інтерес до цього явища зумовлений прагненням комплексно оцінити здатність людини розуміти власні та чужі емоції, керувати ними, будувати емоційно адекватну взаємодію з оточенням, а також передбачати ефективність діяльності в різних життєвих сферах. Значний вклад у вивчення емоційного інтелекту зробили Д. Гоулман, Д. Карузо, Д. Люсін, Дж. Мейєр, П. Саловей та інші науковці [23, с. 103].

У 1990 р. американські психологи Дж. Майєр та П. Селовей опублікували статтю, у якій вперше ввели термін «емоційний інтелект». Відповідно до концепції вчених, емоційний інтелект розглядається як когнітивна здатність, особливий тип інтелекту, що забезпечує розуміння власних і чужих емоцій, уміння керувати ними та використовувати їх для підвищення ефективності діяльності [45, с. 246].

У 1997 р. автори доповнили свою концепцію та запропонували модель, що включає чотири «гілки» емоційного інтелекту:

1) ідентифікація емоцій – здатність розпізнати факт виникнення емоції, визначити її вид, адекватно виразити, а також відрізнити справжню емоцію від її імітації;

2) самомотивація – уміння використовувати емоції для підсилення мислення, концентрації уваги, осмислення значущих подій, а також для цілеспрямованого формування оптимального емоційного стану, необхідного для ефективної діяльності;

3) розпізнавання емоцій інших людей – здатність інтерпретувати вербальні та невербальні сигнали, що передають емоційні стани, а також здійснювати когнітивну обробку відповідної інформації;

4) управління емоціями – уміння контролювати власний емоційний стан, знижувати інтенсивність негативних переживань і конструктивно розв’язувати емоційно насичені ситуації без придушення пов’язаних із ними емоційних реакцій [45, с. 246].

У сучасній психологічній науці проблема емоційного інтелекту продовжує залишатися однією з важливих і перспективних сфер дослідження. Це підтверджується численними науковими працями, у яких розглядаються питання його змісту, умов розвитку та специфіки формування особистості.

У вітчизняній психологічній науці проблема емоційного інтелекту висвітлена у працях О. Власової, О. Грицик, В. Зарицької, Г. Коваль, Н. Ковриги, Е. Носенко, М. Хараджи, М. Шпак та інших науковців. Їхні дослідження спрямовані на визначення сутності емоційного інтелекту, його структури, чинників розвитку та ролі у становленні особистості [11; 19; 23; 34; 46; 53].

На думку Е. Носенко та Н. Ковриги, емоційний інтелект пов’язаний зі здатністю людини усвідомлювати власні емоції й емоційні стани інших людей, а також регулювати їх. Дослідниці виокремлюють декілька груп

чинників, що впливають на його розвиток: когнітивні здібності особистості, систему її цінностей та особливості емоційної сфери, зокрема емоційну чутливість і стабільність [34].

К. Борисенко трактує емоційний інтелект як когнітивну здатність особистості сприймати, аналізувати та інтерпретувати емоції, використовувати їх у процесі мислення, регулювати емоційні стани та ефективно вирішувати життєві завдання [7].

О. Коваль та В. Грицик трактують емоційний інтелект як «...здатність особистості усвідомлювати власні емоції, адекватно їх виражати, а також розпізнавати емоційні стани інших людей і враховувати цю інформацію у процесі міжособистісної взаємодії» [23, с. 104]. На думку дослідниць, розвиток емоційного інтелекту передбачає формування низки важливих умінь. Насамперед це здатність своєчасно усвідомлювати та ідентифікувати власні емоції ще до того, як вони почнуть впливати на поведінку або мовлення людини. Важливим є також уміння обирати адекватні способи поведінки під впливом емоційних переживань, що дає змогу досягати поставлених цілей без негативного впливу на інших. Крім того, значущою складовою є здатність розуміти емоційні стани співрозмовників, розпізнавати емоції, які лежать в основі їхніх намірів та взаємин, а також конструктивно використовувати отриману інформацію для ефективної комунікації та взаємодії [23].

Науковці М. Хараджи та В. Мелдак розглядають емоційний інтелект як «...здатність особистості правильно сприймати, виражати та регулювати власні емоції, що є важливою передумовою успішної соціальної адаптації» [46, с. 107]. Дослідники підкреслюють, що одним із провідних компонентів емоційного інтелекту виступає емоційна обізнаність. Вона охоплює вміння розпізнавати, усвідомлювати та аналізувати власні емоційні стани, інтерпретувати внутрішні переживання й розуміти емоційні прояви інших

людей. Не менш важливою складовою є здатність до управління емоціями, яка включає регуляцію емоційних реакцій у різних життєвих ситуаціях та використання емоцій для досягнення особистісно й соціально значущих цілей. Ефективне керування емоціями сприяє збереженню самоконтролю у стресових умовах, прийняттю виважених рішень і підтриманню позитивної взаємодії з оточенням [46, с. 107].

Емоційний інтелект проявляється у здатності особистості підтримувати узгодженість між внутрішніми емоційними переживаннями та зовнішніми поведінковими реакціями. Він тісно пов'язаний із ціннісно-сисловою сферою людини, рівнем її мотивації, самоконтролю, самооцінки, психологічного благополуччя та інтернальності. Як зазначає К. Усик, саме гармонійне поєднання цих складових забезпечує ефективне функціонування емоційного інтелекту [45, с. 247].

За визначенням М. Шпак, емоційний інтелект є здатністю опрацьовувати інформацію, що міститься в емоціях, усвідомлювати їх значення та використовувати емоційний досвід у процесі прийняття рішень і мислення. У структурі цього феномену науковиця виділяє усвідомлення власних емоцій, уміння контролювати емоційні реакції, самомотивацію та здатність розуміти емоції інших людей [53].

На думку О. Власової, емоційний інтелект визначається рівнем розвитку емоційних здібностей особистості, які є складовою соціальних здібностей. Дослідниця підкреслює, що емоційні здібності проявляються у вмінні розпізнавати власні емоції, адекватно їх виражати та регулювати, усвідомлювати власні переживання і відповідально реалізовувати їх відповідно до соціальних норм [11].

У структурі емоційного інтелекту науковці виокремлюють кілька взаємопов'язаних компонентів, які забезпечують ефективне функціонування емоційної сфери особистості.

Когнітивний компонент охоплює знання людини про емоції, їх причини, прояви та значення у житті. Він передбачає здатність розпізнавати емоційні стани власні та інших людей.

Емоційний компонент пов'язаний із рівнем емоційної чутливості, особливостями емоційного реагування та здатністю до емоційного переживання у процесі взаємодії з оточенням.

Регулятивний компонент характеризується вмінням керувати власними емоційними станами, здійснювати самоконтроль, розуміти емоції інших людей та враховувати їх у міжособистісній взаємодії.

На сучасному етапі проблему емоційного інтелекту також активно досліджують Н. Буркало, Л. Гільова, Л. Колісник, Н. Кулик, О. Щебакова, Т. Яновська та інші науковці. У своїх працях вони розглядають емоційний інтелект як важливу передумову особистісного розвитку, успішного навчання та соціальної адаптації, а також аналізують шляхи його формування й розвитку. Значна увага приділяється когнітивним характеристикам емоційного інтелекту та його функціям у структурі особистості [9; 25; 28; 54; 55].

Отже, у сучасній психології емоційний інтелект розглядається як складний багатокомпонентний феномен, що поєднує когнітивні та емоційні процеси й забезпечує ефективну взаємодію особистості з навколишнім середовищем. Психологічна сутність емоційного інтелекту особистості полягає у комплексній здатності особистості усвідомлювати власні емоції та емоції інших, коректно їх виражати, керувати ними та використовувати для досягнення особистісних, соціальних і професійних цілей. Емоційний інтелект забезпечує гармонію між внутрішнім емоційним станом і зовнішньою поведінкою, сприяє самоконтролю, адекватній міжособистісній взаємодії, формує емоційну обізнаність та конструктивну комунікацію. Він інтегрує когнітивні, емоційні та соціальні аспекти особистості, а його

розвиток є важливою умовою формування соціальної компетентності, емоційної саморегуляції та психологічного благополуччя людини.

1.2. Психологічні особливості підліткового віку як періоду емоційного дорослішання

Підлітковий вік є одним із найскладніших і водночас найважливіших етапів онтогенезу, оскільки саме в цей період відбуваються інтенсивні зміни у когнітивній, емоційній та соціальній сферах особистості. Підлітки переживають суттєву перебудову самосвідомості, формують нові моделі взаємодії з оточенням, навчаються усвідомлювати власні емоції та контролювати їх. Для цього віку характерні підвищена емоційна чутливість, часті зміни настрою, прагнення до самоствердження та активний пошук власної ідентичності. Саме тому розвиток емоційного інтелекту в підлітковому віці є надзвичайно важливим, адже він виступає основою гармонійного особистісного розвитку та успішної соціальної адаптації.

М. Хараджи та В. Медак зазначають, що підлітковий період є сенситивним етапом становлення особистості, упродовж якого формуються ключові потреби, життєві орієнтири та ідеали. Саме в цей час закладається підґрунтя для подальших досягнень у навчанні, професійній діяльності й особистому житті [46, с. 108].

Серед основних потреб підлітків дослідниці виокремлюють:

Потребу в самовираженні – прагнення проявити власні почуття, думки та здібності.

Потребу в оволодінні практичними навичками – бажання самостійно виконувати певні дії.

Потребу відчувати власну значущість для інших.

Потребу у рівноправному спілкуванні з дорослими.

Посилення статевої ідентифікації – формування гендерної самосвідомості [46, с. 108].

В. Афанасенко, В. Бондаренко та В. Бузівська характеризують психологічний портрет підлітка через низку специфічних особливостей. Зокрема, у цьому віці посилюються інтроспекція та самоаналіз, адже підліток дедалі більше зосереджується на власних думках, переживаннях і внутрішньому світі. Також спостерігається невдоволення навколишньою дійсністю та схильність до усамітнення, що може проявлятися замкнутістю, зануренням у мрії або уникненням реальних труднощів. Крім того, підліткам властиве почуття винятковості та прагнення до самоствердження: вони часто сприймають себе особливими, іноді протиставляючи себе оточенню, що нерідко стає причиною конфліктів [2, с. 258].

Важливою складовою розвитку особистості у підлітковому віці є самоусвідомлення, тобто прагнення пізнати й зрозуміти себе як особистість. Підлітки виявляють значний інтерес до власних якостей, внутрішнього світу та емоційних станів, а також гостро потребують самооцінювання, постійно порівнюючи себе з іншими людьми [3, с. 258].

Емоційна сфера підлітка є складним і динамічним компонентом особистісного розвитку. Вона охоплює різноманітні емоційні переживання, способи їх прояву та механізми регуляції. У цей період емоційне життя зазнає суттєвих змін, що робить підлітковий вік особливо важливим для формування емоційного інтелекту.

За словами В. Демчук, підлітковий вік характеризується інтенсивністю та суперечливістю емоційних переживань. Підлітки здатні переживати широкий спектр яскравих емоцій – від радості, захоплення та натхнення до смутку, страху й агресії. Пошук власної ідентичності часто супроводжується емоційними коливаннями, сумнівами, невпевненістю або відчуттям втрати.

Водночас відкриття у собі нових здібностей і рис може викликати почуття піднесення та задоволення [16, с. 219].

У підлітковому віці особистість усе більше зосереджується на власному внутрішньому світі, аналізує свої переживання та емоції інших людей, поступово усвідомлюючи власну унікальність. Для багатьох підлітків цей період супроводжується переживанням самотності та нерозуміння [46, с. 108].

Підлітковий період вирізняється значними фізіологічними й психологічними змінами, що потребують особливої уваги та підтримки з боку дорослих. Трансформації охоплюють соціальну, фізичну, психічну та психологічну сфери розвитку й відбуваються нерівномірно у різних підлітків. Зокрема, дівчата зазвичай дозрівають швидше за хлопців, а окремі психічні функції формуються асинхронно [46, с. 108].

Емоційний стан підлітків значною мірою залежить від соціального оточення, передусім від взаємин із батьками, друзями та однолітками. Саме ці взаємодії сприяють виникненню відчуття підтримки, прийняття та належності до певної групи. У цей період підлітки активно навчаються керувати власними емоціями, опановують способи подолання стресу й конструктивного вираження почуттів. Вони випробовують різні моделі поведінки та реагування, поступово формуючи здатність до емоційної саморегуляції [8, с. 219].

Підлітковий вік є важливим етапом становлення моральних почуттів, які в майбутньому визначатимуть поведінку особистості. Разом із тим поведінка підлітків нерідко не відповідає їхнім словам або переживанням, що пояснюється недостатнім усвідомленням зв'язку між моральними нормами суспільства та власними вчинками в конкретних життєвих ситуаціях [46, с. 108].

У цей період формується здатність усвідомлювати власні емоції та розуміти їхній вплив на поведінку, що є важливим підґрунтям для розвитку емоційного інтелекту та самосвідомості. Крім того, у житті підлітка збільшується кількість соціально значущих подій, які викликають сильні емоційні переживання, а самі емоції поступово стають більш усвідомленими та контрольованими [8, с. 219].

Провідним завданням підліткового віку є досягнення дорослості як у фізіологічному, так і в соціальному аспектах. Одним із найважливіших новоутворень цього періоду є становлення особистісної ідентичності – тілесної, моральної та ідеологічної.

У процесі пошуку власної ідентичності підліток прагне відокремитися від батьків і здобути автономію. Вона проявляється в кількох напрямках: емоційна незалежність (сепарація) передбачає поступове звільнення від емоційної залежності раннього дитинства; інтелектуальна автономія полягає у здатності самостійно мислити, критично оцінювати події та приймати власні рішення; поведінкова автономія виявляється у виборі кола спілкування, стилю поведінки, способів проведення дозвілля та професійного самовизначення [2, с. 258].

С. Строцька та І. Мамчур підкреслюють, що ефективне формування емоційного інтелекту в підлітковому віці можливе лише за умови врахування специфіки цього етапу розвитку. Дослідниці відзначають низку характерних психологічних особливостей підлітків, зокрема ще недостатньо сформовану або навіть негативну Я-концепцію, слабку стійкість до життєвих труднощів, посилений егоцентризм, схильність до протестної поведінки та опозиційності, неприйняття авторитету дорослих, незрілість моральних орієнтирів, прагнення до ризикованих і нових вражень, а також тенденцію до ускладненого сприйняття проблем. «Крім того, у цьому віці часто спостерігається криза самовизначення, явища деперсоналізації та дереалізації

у сприйнятті себе й довкілля, суперечливість і внутрішня амбівалентність особистості, сильне прагнення до самостійності та дорослості, загострена реакція на пубертатні зміни. Також характерними є яскраво виражені поведінкові реакції, як-от прагнення до емансипації, об'єднання в групи однолітків, активне захоплення хобі, а інколи – інфантильні або сексуалізовані прояви поведінки (уникання соціальних контактів, відмова від їжі чи ігор), а також механізми імітації, компенсації та гіперкомпенсації» [43, с. 184].

В. Демчук підкреслює, що в підлітковому віці емоційний інтелект має провідне значення для розвитку особистості, встановлення соціальних контактів і формування адаптивної поведінки. Саме в цей період зазнає суттєвих змін емоційна сфера: підлітки переживають нові та інтенсивні емоційні стани, перебувають у пошуку власної ідентичності, стикаються зі зростанням вимог і внутрішніх суперечностей. Розвинений емоційний інтелект допомагає їм глибше усвідомлювати власні переживання, розуміти причини виникнення емоцій та ефективно регулювати їх прояви [16, с. 217].

Однією з ключових складових емоційного інтелекту є самопізнання, не менш важливим є вміння контролювати емоції, що набуває особливого значення в умовах підліткової кризи. Емоційно врівноважені підлітки ефективніше долають стресові ситуації, конструктивно вирішують конфлікти та здатні приймати більш обдумані рішення [16, с. 217].

І. Мамчур зазначає, що здатність підлітків розпізнавати емоційні стани інших людей дає їм змогу передбачати наслідки поведінки оточення та прогнозувати подальші дії співрозмовників на основі аналізу реальних ситуацій спілкування, зокрема у сімейному чи дружньому середовищі. Крім того, це сприяє формуванню вміння прогнозувати розвиток подій, спираючись на розуміння почуттів, думок і намірів учасників взаємодії [32, с. 39].

Разом із тим недостатній або несвоєчасний розвиток емоційної сфери підлітка може спричиняти низку негативних проявів, серед яких підвищена тривожність, сором'язливість, страх у процесі спілкування та самовираження, агресивність, емоційне виснаження та переживання стресових станів [32, с. 39].

Важливою складовою емоційного інтелекту є також емпатія – здатність розуміти емоційні стани інших людей та співпереживати їм. Підлітки з високим рівнем емпатії легше встановлюють і підтримують дружні взаємини, демонструють комунікативну гнучкість, ефективніше взаємодіють у колективі та частіше виявляють соціально схвальну поведінку [8, с. 217].

Отже, емоційний інтелект можна розглядати як інтегральний показник особистісної зрілості підлітка, який визначає успішність його соціалізації, особливості комунікативної взаємодії, психологічне благополуччя та здатність адаптуватися до дорослого життя. Саме тому розвиток емоційного інтелекту має посідати важливе місце в освітньому процесі та системі психологічного супроводу підлітків.

1.3. Чинники та умови формування емоційного інтелекту підлітків у освітньому середовищі

У сучасній психолого-педагогічній науці проблема розвитку емоційного інтелекту особистості займає одне з провідних місць. Фахівці у сфері психології, педагогіки та соціології активно досліджують умови й засоби, що сприяють формуванню здатності людини усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоції, а також вивчають підходи до розуміння можливостей розвитку емоційного інтелекту. Зокрема, зарубіжні вчені Дж. Майер та П. Саловей трактують емоційний інтелект як відносно стабільну особистісну характеристику, рівень якої важко кардинально

змінити [61]. На противагу цьому Д. Гоулман і Р. Бар-Он обґрунтовують думку про те, що емоційний інтелект здатний розвиватися протягом усього життя завдяки спеціально організованому навчанню, тренінговим програмам, вправам і психолого-педагогічному супроводу [14; 57].

А. Ваколюк, П. Сахно, Ж. Стельмашук, Н. Теслик, М. Шпак та інші науковці наголошують, що емоційні здібності закладені потенційно у кожної людини та можуть розвиватися й удосконалюватися впродовж життя за умови цілеспрямованого психолого-педагогічного впливу [39; 41; 53].

За твердженням Л. Колісник, значний вплив на становлення емоційної сфери дитини має сімейне середовище, емоційна культура батьків, стиль взаємин у родині, особливості спілкування та ставлення дорослих до проявів емоцій. Саме в сім'ї дитина отримує перший досвід емоційної взаємодії, вчиться усвідомлювати власні переживання та розуміти емоції інших людей, а також опановує способи емоційного реагування й саморегуляції [25].

Поряд із сімейним вихованням важливу роль у формуванні емоційного інтелекту підлітків відіграє заклад освіти. Школа виступає важливим осередком соціалізації, де підліток здобуває досвід спілкування, співпраці та розв'язання конфліктних ситуацій, навчається розуміти власні емоції та емоційні стани інших людей. У зв'язку з цим сучасна освіта дедалі більше орієнтується не лише на інтелектуальний розвиток учнів, а й на формування їхньої емоційної компетентності, здатності до емпатії, саморегуляції та конструктивної взаємодії з оточенням.

На думку В. Шпак, Т. Нінової та Ю. Нікітської, освітній процес має забезпечувати формування в учнів умінь емоційної саморегуляції, емпатії, відповідального ставлення до власних переживань і навичок ефективної комунікації. Дослідниці підкреслюють, що психологічно комфортне та емоційно безпечне освітнє середовище сприяє розкриттю особистісного

потенціалу підлітків, підвищує їхню навчальну мотивацію та позитивно впливає на процес соціальної адаптації [52].

Є. Носенко та Н. Коврига розглядають процес розвитку емоційного інтелекту в соціальному, педагогічному та психологічному вимірах. Науковиці зазначають, що емоційний інтелект не є вродженою та незмінною характеристикою особистості, а формується під впливом соціального середовища, виховання, навчання та міжособистісної взаємодії. Вони наголошують, що одним із головних показників сформованості емоційного інтелекту виступає психологічне благополуччя особистості та її здатність до конструктивної взаємодії з іншими людьми [34].

Подібну думку висловлює й Т. Строгаль, яка зазначає, що розвиток емоційного інтелекту підлітків значною мірою залежить від створення сприятливих психолого-педагогічних умов, що забезпечують можливості для емоційної взаємодії, самовираження та активної участі учнів у спільній діяльності [42].

Отже, особливого значення набуває визначення провідних чинників і психолого-педагогічних умов, які забезпечують ефективне формування емоційного інтелекту підлітків у процесі навчання, спілкування та міжособистісної взаємодії в освітньому середовищі.

У наукових джерелах поняття «чинники» визначається як сукупність причин, умов або рушійних сил, що впливають на розвиток певного явища чи процесу. У межах дослідження емоційного інтелекту підлітків чинники розглядаються як складові, що зумовлюють особливості та динаміку розвитку емоційної сфери особистості, впливають на здатність підлітків усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоції, а також вибудовувати ефективну взаємодію з іншими людьми.

З. Кобринчук зазначає, що розвиток емоційного інтелекту підлітків значною мірою визначається рівнем сформованості емоційної

самосвідомості, здатністю до емпатії та навичками емоційної саморегуляції [22]. Дослідниця наголошує, що важливими чинниками цього процесу є підтримка позитивної самооцінки підлітка, розвиток умінь емоційного самовираження та формування здатності конструктивно розв'язувати конфліктні ситуації. Водночас значну роль відіграє організація освітнього процесу, орієнтованого не лише на інтелектуальний, а й на емоційний розвиток особистості.

Поняття «умови» у психолого-педагогічній літературі трактується як сукупність спеціально створених обставин, можливостей і засобів, які забезпечують ефективність певного процесу або діяльності. Психолого-педагогічні умови формування емоційного інтелекту підлітків передбачають створення такого освітнього середовища, яке сприяє емоційному розвитку особистості, формуванню навичок саморегуляції, емпатії, рефлексії та конструктивної комунікації. Н. Зобенько до таких умов відносить позитивний психологічний клімат, емоційно безпечне освітнє середовище, підтримку доброзичливих взаємин між учасниками освітнього процесу, а також застосування інтерактивних методів навчання та розвитку емоційної компетентності [21].

Вагоме значення у формуванні емоційного інтелекту має міжособистісне спілкування підлітків із ровесниками та педагогами. У процесі взаємодії підлітки навчаються розуміти емоційні стани інших людей, співпереживати, контролювати власні емоційні реакції та враховувати почуття співрозмовника. Саме тому освітнє середовище повинно створювати умови для розвитку навичок конструктивної комунікації, емоційної відкритості та рефлексії.

Однією з важливих умов розвитку емоційного інтелекту в освітньому середовищі є впровадження спеціально організованих корекційно-розвивальних програм і тренінгових технологій. Г. Гурак та Л. Долинська

наголошують на необхідності проведення корекційно-розвивальної роботи, спрямованої на розвиток емоційної стійкості підлітків [15]. Дослідниці підкреслюють, що емоційна стійкість виступає важливим компонентом емоційного інтелекту, оскільки забезпечує здатність особистості ефективно долати стресові ситуації, контролювати емоційні реакції та підтримувати психологічну рівновагу в умовах емоційного напруження.

Науковці зазначають, що ефективним засобом розвитку емоційного інтелекту в умовах освітнього середовища є соціально-психологічний тренінг. Зокрема, А. Сна вважає, що соціально-психологічний тренінг сприяє розвитку психологічної стійкості особистості, формуванню навичок саморегуляції, ефективного спілкування та конструктивної міжособистісної взаємодії [18].

У процесі тренінгової діяльності підлітки отримують можливість глибше усвідомлювати власні емоції, опановувати способи контролю емоційних реакцій, розвивати емпатію та вдосконалювати навички міжособистісної взаємодії. Тренінгові форми роботи створюють психологічно безпечний простір для самовираження, розвитку рефлексії та формування позитивного ставлення до себе й оточення. Крім того, вони сприяють зменшенню рівня тривожності, підвищенню впевненості у власних силах та розвитку емоційної стійкості підлітків.

Методичні аспекти розвитку емоційного інтелекту підлітків у процесі навчання досліджує А. О. Панасюк [36]. Науковиця підкреслює важливість системного підходу до формування емоційної компетентності учнів, який передбачає інтеграцію відповідних методів і технологій у навчально-виховний процес. Серед найбільш результативних засобів розвитку емоційного інтелекту авторка виокремлює тренінгові заняття, інтерактивні вправи, групові форми роботи, дискусії, аналіз життєвих ситуацій та методи емоційної рефлексії.

Важливим чинником розвитку емоційного інтелекту підлітків є також професійна компетентність педагога. Учитель повинен не лише володіти ґрунтовними знаннями зі свого предмета, а й бути емоційно компетентною особистістю, здатною розуміти психологічні особливості учнів, їхні емоційні потреби та переживання. Особливого значення набуває здатність педагога створювати доброзичливу атмосферу взаємодії, підтримувати емоційний комфорт у колективі, конструктивно реагувати на конфлікти та сприяти розвитку навичок ефективного спілкування серед підлітків. Саме особистість учителя, стиль його комунікації та характер взаємин з учнями значною мірою визначають формування емоційної культури школярів.

Емоційно компетентний педагог є для підлітків прикладом емоційної саморегуляції, толерантного ставлення до інших і конструктивного вираження власних почуттів. Застосування вчителем інтерактивних методів навчання, групових форм діяльності, елементів психологічного тренінгу, вправ на розвиток емпатії та рефлексії сприяє активізації емоційної взаємодії учнів і розвитку навичок емоційного інтелекту. Водночас підтримка позитивної мотивації, створення ситуації успіху та партнерських взаємин у навчальному процесі забезпечують сприятливі умови для особистісного розвитку підлітків і підвищення рівня їхнього психологічного благополуччя.

Отже, розвиток емоційного інтелекту підлітків в освітньому середовищі зумовлюється сукупністю психологічних, соціальних і педагогічних чинників. Важливими умовами цього процесу є створення позитивного психологічного клімату, емоційно безпечного середовища, організація ефективної міжособистісної взаємодії, підтримка творчої активності підлітків, а також використання спеціально організованих тренінгових і корекційно-розвивальних програм.

Висновки до першого розділу

У першому розділі дослідження здійснено теоретичний аналіз проблеми розвитку емоційного інтелекту підлітків.

Опрацювання наукових джерел дало змогу встановити, що емоційний інтелект є складним особистісним утворенням, яке охоплює здатність людини усвідомлювати, розуміти й диференціювати власні емоційні стани та переживання інших людей, регулювати емоційні реакції й використовувати емоції як ресурс у процесі взаємодії та досягнення життєвих цілей. Його розвиток пов'язаний із формуванням емоційної зрілості, навичок самоконтролю, конструктивного спілкування та здатності до ефективної соціальної взаємодії.

Увагу зосереджено на тому, що рівень сформованості емоційного інтелекту безпосередньо впливає на особистісне становлення підлітка, його психологічну стійкість і характер міжособистісних взаємин. Уміння розпізнавати власні емоції, контролювати їх прояви, враховувати емоційний стан інших людей та будувати взаємодію на основі емпатії є важливими передумовами соціальної зрілості й успішної адаптації у колективі.

Окрему увагу приділено аналізу чинників і психолого-педагогічних умов розвитку емоційного інтелекту в освітньому середовищі. З'ясовано, що на цей процес впливають атмосфера в учнівському колективі, особливості педагогічної взаємодії, емоційна культура вчителя та організація освітнього процесу загалом.

Узагальнення теоретичних положень дозволило дійти висновку, що освітнє середовище має вагомі можливості для розвитку емоційного інтелекту підлітків, адже саме в ньому відбувається активне формування комунікативних умінь, емоційної відповідальності та навичок соціальної взаємодії. Водночас результативність такого розвитку значною мірою

визначається цілеспрямованістю психолого-педагогічного супроводу та впровадженням спеціально організованих програм, зокрема соціально-психологічного тренінгу.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація та методи дослідження

З метою дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту підлітків та перевірки ефективності соціально-психологічного тренінгу як засобу його формування було проведено емпіричне дослідження. Дослідницька робота здійснювалася на базі Бистрицького ліцею Березнівської міської ради Рівненської області.

Емпіричне дослідження було організовано у вигляді трьох послідовних і взаємопов'язаних етапів. На першому (констатувальному) етапі здійснювалася первинна діагностика, яка дала можливість визначити актуальний рівень сформованості емоційного інтелекту учнів, виявити труднощі емоційного реагування, особливості прояву емпатії, самоконтролю та комунікативної взаємодії.

Другий (формувальний) етап передбачав розробку та реалізацію програми розвитку емоційного інтелекту підлітків. Зміст програми формувався на основі аналізу психологічних чинників емоційної нестійкості підлітків, особливостей їхньої міжособистісної взаємодії та потреб розвитку емоційної саморегуляції. У межах програми було передбачено застосування соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток емоційної обізнаності, емпатії, навичок самоконтролю, конструктивного вираження емоцій і ефективної комунікації.

Третій (контрольний) етап полягав у повторній діагностиці респондентів після проведення тренінгової програми, аналізі та інтерпретації

отриманих результатів, а також визначенні ефективності впливу соціально-психологічного тренінгу на розвиток емоційного інтелекту підлітків.

У дослідженні взяли участь 15 учнів 8 класу, серед яких 9 дівчат та 6 хлопців. Усі респонденти є особами підліткового віку, який характеризується активними психологічними змінами, емоційною нестійкістю, формуванням самосвідомості та розвитком навичок міжособистісної взаємодії.

Вибір саме цієї вікової категорії зумовлений тим, що у 13–14 років відбуваються інтенсивні зміни в емоційній сфері особистості: посилюється потреба у спілкуванні з однолітками, формується здатність до рефлексії, зростає емоційна чутливість і потреба у самоствердженні. У цей період підлітки часто переживають труднощі емоційної саморегуляції, підвищену тривожність, імпульсивність і нестабільність настрою, що може негативно впливати на міжособистісні взаємини та психологічне благополуччя.

До участі в емпіричному дослідженні школярі залучалися на засадах добровільності та з дотриманням основних етичних принципів психологічного дослідження. Перед початком роботи учасники були ознайомлені з метою, завданнями та особливостями проведення дослідження, а також поінформовані про право відмовитися від участі на будь-якому етапі без будь-яких негативних наслідків.

Участь підлітків у дослідженні здійснювалася за попередньою згодою батьків або законних представників. Батьки були поінформовані про зміст діагностичних і тренінгових занять, їхню розвивальну спрямованість та умови проведення. Особлива увага приділялася забезпеченню психологічного комфорту та емоційної безпеки учасників.

Під час проведення дослідження дотримувалися принципи конфіденційності та анонімності отриманих результатів. Персональні дані учасників не розголошувалися, а результати дослідження використовувалися виключно в узагальненому вигляді з науковою метою.

Організація тренінгової роботи здійснювалася з урахуванням вікових та психологічних особливостей підлітків. У процесі занять створювалася доброзичлива та підтримувальна атмосфера, що сприяла відкритому спілкуванню, розвитку довіри між учасниками та активному включенню школярів у виконання вправ і обговорення. Це дало змогу забезпечити ефективність формувального впливу та отримати більш об'єктивні результати дослідження

В якості діагностичного інструментарію в дослідженні було використано наступні методики:

1) Для дослідження особливостей емоційної саморегуляції підлітків у межах емпіричного дослідження було використано опитувальник емоційної регуляції ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) Джеймс Гросс (Додаток А). Методика дозволяє визначити основні способи регуляції емоційних станів, які використовує особистість у повсякденному житті, а також оцінити особливості емоційного реагування та самоконтролю.

Метою застосування методики є виявлення провідних стратегій емоційної регуляції підлітків, зокрема здатності змінювати власне ставлення до ситуації для контролю емоцій або схильності до стримування зовнішніх проявів емоційних переживань.

Опитувальник складається з 10 тверджень, які описують різні способи управління емоціями у життєвих ситуаціях. Учасникам дослідження пропонується оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за семибальною шкалою: від 1 – «повністю не згоден» до 7 – «повністю згоден». Така система оцінювання дає можливість визначити інтенсивність використання певних стратегій емоційної регуляції.

Перед початком дослідження респондентам надавалася інструкція, у якій пояснювалося, що опитувальник спрямований на визначення типових способів управління власними емоційними станами. Учасникам

пропонувалося уважно ознайомитися з кожним твердженням і вибрати той варіант відповіді, який найбільш точно відповідає їхній звичній поведінці.

Методика містить дві основні шкали, що характеризують різні стратегії емоційної регуляції: «Когнітивна переоцінка» та «Експресивне придушення».

Шкала «Когнітивна переоцінка» (Cognitive Reappraisal) відображає здатність особистості змінювати власне сприйняття ситуації з метою регуляції емоційних переживань. Ця стратегія передбачає переосмислення подій, зміну ставлення до них і пошук більш конструктивного способу реагування. Високі показники за даною шкалою свідчать про схильність підлітка використовувати адаптивні способи емоційної саморегуляції, здатність контролювати емоційний стан через зміну інтерпретації ситуації та підтримувати психологічну рівновагу у складних умовах.

Шкала «Експресивне придушення» (Expressive Suppression) характеризує тенденцію особистості стримувати або приховувати зовнішні прояви власних емоцій. Така стратегія проявляється у прагненні не демонструвати іншим людям переживання, емоційні реакції чи внутрішні почуття. Високі показники за цією шкалою можуть свідчити про труднощі відкритого емоційного самовираження, схильність до емоційної стриманості або уникнення прояву негативних емоцій.

Обробка результатів здійснювалася шляхом обчислення середнього арифметичного показника за кожною шкалою. Для визначення рівня когнітивної переоцінки враховувалися відповіді на пункти 1, 3, 5, 7, 8 та 10. Показник експресивного придушення визначався на основі відповідей на пункти 2, 4, 6 та 9.

Інтерпретація результатів передбачала аналіз ступеня вираженості кожної зі стратегій емоційної регуляції. Вищі бали свідчать про частіше використання відповідної стратегії у процесі управління емоційними станами. Високий рівень когнітивної переоцінки розглядається як показник

більш адаптивної емоційної регуляції, здатності до самоконтролю та конструктивного подолання стресових ситуацій. Натомість домінування експресивного придушення може вказувати на тенденцію до стримування емоцій, внутрішнього напруження та недостатньо розвинених навичок відкритого емоційного самовираження.

2) Методика «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холл (Додаток Б). Метою застосування цієї методики є визначення рівня розвитку емоційного інтелекту підлітків, особливостей усвідомлення ними власних емоційних станів, здатності до емоційної саморегуляції, емпатії та міжособистісної взаємодії.

Опитувальник складається з 30 тверджень, які відображають різні аспекти емоційного функціонування особистості. Усі твердження об'єднані у п'ять основних шкал: «Емоційна обізнаність», «Регуляція власних емоцій», «Самотивація», «Емпатія» та «Ідентифікація емоцій інших людей».

Шкала «Емоційна обізнаність» спрямована на визначення здатності особистості усвідомлювати власні емоції, розуміти причини їх виникнення та розпізнавати внутрішні переживання. Шкала «Регуляція власних емоцій» дозволяє оцінити рівень сформованості навичок емоційного самоконтролю, уміння керувати власними емоційними реакціями та стримувати імпульсивні прояви поведінки. Шкала «Самотивація» характеризує здатність людини використовувати емоції для досягнення поставлених цілей, підтримувати внутрішню активність і позитивне ставлення до діяльності.

Шкала «Емпатія» спрямована на виявлення здатності до співпереживання, розуміння емоційних станів інших людей та емоційної чутливості у процесі міжособистісної взаємодії. Остання шкала – «Ідентифікація емоцій інших людей» – дозволяє визначити рівень уміння розпізнавати емоції співрозмовників за особливостями поведінки, міміки, жестів та емоційних реакцій.

Учасникам дослідження пропонувалося уважно ознайомитися з кожним твердженням та визначити ступінь своєї згоди або незгоди з ним за шкалою від -3 до +3 балів, де «-3» означало категоричну незгоду, «0» – нейтральне ставлення, а «+3» – повну згоду з твердженням. Така система оцінювання дозволяє більш точно визначити інтенсивність прояву окремих характеристик емоційного інтелекту.

Після проведення опитування здійснювалася обробка отриманих результатів відповідно до ключа методики. Підраховувалися показники за кожною окремою шкалою, а також загальний показник емоційного інтелекту. Залежно від отриманої суми балів визначався рівень сформованості емоційного інтелекту респондентів: високий рівень – 70 балів і вище, середній рівень – від 40 до 69 балів, низький рівень – 39 балів і нижче.

3) Для дослідження особливостей міжособистісної взаємодії підлітків було використано методику діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі (Додаток В).

Метою методики є вивчення системи міжособистісних відносин особистості, визначення переважаючих поведінкових тенденцій у спілкуванні та дослідження соціально-психологічних особливостей взаємодії підлітків з іншими людьми. Методика дає змогу оцінити рівень домінування, доброзичливості, залежності, агресивності та інших характеристик міжособистісної поведінки.

Діагностичний матеріал представлений у вигляді опитувальника, який містить 128 особистісних характеристик. Учасникам дослідження пропонувалося уважно ознайомитися з переліком рис і вибрати ті, які найбільше відповідають їхньому уявленню про себе, особливостям власної поведінки та стилю взаємодії з іншими людьми.

Дослідження проводилося в індивідуальній формі. Перед початком роботи респондентам надавалася інструкція щодо порядку виконання

завдання. Особлива увага акцентувалася на необхідності щирих та об'єктивних відповідей, оскільки це забезпечує достовірність отриманих результатів і дозволяє більш точно визначити особливості міжособистісних відносин підлітків.

Обробка результатів здійснювалася за допомогою спеціального ключа, відповідно до якого підраховувалася кількість обраних характеристик за кожною із восьми основних шкал – октантів. Кожен октант відображає певний тип міжособистісної поведінки особистості.

Перший октант – «владно-домінуючий» – характеризує схильність до лідерства, впевненості у собі та прагнення контролювати ситуацію. Другий – «незалежно-домінуючий» – відображає самостійність, незалежність у судженнях і прагнення до автономності. Третій октант – «агресивний» – свідчить про схильність до жорсткості, конфліктності та імпульсивності у взаєминах. Четвертий октант – «підозрілий» – характеризує недовіру до оточення, замкненість і настороженість у спілкуванні. П'ятий – «підпорядкований» – відображає невпевненість у собі, схильність до поступливості та уникнення лідерських позицій. Шостий октант – «залежний» – пов'язаний із потребою у підтримці, схваленні та залежністю від думки інших людей. Сьомий октант – «дружелюбний» – характеризує доброзичливість, відкритість, комунікабельність і прагнення до співпраці. Восьмий – «альтруїстичний» – відображає готовність допомагати іншим, чуйність, емпатійність і турботливе ставлення до оточення.

Після підрахунку результатів за кожною шкалою здійснювалося визначення двох узагальнених показників – домінування та дружелюбності. Показник домінування дозволяє оцінити ступінь прагнення особистості до лідерства, контролю та впливу у міжособистісних стосунках. Показник дружелюбності відображає рівень відкритості, доброзичливості, орієнтації на співпрацю та позитивну взаємодію з іншими людьми.

Інтерпретація результатів передбачала аналіз ступеня вираженості кожної поведінкової тенденції та співвідношення показників домінування і дружелюбності. Високі показники домінування свідчать про прагнення особистості до активної позиції у спілкуванні, лідерства та впливу на інших. Низькі значення можуть вказувати на невпевненість, пасивність або схильність до підпорядкування.

Високий рівень дружелюбності характеризує відкритість у взаєминах, здатність до співпраці, емпатійність і позитивне ставлення до оточення. Низькі показники за цією шкалою можуть свідчити про труднощі міжособистісної взаємодії, конфліктність, замкненість або емоційну відстороненість.

Використання методики Т. Лірі у межах дослідження дало можливість визначити особливості міжособистісної поведінки підлітків, виявити характер їхньої взаємодії з ровесниками та простежити зміни у сфері комунікативних відносин після реалізації тренінгової програми розвитку емоційного інтелекту.

2.2. Діагностика розвитку емоційної саморегуляції, рівня емоційного інтелекту і міжособистісної взаємодії у респондентів

На першому етапі дослідження була застосована методика ERQ Дж. Гросса, спрямована на визначення індивідуальних особливостей емоційної регуляції підлітків. Узагальнені результати дослідження наведені у таблиці 2.1 та для наочності представлені у вигляді гістограми (рис. 2.1).

Таблиця 2.2

Показники емоційної регуляції за методикою ERQ Дж. Гросса (n = 15)

Показники емоційної регуляції	Рівень	Кількість респондентів	%
Когнітивна переоцінка	Високий	2	13,3%
	Середній	6	40%
	Низький	7	46,7%
Разом		15	100%
Експресивне пригнічення	Високий	4	26,7%
	Середній	5	33,3%
	Низький	6	40%
Разом		15	100%

Аналіз результатів дослідження емоційної регуляції підлітків за методикою ERQ Дж. Гросса дає змогу простежити особливості використання двох базових стратегій емоційної регуляції: когнітивної переоцінки та експресивного пригнічення.

За шкалою «Когнітивна переоцінка» високий рівень характерний для 2 респондентів (13,3 %) вибірки, що свідчить про те, що лише незначна частина підлітків володіє достатньо сформованою здатністю змінювати інтерпретацію ситуації з метою зниження інтенсивності негативних емоцій та підтримання психологічної рівноваги. Такі учні зазвичай демонструють більш адаптивні способи реагування на стресові події, краще контролюють власні емоційні стани та здатні до конструктивного переосмислення складних ситуацій.

Середній рівень когнітивної переоцінки виявлено у 6 респондентів (40 %). Це найбільша група за даною шкалою, що свідчить про часткове використання підлітками стратегії переосмислення емоційних ситуацій. Вони іноді здатні змінювати ставлення до подій, однак така стратегія не є стійкою та систематичною. У стресових або конфліктних ситуаціях їхня емоційна

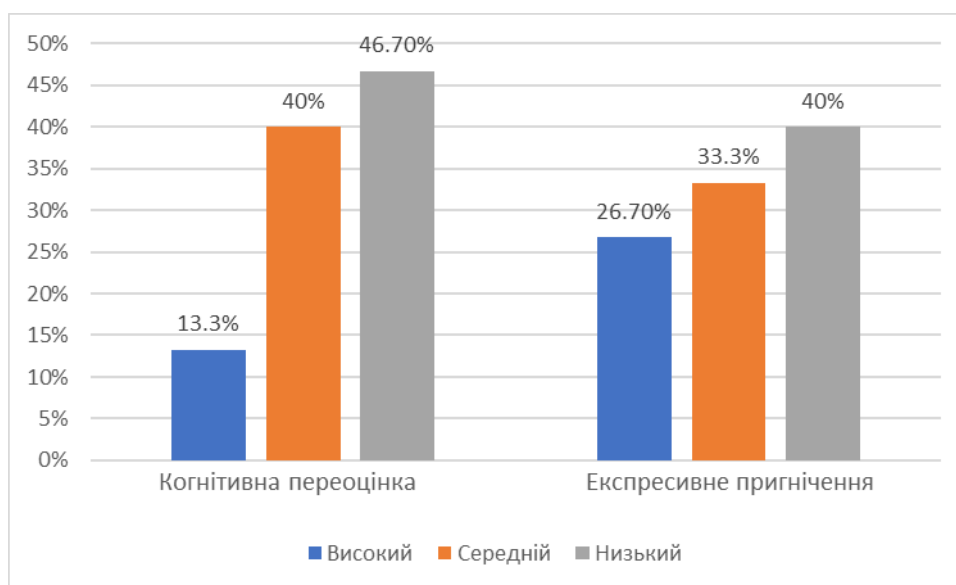
регуляція може бути недостатньо ефективною, що вказує на потребу подальшого розвитку відповідних навичок.

Низький рівень когнітивної переоцінки зафіксовано у 7 учнів, що становить 46,7 % досліджуваних. Такий показник є досить високим і свідчить про переважання у значної частини підлітків труднощів у зміні способу мислення щодо емоційно складних ситуацій. Вони частіше реагують імпульсивно, схильні до фіксації на негативних переживаннях та менш здатні до конструктивного переосмислення подій, що може ускладнювати їхню емоційну адаптацію.

Щодо шкали «Експресивне пригнічення» встановлено, що високий рівень мають 4 респонденти (26,7 %). Це свідчить про схильність частини підлітків свідомо стримувати зовнішній прояв емоцій, приховувати свої переживання та уникати їх відкритого вираження. Така стратегія може бути пов'язана з прагненням соціального схвалення або страхом негативної оцінки з боку оточення.

Середній рівень експресивного пригнічення виявлено у 5 учнів (33,3 %). Ці респонденти використовують стратегію стримування емоцій ситуативно, залежно від контексту. Їхня емоційна поведінка є більш гнучкою, однак не завжди достатньо усвідомленою та стабільною.

Низький рівень експресивного пригнічення характерний для 6 підлітків (40 %), що свідчить про відносно відкрите вираження емоційних станів. Такі учні, як правило, не схильні приховувати свої переживання, що може сприяти більш щирій комунікації, однак іноді супроводжуватися недостатнім контролем емоційних реакцій.



**Рис. 2.1. Показники емоційної регуляції за методикою ERQ
Дж. Гросса**

Узагальнюючи отримані дані, можна зазначити, що в досліджуваній групі переважає низький і середній рівень когнітивної переоцінки, тоді як за експресивним пригніченням спостерігається більш рівномірний розподіл результатів. Це свідчить про недостатньо сформовані навички конструктивної когнітивної емоційної регуляції у значної частини підлітків та необхідність цілеспрямованого розвитку стратегій емоційного самоконтролю.

На другому етапі емпіричного дослідження було застосовано методику «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла. Узагальнені результати дослідження за кожною шкалою представлено в таблиці 2.2 та на рисунку 2.2.

Таблиця 2.2.

Рівні розвитку емоційного інтелекту підлітків за методикою**«Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл) (n = 15)**

№	Шкала	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
		К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
1	Загальний рівень емоційного інтелекту	2	13,3%	9	60%	4	26,7%
2	Емоційна обізнаність	3	20%	8	53,3%	4	26,7%
3	Керування власними емоціями	1	6,8%	7	46,6%	7	46,6%
4	Самотивація	2	13,3%	9	60%	4	26,7%
5	Емпатія	4	26,7%	7	46,6%	4	26,7%
6	Розпізнавання емоцій інших	3	20%	8	53,3%	4	26,7%
Усереднені показники		16,6%		53,3%		30,1%	

Результати дослідження показали, що у більшості підлітків переважає середній рівень емоційного інтелекту, який виявлено у 60 % респондентів (9 учнів). Такий показник свідчить про достатній рівень розвитку емоційної сфери, проте емоційний інтелект ще не є повністю сформованим. Учні загалом можуть розуміти власні переживання та емоції інших людей, однак у напружених або конфліктних ситуаціях їм може бути складно контролювати емоційні реакції та ефективно використовувати їх у процесі спілкування. Високий рівень емоційного інтелекту зафіксовано лише у 13,3 % підлітків (2 учні), тоді як низький рівень мають 26,7 % респондентів (4 учні), що вказує на недостатній розвиток окремих емоційних компетентностей у значної частини досліджуваних.

Аналіз шкали «Емоційна обізнаність» засвідчив домінування середнього рівня розвитку, який характерний для 53,3 % учнів (8 осіб). Підлітки цієї групи здатні частково усвідомлювати власні емоційні стани,

проте не завжди можуть точно визначити їх причини та особливості прояву. Високий рівень емоційної обізнаності виявлено у 20 % респондентів (3 учні), що свідчить про добре розвинену здатність до самоаналізу та розуміння власних переживань. Водночас 26,7 % учнів (4 особи) мають низький рівень за даною шкалою, що може свідчити про труднощі у розпізнаванні та диференціації власних емоцій.

За показниками шкали «Керування власними емоціями» переважають середній та низький рівні, які мають по 46,6 % респондентів (по 7 учнів). Отримані дані свідчать про недостатній розвиток навичок емоційної саморегуляції у значної частини підлітків. Лише 6,8 % учнів (1 особа) продемонстрували високий рівень уміння контролювати власні емоційні стани, що характеризує обмежену кількість респондентів із високою емоційною стійкістю.

Результати за шкалою «Самотивація» виявили подібну тенденцію. Середній рівень притаманний 60 % учнів (9 осіб), низький – 26,7 % респондентів (4 учні), а високий – лише 13,3 % (2 учні). Такі показники дають підстави стверджувати, що більшість підлітків володіють певним рівнем внутрішньої мотивації, однак потребують подальшого розвитку цілеспрямованості, наполегливості та вміння підтримувати власну активність у досягненні поставлених цілей.

Більш сприятливі результати отримано за шкалою «Емпатія». Високий рівень здатності до співпереживання та розуміння емоцій інших людей продемонстрували 26,7 % учнів (4 особи), середній рівень мають 46,6 % респондентів (7 учнів), а низький – 26,7 % (4 учні). Такі дані свідчать про те, що частина підлітків достатньо добре розуміє емоційний стан оточуючих та здатна до емоційної підтримки, проте у значної кількості учнів емпатійні здібності потребують подальшого розвитку.

За шкалою «Розпізнавання емоцій інших» переважає середній рівень, характерний для 53,3 % респондентів (8 учнів). Високий рівень виявлено у 20 % підлітків (3 особи), тоді як низький – у 26,7 % (4 учні). Отримані результати свідчать про загалом достатню, хоча й нерівномірно сформовану здатність учнів розуміти емоційні стани інших людей та правильно інтерпретувати їх емоційні прояви.

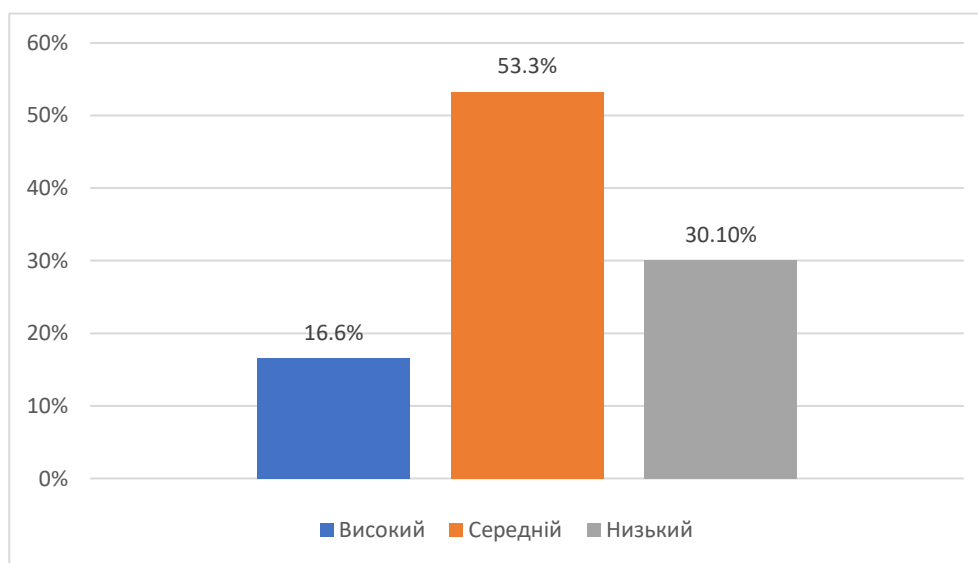


Рис. 2.2. Усереднені показники рівнів розвитку емоційного інтелекту підлітків за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл)

Узагальнені середні показники засвідчують, що переважає середній рівень розвитку емоційного інтелекту – 53,3 %, тоді як низький рівень становить 30,1 %, а високий – лише 16,6 %.

На наступному етапі емпіричного дослідження було здійснено діагностику особливостей міжособистісних відносин за методикою Т. Лірі (табл. 2.3, рис. 2.3).

Таблиця 2.3

**Розподіл респондентів за провідними типами міжособистісної взаємодії
(за Т. Лірі) (n = 15)**

Октант (тип поведінки)	Кількість осіб	%
I – владно-домінуючий	4	26,7%
II – незалежно-домінуючий	3	20%
III – агресивний	2	13,3%
IV – підозрілий	1	6,7%
V – підпорядкований	1	6,7%
VI – залежний	1	6,7%
VII – дружелюбний	2	13,3%
VIII – альтруїстичний	1	6,7%
Разом	50	100%

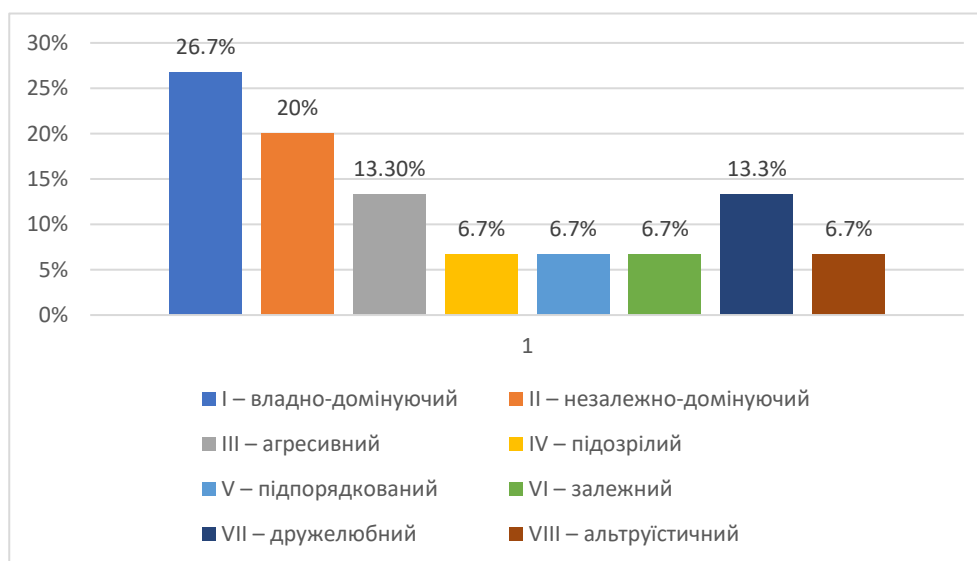


Рис.2.3. Розподіл респондентів за провідними типами міжособистісної взаємодії

Аналіз отриманих результатів свідчить, що у досліджуваній вибірці переважають домінуючі типи міжособистісної взаємодії. Найбільш вираженим є владно-домінуючий тип – 26,7 % (4 учні), що вказує на схильність частини підлітків до прагнення лідерства, контролю ситуації та впливу на інших. Такі респонденти часто демонструють рішучість і

наполегливість, однак у взаємодії можуть проявляти авторитарність та недостатню гнучкість, що потенційно підвищує рівень міжособистісної напруги.

Другим за поширеністю є незалежно-домінуючий тип – 20 % (3 учні). Підлітки з таким стилем поведінки орієнтовані на самостійність, автономність у прийнятті рішень та відстоювання власної позиції. Водночас їм може бути притаманна емоційна дистанційованість і знижена готовність до компромісу, що ускладнює групову взаємодію.

Агресивний тип становить 13,3 % (2 учні) і свідчить про наявність у частини респондентів схильності до конфліктної поведінки, різкості у спілкуванні та підвищеної емоційної реактивності. Це може вказувати на певний рівень емоційної напруженості в групі та труднощі у конструктивному вирішенні суперечностей.

Підозрілий тип виявлено у 6,7 % (1 учень), що характеризується недовірою до оточуючих, очікуванням негативного ставлення та підвищеною настороженістю у взаємодії. Такий стиль поведінки може ускладнювати формування відкритих і довірливих стосунків у колективі.

Підпорядкований, залежний та альтруїстичний типи представлені однаково – по 6,7 % (по 1 учню), що свідчить про незначну частку підлітків, які схильні до поступливості, потреби у підтримці або, навпаки, до орієнтації на допомогу іншим. Такі риси можуть як сприяти адаптації, так і обмежувати самостійність у міжособистісній взаємодії залежно від ситуації.

Дружелюбний тип виявлено у 13,3 % (2 учні). Ці респонденти характеризуються відкритістю, доброзичливістю та прагненням до співпраці, що є важливим ресурсом для формування позитивного психологічного клімату в групі.

Узагальнення результатів свідчить про переважання у вибірці домінуючих (владно-домінуючий, незалежно-домінуючий) та частково

агресивних типів поведінки при меншій представленості дружелюбних і альтруїстичних тенденцій. Це вказує на наявність певної напруженості у системі міжособистісних відносин, недостатню вираженість партнерської взаємодії та схильність частини підлітків до конкурентного або конфліктного стилю спілкування.

Отримані результати підтверджують доцільність подальшого розвитку емоційного інтелекту підлітків, зокрема формування навичок емпатії, конструктивної комунікації та емоційної саморегуляції, що є важливими умовами гармонізації міжособистісних відносин у групі.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів

Узагальнення результатів емпіричного дослідження дозволяє не лише описати рівневі характеристики емоційної регуляції, емоційного інтелекту та міжособистісної взаємодії підлітків, але й визначити ймовірні взаємозв'язки між цими психологічними феноменами. Такий підхід забезпечує більш глибоку інтерпретацію отриманих даних у контексті цілісної структури емоційно-соціального функціонування особистості. З метою перевірки наявності статистично значущих зв'язків між досліджуваними змінними було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (r_s). Отримані результати дозволили виявити як прямі, так і обернені взаємозв'язки між показниками.

Результати кореляційного аналізу між показниками ERQ, емоційного інтелекту та типами міжособистісної взаємодії представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Результати кореляційного аналізу між показниками ERQ, емоційного інтелекту та типами міжособистісної взаємодії досліджуваних підлітків

№	Показники, що порівнювались	r_s	Сила зв'язку	Інтерпретація
1	Когнітивна переоцінка — керування власними емоціями	+0,68	Помірно сильний позитивний	Чим вищий рівень когнітивної переоцінки, тим краще підлітки контролюють власні емоції
2	Когнітивна переоцінка — емпатія	+0,54	Середній позитивний	Розвинене переосмислення емоцій пов'язане з кращим розумінням емоцій інших
3	Когнітивна переоцінка — дружлюбний тип	+0,49	Середній позитивний	Адаптивна емоційна регуляція сприяє доброзичливій взаємодії
4	Когнітивна переоцінка — агресивний тип	-0,57	Середній негативний	Низька здатність до переоцінки підвищує схильність до агресивної поведінки
5	Експресивне пригнічення — підозрілий тип	+0,52	Середній позитивний	Стимування емоцій пов'язане з недовірою та емоційною дистанцією
6	Експресивне пригнічення — емпатія	-0,46	Помірний негативний	Надмірне пригнічення емоцій знижує здатність до співпереживання
7	Керування емоціями — агресивний тип	-0,63	Помірно сильний негативний	Низький самоконтроль пов'язаний із конфліктною поведінкою
8	Емпатія — дружлюбний тип	+0,71	Сильний позитивний	Висока емпатія сприяє позитивній міжособистісній взаємодії
9	Самотивація — незалежно-домінуючий тип	+0,38	Слабкий позитивний	Самостійність частково пов'язана з внутрішньою мотивацією
10	Загальний EI — дружлюбний тип	+0,66	Помірно сильний позитивний	Вищий емоційний інтелект сприяє конструктивному спілкуванню

Проведений кореляційний аналіз продемонстрував наступне:

Найсильніший позитивний зв'язок виявлено між емпатією та дружелюбним типом міжособистісної взаємодії ($r_s = +0,71$), що свідчить про те, що здатність до співпереживання та розуміння емоцій інших безпосередньо сприяє формуванню позитивних і конструктивних стосунків у групі.

Достатньо високий позитивний зв'язок встановлено між когнітивною переоцінкою та керуванням власними емоціями ($r_s = +0,68$). Це підтверджує, що підлітки, які здатні переосмислювати емоційно складні ситуації, краще контролюють власні емоційні реакції та демонструють вищий рівень емоційної саморегуляції.

Водночас виявлено негативний зв'язок між керуванням власними емоціями та агресивним типом поведінки ($r_s = -0,63$), що свідчить про те, що недостатній розвиток емоційного самоконтролю підвищує ймовірність конфліктної та імпульсивної поведінки.

Негативна кореляція між когнітивною переоцінкою та агресивним типом взаємодії ($r_s = -0,57$) також підтверджує, що низький рівень конструктивної емоційної регуляції може призводити до підвищеної емоційної реактивності та труднощів у спілкуванні.

Позитивний зв'язок між експресивним пригніченням та підозрілим типом поведінки ($r_s = +0,52$) вказує на те, що підлітки, схильні стримувати емоції, можуть демонструвати більшу емоційну закритість, недовіру та дистанційованість у міжособистісних стосунках.

Отримані результати загалом підтверджують взаємозалежність емоційної регуляції, емоційного інтелекту та особливостей міжособистісної поведінки. Це свідчить про необхідність комплексного розвитку емоційної компетентності підлітків як важливої умови гармонізації міжособистісних відносин та психологічного благополуччя.

Висновки до другого розділу

У другому розділі представлено організацію та результати емпіричного дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту підлітків. Дослідження проводилося на основі комплексного психодіагностичного підходу із використанням методик Дж. Гросса (ERQ), Н. Холла та Т. Лірі, що дало можливість всебічно проаналізувати емоційну саморегуляцію, рівень емоційного інтелекту та специфіку міжособистісної взаємодії респондентів.

У ході дослідження емоційної саморегуляції за методикою ERQ Дж. Гросса встановлено, що у більшості підлітків переважають середній і низький рівні когнітивної переоцінки, що свідчить про недостатню сформованість навичок конструктивного переосмислення емоційно складних ситуацій. Водночас за шкалою експресивного пригнічення спостерігається більш рівномірний розподіл результатів, що вказує на різні стратегії контролю зовнішнього прояву емоцій.

Показники за методикою Н. Холла продемонстрували, що у вибірці переважає середній рівень розвитку емоційного інтелекту. Підлітки загалом здатні розуміти емоції оточуючих, однак мають труднощі з емоційною саморегуляцією та контролем власних емоційних реакцій.

Аналіз міжособистісної взаємодії за методикою Т. Лірі дозволив встановити переважання домінуючих типів поведінки, зокрема владно-домінуючого та незалежно-домінуючого. Частина респондентів також демонструє агресивні тенденції у спілкуванні. Водночас дружелюбні та альтруїстичні типи поведінки представлені меншою мірою. Це свідчить про наявність певної напруженості у системі міжособистісних відносин підлітків та недостатній розвиток навичок партнерської взаємодії.

Проведений кореляційний аналіз дозволив встановити взаємозв'язок між показниками емоційної регуляції, емоційного інтелекту та типами міжособистісної взаємодії. Зокрема, виявлено позитивний зв'язок між когнітивною переоцінкою та керуванням власними емоціями, емпатією і дружелюбним типом поведінки. Водночас встановлено негативні кореляції між низьким рівнем емоційної саморегуляції та агресивними проявами у взаємодії. Це підтверджує, що розвиток емоційного інтелекту безпосередньо впливає на характер міжособистісного спілкування та соціальної адаптації підлітків.

Узагальнення результатів констатувального етапу дослідження дає підстави стверджувати, що значна частина підлітків потребує цілеспрямованої психолого-педагогічної підтримки щодо розвитку емоційного інтелекту, емоційної саморегуляції, емпатії та конструктивних навичок міжособистісної взаємодії.

РОЗДІЛ 3

ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТАРШОКЛАСНИКІВ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

3.1. Основний зміст та методика проведення тренінгу

Результати констатувального етапу дослідження дали змогу встановити, що емоційна сфера значної частини підлітків характеризується недостатнім рівнем сформованості окремих важливих компонентів емоційного інтелекту. У багатьох респондентів виявлено труднощі у контролі власних емоційних реакцій, знижену здатність до емоційної саморегуляції, а також недостатній розвиток навичок ефективної міжособистісної взаємодії. Аналіз отриманих даних засвідчив переважання середнього та низького рівнів когнітивної переоцінки, що свідчить про обмежені можливості підлітків змінювати власне ставлення до складних життєвих ситуацій та конструктивно реагувати на емоційно напружені обставини. Поряд із цим у міжособистісній поведінці частини учнів простежувалися тенденції до домінування, надмірної категоричності та окремих проявів агресивності, що може ускладнювати процес спілкування й побудову гармонійних стосунків із ровесниками.

Виявлені особливості емоційного розвитку підтвердили доцільність організації спеціально спрямованої психолого-педагогічної роботи, орієнтованої на розвиток емоційного інтелекту старшокласників. Формування здатності усвідомлювати власні емоції, керувати ними, розуміти переживання інших людей та будувати конструктивну взаємодію є важливою умовою особистісного становлення підлітків, підтримання їх психологічного благополуччя та створення позитивного соціально-психологічного клімату в учнівському середовищі.

Відповідно до визначених потреб була розроблена та впроваджена програма соціально-психологічного тренінгу, спрямована на розвиток емоційного інтелекту учнів старшого шкільного віку. Провідним методом формувального впливу обрано соціально-психологічний тренінг, оскільки саме така форма роботи забезпечує активну участь підлітків у процесі самопізнання, сприяє розвитку емоційної компетентності та формуванню навичок продуктивної комунікації. Тренінговий формат створює умови для безпосереднього емоційного переживання, розвитку рефлексії, обміну досвідом у групі та практичного опанування нових моделей поведінки в ситуаціях міжособистісної взаємодії.

Зміст тренінгової програми орієнтований на послідовний розвиток ключових складових емоційного інтелекту, зокрема емоційної обізнаності, навичок саморегуляції, емпатії, внутрішньої мотивації та соціально-комунікативної компетентності. Побудова програми здійснювалася з урахуванням психологічних особливостей підліткового віку, актуальних потреб старшокласників та тих труднощів емоційного розвитку, які були виявлені під час проведення психодіагностичного дослідження.

Мета тренінгу: формування та розвиток емоційного інтелекту підлітків, підвищення їх здатності усвідомлювати власні емоції, розпізнавати емоції інших людей, управляти емоційними станами та ефективно взаємодіяти у соціальних ситуаціях.

Основні завдання тренінгу:

1.Розвиток емоційної обізнаності: навчити підлітків усвідомлювати власні емоції, розуміти їхній вплив на поведінку.

2.Формування навичок саморегуляції та управління емоціями: розвиток здатності контролювати негативні емоційні реакції та використовувати емоції для самомотивації.

3.Розвиток емпатії та соціальної чутливості: навчити розпізнавати емоції інших людей і реагувати на них адекватно.

4.Формування соціально-комунікативних навичок: розвиток здатності конструктивно взаємодіяти у групі, вирішувати конфлікти та співпрацювати.

5.Підвищення самоусвідомлення та самооцінки: допомогти підліткам усвідомити власні сильні та слабкі сторони, формувати позитивне ставлення до себе.

Тематичний план програми розвитку емоційного інтелекту підлітків формувався на основі аналізу психологічних чинників емоційної нестійкості підлітків. У запропонованій програмі передбачено застосування соціально-психологічного тренінгу, який складається з шести структурних блоків (табл. 3.1. (Додаток Г)). Реалізація кожного блоку передбачає два тренінгові заняття тривалістю 45 хв. Всього програма розрахована на 12 занять.

I. Вступний блок передбачає ознайомлення підлітків із груповою роботою та психологом, створення безпечного простору для перебування в атмосфері довіри, підтримки та згуртованості [15, с. 76].

Тренінг 1. «Знайомство та створення безпечного простору»

Мета: ознайомлення учасників між собою та з психологом, формування атмосфери довіри, підтримки та безпеки.

Хід тренінгу

1. Вступне слово (5 хв.)

Пояснення правил роботи групи (поважати думку інших, конфіденційність, активна участь).

2. Вправа «Мій портрет у словах» (15 хв.)

Кожен учасник коротко розповідає про себе: ім'я, хобі, улюблену емоцію, яку відчував цього тижня.

Мета: активізація самовираження, створення умов для взаєморозуміння.

3. Вправа «Ланцюжок компліментів» (15 хв.)

Учасники по черзі говорять позитивну якість попереднього учасника.

Мета: підвищення впевненості, формування підтримуючого середовища.

4. Підведення підсумків та рефлексія (10 хв.)

Психолог підсумовує враження, звертає увагу на позитивні аспекти взаємодії, заохочує учасників поділитися емоціями.

Тренінг 2. «Ми разом» (формування командного духу)

Мета: розвиток почуття приналежності до групи; формування базових навичок ефективної комунікації та співпраці.

Хід тренінгу

1. Розминка «Мої емоції сьогодні» (5 хв.)

Учасники коротко описують свої емоції за шкалою від 1 до 5 (наприклад, «сум», «радість», «здивування»).

Мета: розвиток емоційної обізнаності.

2. Вправа «Побудуй коло» (15 хв.)

Група стає в коло. Підліткам потрібно передати м'яч так, щоб назвати ім'я того, кому передаєш, і сказати одне позитивне слово про нього.

Мета: розвиток уваги, комунікації, співпраці.

3. Вправа «Командне малювання» (15 хв.)

На великому аркуші паперу група спільно малює «ідеальне місце для підлітків», домовляючись про деталі та розподіляючи завдання.

Мета: тренування комунікативних та організаційних навичок, створення позитивної взаємодії.

4. Рефлексія (5–10 хв.)

Обговорення, що сподобалося, які емоції виникали, що нового дізналися про інших.

II. Блок «Розвиток навичок ефективної комунікації та організаційних здібностей»

Мета: розвиток комунікативних і організаційних здібностей підлітків, подолання публічної та особистісної невпевненості.

Завдання: активізація взаємодії у групі, тренування навичок висловлення власної думки, участі у колективних завданнях [7, с. 76].

Тренінг 3. «Вміння висловлювати власну думку»

Мета: розвиток навичок вербалізації думок і почуттів; подолання особистісної невпевненості при спілкуванні з іншими.

Хід тренінгу

1. Вступне слово психолога (5 хв.)

Пояснення важливості вміння чітко висловлювати думки, слухати інших і реагувати конструктивно.

2. Вправа «Мій аргумент» (15 хв.)

Підлітки обирають тему з запропонованого списку (наприклад, «Моя улюблена діяльність»). Кожен учасник висловлює власну думку, наводячи 1–2 аргументи. Інші учасники можуть ставити уточнюючі запитання.

3. Вправа «Активне слухання» (15 хв.)

Учасники об'єднуються у пари. Один розповідає про свою думку, інший повторює почуте власними словами.

Мета: розвиток уваги до співрозмовника та навички емпатії.

4. Рефлексія (5–10 хв.)

Психолог обговорює з групою, що вдалося зробити добре, що можна покращити, які емоції виникали під час висловлювання.

Тренінг 4. «Командна взаємодія»

Мета: розвиток організаційних здібностей і навичок колективної роботи; активізація взаємодії у групі.

Хід тренінгу

1. Розминка «Ланцюжок команд» (5 хв.)

Учасники стають у коло. Один дає команду (наприклад, «плескати три рази»), наступний повторює та додає свою команду, і так далі.

Мета: розвиток уваги, слухання та співпраці.

2. Вправа «Побудуй міст» (20 хв.)

Група отримує завдання «побудувати міст» із доступних матеріалів (аркуші, скотч, палички тощо) за 15 хвилин. Учасники повинні домовитися про план дій, розподілити ролі, працювати як команда.

3. Вправа «Рольова взаємодія» (15 хв.)

Розігрування коротких сценаріїв (наприклад, «Конфлікт у команді під час проекту») для тренування комунікації та пошуку спільних рішень.

4. Рефлексія (10 хв.)

Обговорення ефективності командної взаємодії, ролей у групі, труднощів і позитивних моментів.

III. Блок «Формування особистісної впевненості та реалістичних прагнень»

Мета: актуалізація особистісної впевненості підлітків, розвиток адекватної самооцінки та ауто-симпатії.

Завдання: формування адекватних реакцій на успіхи та невдачі, оптимізація емоційної стійкості.

Тренінг 5. «Моя унікальність»

Мета: актуалізація особистісної впевненості; розвиток адекватної самооцінки та ауто-симпатії.

Хід тренінгу

1. Вступне слово психолога (5 хв.)

Пояснення важливості самопізнання та прийняття себе.

2. Вправа «Мій портрет успіху» (15 хв.)

Кожен учасник малює або записує свої сильні якості, досягнення, успіхи в різних сферах. Потім учасники можуть поділитися частиною своїх «портретів» з групою.

3. Вправа «Комплімент для себе» (10 хв.)

Учасники складають три позитивні твердження про себе, які відображають їхні здібності та риси характеру.

4. Обговорення та рефлексія (10 хв.)

Психолог обговорює з підлітками відчуття, що виникли під час вправ, підкреслює важливість самопідтримки.

Тренінг 6. «Успіхи та невдачі як частина життя»

Мета: формування адекватних реакцій на успіхи та невдачі; оптимізація емоційної стійкості підлітків.

Хід тренінгу

1. Вступна бесіда (5 хв.)

Психолог пояснює, що невдачі – природна частина життя, а реакція на них формує внутрішню стійкість.

2. Вправа «Моя гора успіхів і провалів» (15 хв.)

На аркуші учасники малюють «гору», де верхівка – їхні успіхи, низ – невдачі. Кожна подія супроводжується коротким описом почуттів і висновків.

3. Вправа «Перетворюємо невдачі на досвід» (15 хв.)

У малих групах підлітки обговорюють, як невдачі допомогли їм навчитися чомусь новому або знайти новий шлях.

4. Рефлексія (10 хв.)

Обговорення відчуттів, що виникали під час вправ, та способів підтримки себе у стресових ситуаціях.

IV. Блок «Формування стресостійкості та вміння керувати власними емоціями»

Мета: робота з низькою опірністю підлітків до стресу як чинником емоційної нестійкості.

Завдання: навчити розпізнавати власні емоційні реакції на стрес, вивчати внутрішні стресозахисні ресурси, формувати навички екологічного проживання стресових ситуацій [15, с. 76].

Тренінг 7. «Впізнаю свої емоції»

Мета: навчити підлітків розпізнавати власні емоційні реакції на стрес.

Хід тренінгу

1. Вступне слово (5 хв.)

Пояснення важливості розуміння емоцій у стресових ситуаціях.

2. Вправа «Емоційний термометр» (15 хв.)

Учасники оцінюють свій емоційний стан за шкалою від 1 до 10.

Обговорення причин такого стану та способів його регуляції.

3. Вправа «Назви емоцію» (15 хв.)

Кожен учасник по черзі показує емоцію мімікою, а група називає її.

Мета: розвиток емоційної обізнаності.

4. Рефлексія (10 хв.)

Психолог обговорює, що допомагає краще розпізнавати емоції, як це впливає на поведінку.

Тренінг 8. «Мій внутрішній ресурс»

Мета: виявлення та використання внутрішніх стресозахисних ресурсів; формування навичок конструктивного реагування на стресові ситуації; розвиток внутрішньої стійкості.

Хід тренінгу

1. Розминка «Моя сила» (5 хв.)

Кожен учасник називає одну якість, яка допомагає йому справлятися зі складнощами.

2. Вправа «Ресурсний образ» (15 хв.)

Учасники створюють образ свого «внутрішнього захисника» – символ сили та підтримки у стресі.

3. Вправа «Сценарії стресу» (20 хв.)

Розігрування ситуацій, що викликають стрес (шкільні ситуації, конфлікти з друзями). Обговорення та пошук конструктивних способів реагування.

4. Рефлексія (10 хв.)

Обговорення корисних стратегій подолання стресу, які учасники готові застосовувати у житті.

V. Блок «Розвиток і формування навичок емоційної стійкості й ефективної саморегуляції»

Мета: розвиток умінь описувати, ранжувати та виражати власні емоції; розвиток саморегулятивного потенціалу.

Завдання: ознайомлення з різноманіттям емоційних проявів, актуалізація позитивного мислення для підтримки позитивного образу «Я», освоєння технік подолання неприємних емоцій, самопідтримки та релаксації.

Тренінг 9. «Мої емоції та я»

Мета: ознайомити підлітків із різноманіттям емоцій та способами їх вираження; розвивати навички опису, ранжування та управління власними емоціями.

Хід тренінгу

1. Вступна бесіда (5 хв.)

Пояснення, що емоції можна не лише відчувати, а й описувати та контролювати.

2. Вправа «Карта емоцій» (15 хв.)

Учасники малюють карту своїх емоцій (кольори, символи) і діляться тим, що відчують у різних ситуаціях.

3. Вправа «Ранжування емоцій» (15 хв.)

Обговорення емоцій за інтенсивністю та позитивністю/негативністю.

4. Рефлексія (10 хв.)

Обговорення, як опис і розуміння емоцій допомагає контролювати їх прояви.

Тренінг 10. «Техніки саморегуляції»

Мета: навчити підлітків практичним методам самопідтримки та релаксації; формувати навички ефективної саморегуляції; сприяти зниженню рівня стресу та негативних емоцій.

Хід тренінгу

1. Вступ (5 хв.)

Коротке пояснення різниці між стресом та контролем над емоціями.

2. Вправа «Дихальна гімнастика» (10 хв.)

Навчання технікам глибокого дихання для зняття напруги.

3. Вправа «М'язова релаксація» (15 хв.)

Поступове напруження та розслаблення груп м'язів для зниження емоційного напруження.

4. Вправа «Позитивна візуалізація» (10 хв.)

Учасники уявляють приємні ситуації, які допомагають їм відчувати спокій і контроль над емоціями.

5. Рефлексія (10 хв.)

Обговорення відчуттів після вправ, планування застосування технік у повсякденному житті.

VI. Інтегративний блок

Мета: визначення напрямів самовдосконалення підлітків та підготовка до завершення роботи у групі.

Завдання: підбиття підсумків тренінгу, узагальнення набутих знань і навичок, планування подальшого розвитку емоційного інтелекту [7, с. 77].

Тренінг 11. «Моя карта розвитку»

Мета: визначення напрямів самовдосконалення підлітків; узагальнити набуті знання та навички; скласти план подальшого розвитку емоційного інтелекту.

Хід тренінгу

1. Вступ (5 хв.)

Психолог нагадує, що інтеграція всіх блоків допомагає підлітку краще розуміти себе та керувати емоціями.

2. Вправа «Моя карта розвитку» (20 хв.)

Учасники на аркуші ділять свій «емоційний розвиток» на категорії: самосвідомість, емоційна стійкість, комунікаційні навички, саморегуляція. В кожній категорії підлітки відзначають, що вони вже освоїли, а над чим ще хочуть працювати.

3. Вправа «План дій» (15 хв.)

Кожен учасник складає короткий план розвитку емоційного інтелекту на наступні 1–2 місяці. Обговорюється, які конкретні дії допоможуть реалізувати цілі.

4. Рефлексія (10 хв.)

Підлітки обмінюються думками про свої плани, психолог підкреслює значення підтримки та самопідтримки.

Тренінг 12. «Що я взяв із тренінгу»

Мета: підбити підсумки тренінгу; закріпити набуті знання та навички; стимулювати мотивацію до подальшого самовдосконалення.

Хід тренінгу

1. Вступ (5 хв.)

Психолог нагадує ключові теми попередніх блоків.

2. Вправа «Мої досягнення» (15 хв.)

Учасники записують 3–5 найважливіших навичок або знань, які вони здобули під час тренінгу.

3. Вправа «Поділись досвідом» (15 хв.)

Підлітки у малих групах обговорюють, як вони планують застосовувати нові навички у житті.

4. Завершальна рефлексія (10 хв.)

Психолог підсумовує досягнення групи, обговорює важливість саморозвитку, висловлює підтримку подальшому зростанню.

Отже, тематичний план програми розвитку емоційного інтелекту підлітків формувався на основі аналізу психологічних чинників емоційної нестійкості підлітків, виявлених під час констатувального етапу дослідження. У запропонованій програмі було передбачено використання соціально-психологічного тренінгу як основної форми психокорекційної та розвивальної роботи.

Кожен блок тренінгової програми містив психологічні техніки, вправи та завдання, що спрямовані на практичне відпрацювання тематики тренінгу та інтеграцію отриманих знань у повсякденне життя підлітків. Застосування зазначених методів сприяло активному залученню учасників до тренінгової взаємодії, формуванню позитивного емоційного клімату в групі та розвитку навичок емоційної саморегуляції.

Особлива увага у процесі реалізації програми приділялася створенню атмосфери психологічної безпеки, довіри та підтримки, що є важливою умовою ефективного розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці.

Надамо узагальнені практичні рекомендації щодо впровадження тренінгу.

На нашу думку, доцільно відразу забезпечити атмосферу довіри та поваги, де кожен підліток може відкрито висловлювати свої думки та емоції. Для цього рекомендуємо використовувати вправи на знайомство та позитивні взаємодії, наприклад, «Ланцюжок компліментів» чи «Мій портрет у словах».

В ході роботи доцільно пропонувати вправи, які стимулюють спілкування та співпрацю, наприклад, «Побудуй коло» або «Командне малювання». На нашу думку, це сприяє розвитку комунікативних навичок і почуття приналежності до групи.

Рекомендуємо включати вправи, які допомагають підліткам висловлювати власні думки та почуття, наприклад, «Мій аргумент» або «Активне слухання». На нашу думку, це зміцнює впевненість у спілкуванні та підвищує здатність конструктивно взаємодіяти з іншими.

Доцільним є застосування вправ, спрямованих на виявлення сильних сторін та досягнень підлітків, наприклад, «Мій портрет успіху» або «Комплімент для себе». На нашу думку, це допомагає учасникам усвідомити власну унікальність і розвивати самопідтримку. В свою чергу практичні вправи допомагають підліткам розпізнавати свої емоції та внутрішні ресурси, наприклад, «Емоційний термометр», «Ресурсний образ» або «Сценарії стресу». Ми рекомендуємо обов'язково обговорювати з групою способи подолання стресу та підтримки себе.

Доцільно включати вправи на дихання, м'язову релаксацію та позитивну візуалізацію. На нашу думку, це дозволяє підліткам знижувати рівень емоційного напруження та практично застосовувати навички самоконтролю.

Завершувати тренінг слід рефлексією та вправами на узагальнення, наприклад, «Моя карта розвитку» або «Що я взяв із тренінгу». Ми рекомендуємо стимулювати підлітків визначати власні цілі та конкретні кроки для розвитку емоційного інтелекту та самовдосконалення.

3.2. Результати діагностики респондентів після проведення тренінгу

З метою виявлення ефективності розробленої тренінгової програми та визначення динаміки розвитку емоційного інтелекту підлітків після реалізації формувального впливу було проведено контрольний етап емпіричного дослідження. Повторна діагностика дала можливість оцінити зміни, що відбулися у сфері емоційної саморегуляції, розвитку емоційного інтелекту та особливостей міжособистісної взаємодії респондентів після участі у соціально-психологічному тренінгу.

На контрольному етапі дослідження були використані ті самі психодіагностичні методики, що й під час констатувального етапу, а саме: методика ERQ Дж. Гросса для визначення стратегій емоційної регуляції, методика «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла та методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі. Використання ідентичного психодіагностичного інструментарію забезпечило можливість здійснення порівняльного аналізу отриманих результатів та об'єктивного визначення динаміки змін досліджуваних показників.

На першому етапі контрольної діагностики була застосована методика ERQ Дж. Гросса, спрямована на визначення індивідуальних особливостей емоційної регуляції підлітків. Узагальнені результати дослідження наведені у таблиці 3.2. та для наочності представлені у вигляді гістограми (рис. 3.1).

Таблиця 3.2

Порівняльні показники емоційної регуляції за методикою ERQ Дж.

Гросса (n = 15) (констатувальний і контрольний етап)

Показники емоційної регуляції	Рівень	Констатувальний етап		Контрольний етап	
		Кількість респондентів	%	Кількість респондентів	%
Когнітивна переоцінка	Високий	2	13,3%	4	26,7%
	Середній	6	40%	7	46,7%
	Низький	7	46,7%	4	26,7%
Разом		15	100%	15	100%
Експресивне	Високий	4	26,7%	7	46,7%

пригнічення	Середній	5	33,3%	6	40%
	Низький	6	40%	2	13,3%
Разом		15	100%	15	100%

Аналіз результатів дослідження емоційної регуляції підлітків за методикою ERQ Дж. Гросса на контрольному етапі дає змогу простежити позитивну динаміку розвитку стратегій емоційної регуляції після реалізації тренінгової програми. Порівняння результатів констатувального та контрольного етапів свідчить про певні зміни у здатності підлітків до когнітивного переосмислення емоційних ситуацій та управління зовнішнім проявом емоцій.

За шкалою «Когнітивна переоцінка» на контрольному етапі високий рівень виявлено у 4 респондентів (26,7 %), тоді як на констатувальному етапі цей показник становив лише 13,3 % (2 учні). Отримані результати свідчать про збільшення кількості підлітків, які здатні конструктивно переосмислювати емоційно складні ситуації, змінювати ставлення до негативних подій та ефективніше контролювати власні емоційні реакції. Такі зміни можуть бути пов'язані з формуванням навичок емоційної саморегуляції у процесі тренінгової роботи.

Середній рівень когнітивної переоцінки на контрольному етапі зафіксовано у 7 учнів (46,7 %), тоді як на початку дослідження цей показник становив 40 % (6 учнів). Збільшення частки респондентів із середнім рівнем свідчить про поступове формування в підлітків навичок переосмислення емоційних ситуацій та більш усвідомленого ставлення до власних переживань. Підлітки почали частіше використовувати адаптивні способи реагування у стресових або конфліктних ситуаціях, хоча ці навички ще потребують подальшого розвитку та закріплення.

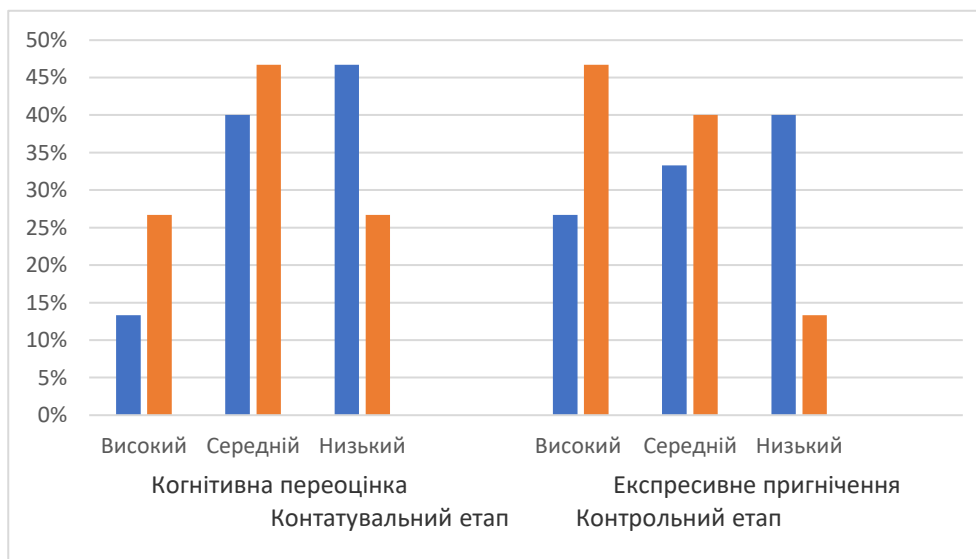
Водночас низький рівень когнітивної переоцінки на контрольному етапі виявлено у 4 учнів (26,7 %), що значно менше порівняно з результатами

констатувального етапу – 46,7 % (7 учнів). Зменшення кількості підлітків із низьким рівнем когнітивної переоцінки свідчить про позитивний вплив тренінгової програми на розвиток умінь конструктивного осмислення емоційних ситуацій та зниження схильності до імпульсивного реагування і фіксації на негативних переживаннях.

Щодо шкали «Експресивне пригнічення», результати контрольного етапу засвідчили певні зміни у способах емоційного самовираження підлітків. Високий рівень експресивного пригнічення на контрольному етапі мають 7 респондентів (46,7 %), тоді як на констатувальному етапі цей показник становив 26,7 % (4 учні). Такі результати можуть свідчити про посилення здатності підлітків контролювати зовнішні прояви емоцій у соціальній взаємодії. Водночас надмірне пригнічення емоцій може вказувати на тенденцію до стримування переживань та потребує подальшої уваги у процесі психологічного супроводу.

Середній рівень експресивного пригнічення на контрольному етапі виявлено у 6 учнів (40 %), що дещо більше порівняно з констатувальним етапом – 33,3 % (5 учнів). Це свідчить про формування більш гнучких навичок емоційного контролю, коли підлітки здатні регулювати прояв емоцій залежно від ситуації та соціального контексту.

Низький рівень експресивного пригнічення після реалізації тренінгової програми характерний лише для 2 підлітків (13,3 %), тоді як на початковому етапі таких учнів було 6 (40 %). Зменшення цього показника може свідчити про підвищення рівня емоційного самоконтролю та зниження імпульсивності у вираженні емоційних реакцій.



**Рис. 3.1. Порівняльні показники емоційної регуляції за методикою ERQ
Дж. Гросса (констатувальний і контрольний етап)**

Узагальнюючи результати контрольного етапу, можна зазначити, що після проведення тренінгової програми спостерігається позитивна динаміка у розвитку навичок емоційної регуляції підлітків. Зокрема, зросла кількість учнів із високим і середнім рівнями когнітивної переоцінки та зменшилася частка респондентів із низьким рівнем за даною шкалою. Отримані результати свідчать про підвищення здатності підлітків до конструктивного переосмислення емоційних ситуацій, розвитку емоційної саморегуляції та більш усвідомленого контролю власних емоційних реакцій.

На другому етапі контрольної діагностики було застосовано методику «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла, яка дозволяє визначити рівень сформованості емоційного інтелекту підлітків за такими основними компонентами, як: емоційна обізнаність, керування власними емоціями, самомотивація, емпатія та здатність до розпізнавання емоцій інших людей. Узагальнені результати дослідження за кожною шкалою представлено в таблиці 3.3. та на рисунку 3.2.

Таблиця 3.3.

Рівні розвитку емоційного інтелекту підлітків за методикою**«Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл) (n = 15)****(констатувальний і контрольний етап)**

№	Шкала	Констатувальний етап						Контрольний етап					
		Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень		Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
		К - ть	%	К - ть	%	К - ть	%	К - ть	%	К - ть	%	К - ть	%
1	Загальний рівень емоційного інтелекту	2	13,3 %	9	60%	4	26,7 %	5	33,3 %	8	53,3 %	2	13,3 %
2	Емоційна обізнаність	3	20%	8	53,3 %	4	26,7 %	6	40%	7	46,7 %	2	13,3 %
3	Керування власними емоціями	1	6,8%	7	46,6 %	7	46,6 %	4	26,7 %	8	53,3 %	3	20%
4	Самотивація	2	13,3 %	9	60%	4	26,7 %	5	33,3 %	8	53,3 %	2	13,3 %
5	Емпатія	4	26,7 %	7	46,6 %	4	26,7 %	6	40%	7	46,6 %	2	13,3 %
6	Розпізнавання емоцій інших	3	20%	8	53,3 %	4	26,7 %	5	33,3 %	8	53,3 %	2	13,3 %
Усереднені показники		16,6%		53,3%		30,1%		34,4%		51,7%		13,9%	

Аналіз результатів контрольної діагностики за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла дозволяє простежити позитивну динаміку розвитку емоційного інтелекту підлітків після реалізації тренінгової програми.

За показником загального рівня емоційного інтелекту на контрольному етапі кількість підлітків із високим рівнем зросла з 2 осіб (13,3 %) до 5 осіб (33,3 %). Водночас кількість учнів із низьким рівнем зменшилася з 4 осіб (26,7 %) до 2 осіб (13,3 %). Отримані результати свідчать про загальне підвищення рівня емоційної компетентності підлітків, їх здатності усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоційні стани.

За шкалою «Емоційна обізнаність» також спостерігається позитивна динаміка. Кількість респондентів із високим рівнем збільшилася з 3 осіб (20 %) до 6 осіб (40 %), тоді як низький рівень зменшився з 26,7 % до 13,3 %. Це свідчить про розвиток здатності підлітків усвідомлювати власні емоції, краще розуміти причини їх виникнення та більш рефлексивно ставитися до власних переживань.

Особливо помітні позитивні зміни відбулися за шкалою «Керування власними емоціями». Якщо на констатувальному етапі високий рівень був характерний лише для 1 учня (6,8 %), то після проходження тренінгу цей показник зріс до 4 учнів (26,7 %). Водночас кількість респондентів із низьким рівнем зменшилася з 46,6 % до 20 %. Це свідчить про розвиток навичок емоційної саморегуляції, зниження імпульсивності та формування більш конструктивних способів реагування у стресових ситуаціях.

За шкалою «Самотивація» також простежується позитивна динаміка. Кількість підлітків із високим рівнем самотивації збільшилася з 13,3 % до 33,3 %, а низький рівень зменшився удвічі – з 26,7 % до 13,3 %. Це свідчить про підвищення внутрішньої активності, впевненості у власних силах та здатності долати труднощі без втрати емоційної рівноваги.

Позитивні зміни виявлено і за шкалою «Емпатія». На контрольному етапі високий рівень емпатії продемонстрували 6 учнів (40 %) порівняно з 4 учнями (26,7 %) на початку дослідження. Одночасно зменшилася кількість респондентів із низьким рівнем емпатії – з 26,7 % до 13,3 %. Це свідчить про розвиток здатності підлітків розуміти емоційний стан інших людей, співпереживати та будувати більш гармонійні міжособистісні стосунки.

За шкалою «Розпізнавання емоцій інших» також спостерігається позитивна динаміка: кількість учнів із високим рівнем зросла з 20 % до 33,3 %, а низький рівень зменшився з 26,7 % до 13,3 %. Отримані результати

свідчать про покращення навичок соціального сприйняття та емоційної чутливості підлітків.

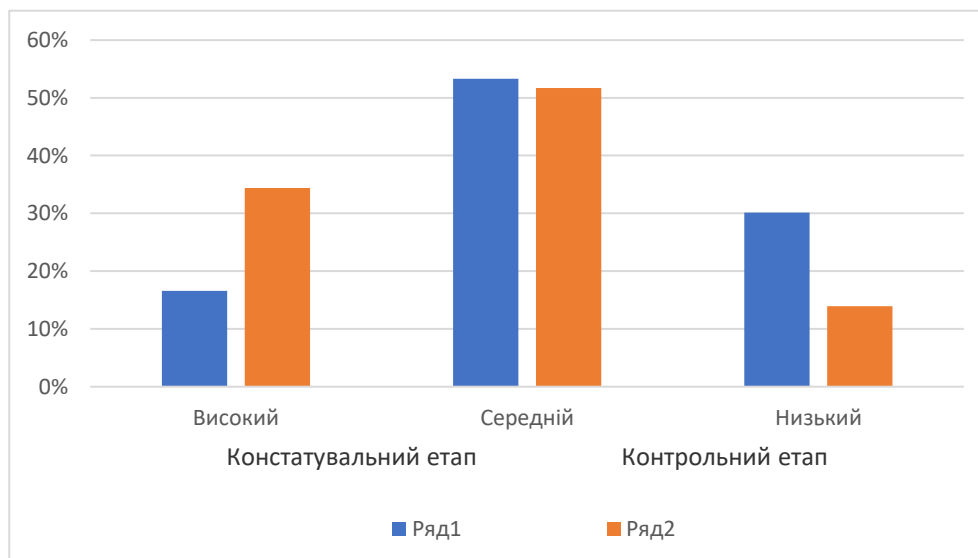


Рис. 3.2. Усереднені показники рівнів розвитку емоційного інтелекту підлітків за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл) (констатувальний і контрольний етап)

Порівняння узагальнених середніх показників розвитку емоційного інтелекту на констатувальному та контрольному етапах дослідження засвідчило позитивну динаміку після реалізації тренінгової програми. Так, на констатувальному етапі переважав середній рівень розвитку емоційного інтелекту – 53,3 %, тоді як низький рівень становив 30,1 %, а високий – лише 16,6 %.

На контрольному етапі дослідження спостерігаються суттєві позитивні зміни у структурі емоційного інтелекту респондентів. Зокрема, кількість підлітків із високим рівнем емоційного інтелекту зросла до 34,4 %, тоді як показник низького рівня зменшився до 13,9 %. Середній рівень залишився домінуючим і становив 51,7 %, однак частина респондентів перейшла із середнього та низького рівнів до високого.

Отримані результати свідчать про ефективність тренінгової програми та підтверджують позитивний вплив формувального етапу дослідження на розвиток емоційної обізнаності, здатності до керування власними емоціями, емпатії та навичок конструктивної міжособистісної взаємодії. Зменшення частки респондентів із низьким рівнем емоційного інтелекту та збільшення кількості підлітків із високими показниками вказує на розвиток емоційної компетентності та підвищення рівня психологічної адаптивності учасників дослідження.

На заключному етапі було здійснено дослідження особливостей міжособистісних відносин за методикою Т. Лірі (табл. 3.4, рис. 3.3).

Таблиця 3.4.

**Розподіл респондентів за провідними типами міжособистісної взаємодії
(за Т. Лірі) (n = 15) (констатувальний і контрольний етап)**

Октант (тип поведінки)	Констатувальний етап		Контрольний етап	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
I – владно-домінуючий	4	26,7%	2	13,3%
II – незалежно-домінуючий	3	20%	2	13,3%
III – агресивний	2	13,3%	1	6,7%
IV – підозрілий	1	6,7%	1	6,7%
V – підпорядкований	1	6,7%	1	6,7%
VI – залежний	1	6,7%	1	6,7%
VII – дружелюбний	2	13,3%	4	26,7%
VIII – альтруїстичний	1	6,7%	3	20%
Разом	50	100%	50	100%

Аналіз результатів повторної діагностики міжособистісних відносин за методикою Т. Лірі дозволяє простежити позитивну динаміку змін у структурі міжособистісної взаємодії підлітків після реалізації тренінгової програми розвитку емоційного інтелекту. Порівняння показників констатувального та контрольного етапів свідчить про зменшення проявів домінуючих і

агресивних тенденцій та посилення дружелюбних і альтруїстичних форм поведінки.

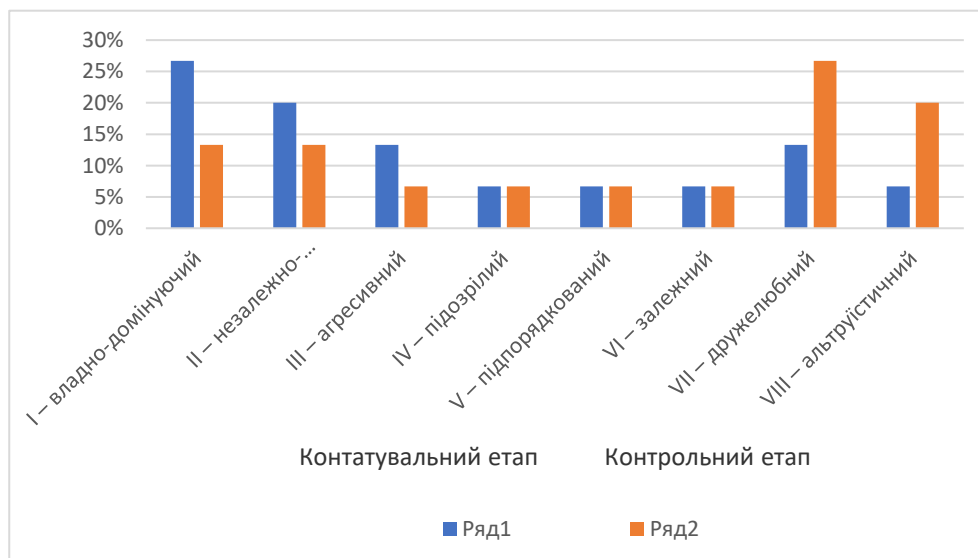


Рис.3.3. Розподіл респондентів за провідними типами міжособистісної взаємодії (констатувальний і контрольний етап)

На контрольному етапі кількість респондентів із владно-домінуючим типом поведінки зменшилася з 4 осіб (26,7 %) до 2 осіб (13,3 %), що свідчить про зниження прагнення до надмірного контролю, авторитарності та домінування у взаємодії з оточуючими. Підлітки стали більш схильними до співпраці та врахування позиції інших учасників групи.

Кількість учнів із незалежно-домінуючим типом також зменшилася – з 3 осіб (20 %) до 2 осіб (13,3 %). Отримані результати можуть свідчити про підвищення рівня відкритості у спілкуванні, зниження емоційної дистанційованості та розвиток готовності до конструктивної взаємодії з однолітками.

Позитивна динаміка простежується і щодо агресивного типу поведінки: на контрольному етапі його виявлено лише у 1 респондента (6,7 %) порівняно з 2 учнями (13,3 %) на початку дослідження. Це свідчить про зниження рівня конфліктності, імпульсивності та емоційної напруженості у

міжособистісних стосунках підлітків. Такі зміни можуть бути пов'язані з розвитком навичок емоційної саморегуляції та конструктивного вираження емоцій у процесі тренінгової роботи.

Показник підозрілого типу залишився без змін – 1 учень (6,7 %), що може свідчити про відносну стійкість даного стилю поведінки та необхідність більш тривалої корекційної роботи для подолання недовіри та емоційної настороженості.

Підпорядкований і залежний типи поведінки також не зазнали суттєвих змін і залишилися на рівні 6,7 % (по 1 учню), що може свідчити про стабільність окремих індивідуально-психологічних особливостей особистості, які потребують індивідуалізованого підходу в роботі.

Водночас найбільш помітна позитивна динаміка спостерігається щодо дружелюбного та альтруїстичного типів міжособистісної взаємодії. Так, кількість респондентів із дружелюбним типом збільшилася з 2 осіб (13,3 %) до 4 осіб (26,7 %), що свідчить про розвиток у підлітків доброзичливості, відкритості, готовності до співпраці та позитивної взаємодії з однолітками.

Кількість учнів з альтруїстичним типом поведінки також зросла – з 1 особи (6,7 %) до 3 осіб (20 %). Отримані результати свідчать про посилення орієнтації підлітків на підтримку інших, прояв емпатії, взаємодопомоги та соціальної чутливості, що є важливим показником розвитку емоційного інтелекту.

Узагальнення результатів контрольного етапу дозволяє зробити висновок про позитивний вплив тренінгової програми на систему міжособистісної взаємодії підлітків. Після реалізації програми спостерігається зменшення домінуючих і агресивних тенденцій та посилення дружелюбних і альтруїстичних форм поведінки.

3.3. Аналіз та інтерпретація результатів ефективності тренінгової програми

З метою більш глибокого аналізу ефективності реалізованої тренінгової програми було проведено кореляційний аналіз взаємозв'язків між показниками емоційної регуляції (ERQ Дж. Гросса), компонентами емоційного інтелекту (Н. Холл) та типами міжособистісної взаємодії (Т. Лірі). Для статистичної обробки результатів застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r_s), який дозволяє визначити силу та напрям взаємозв'язку між психологічними показниками у вибірках невеликого обсягу ($n=15$).

Порівняння результатів констатувального та контрольного етапів дало змогу простежити динаміку змін взаємозв'язків між досліджуваними характеристиками після реалізації тренінгової програми (табл. 3.5.).

Таблиця 3.5.

Порівняльний кореляційний аналіз показників емоційної регуляції, емоційного інтелекту та міжособистісної взаємодії (r_s Спірмена)

№	Показники, що порівнювались	Констатувальний етап r_s	Контрольний етап r_s	Динаміка змін
1	Когнітивна переоцінка — керування власними емоціями	+0,68	+0,79	Посилення позитивного зв'язку
2	Когнітивна переоцінка — емпатія	+0,54	+0,69	Позитивна динаміка
3	Когнітивна переоцінка — дружелюбний тип	+0,49	+0,73	Значне посилення зв'язку
4	Когнітивна переоцінка — агресивний тип	-0,57	-0,74	Посилення негативної кореляції

5	Експресивне пригнічення підозрілий тип —	+0,52	+0,31	Послаблення зв'язку
6	Експресивне пригнічення емпатія —	−0,46	−0,24	Зменшення негативного зв'язку
7	Керування емоціями агресивний тип —	−0,63	−0,81	Значне посилення негативної кореляції
8	Емпатія дружелюбний тип —	+0,71	+0,84	Сильне посилення позитивного зв'язку
9	Самомотивація незалежно-домінуючий тип —	+0,38	+0,51	Помірне посилення
10	Загальний ЕІ дружелюбний тип —	+0,66	+0,82	Виражене посилення позитивного зв'язку

Аналіз результатів кореляційного дослідження дозволяє простежити позитивну динаміку взаємозв'язків між показниками емоційної регуляції, емоційного інтелекту та особливостями міжособистісної взаємодії підлітків після реалізації тренінгової програми. Отримані результати свідчать про те, що розвиток емоційного інтелекту супроводжується підвищенням рівня емоційної саморегуляції та покращенням соціально-комунікативної взаємодії респондентів.

Найбільш виражені позитивні зміни спостерігаються між показниками когнітивної переоцінки та керування власними емоціями. На контрольному етапі коефіцієнт кореляції зріс з $r_s = +0,68$ до $r_s = +0,79$, що свідчить про посилення здатності підлітків усвідомлено переосмислювати емоційно складні ситуації та більш ефективно контролювати власні емоційні реакції та

підтверджує ефективність тренінгових вправ, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції та емоційної стійкості.

Позитивна динаміка також простежується між когнітивною переоцінкою та емпатією (з $r_s = +0,54$ до $r_s = +0,69$). Отримані результати свідчать про те, що розвиток навичок усвідомленого переосмислення власних переживань сприяв підвищенню здатності підлітків розуміти емоційні стани інших людей та співпереживати їм.

Особливо помітним є посилення зв'язку між когнітивною переоцінкою та дружелюбним типом міжособистісної взаємодії – з $r_s = +0,49$ до $r_s = +0,73$. Такі показники свідчать про те, що підлітки, які навчилися більш конструктивно регулювати власні емоції, стали більш відкритими, доброзичливими та орієнтованими на співпрацю у спілкуванні з однолітками.

Водночас спостерігається посилення негативного зв'язку між когнітивною переоцінкою та агресивним типом поведінки (з $r_s = -0,57$ до $r_s = -0,74$). Такі результати свідчать про те, що розвиток навичок емоційної саморегуляції сприяв зниженню рівня конфліктності, імпульсивності та агресивних тенденцій у поведінці підлітків.

Позитивні зміни простежуються і щодо показників експресивного пригнічення. Зокрема, кореляція між експресивним пригніченням та підозрілим типом поведінки зменшилася з $r_s = +0,52$ до $r_s = +0,31$, що свідчить про послаблення емоційної настороженості, недовіри та внутрішньої напруженості у міжособистісній взаємодії. Одночасно негативний зв'язок між експресивним пригніченням та емпатією став менш вираженим (з $r_s = -0,46$ до $r_s = -0,24$), що може вказувати на розвиток більш відкритого емоційного реагування та підвищення здатності до емоційного контакту з іншими людьми.

Одним із найбільш значущих результатів є посилення негативної кореляції між керуванням власними емоціями та агресивним типом

поведінки (з $r_s = -0,63$ до $r_s = -0,81$), що свідчить про те, що підвищення рівня емоційного самоконтролю безпосередньо пов'язане зі зниженням проявів агресивності, конфліктності та емоційної реактивності у підлітків.

Суттєва позитивна динаміка виявлена між емпатією та дружелюбним типом поведінки. На контрольному етапі коефіцієнт кореляції зріс до $r_s = +0,84$ порівняно з $r_s = +0,71$ на початку дослідження. Такі значення підтверджують, що розвиток емпатійних здібностей сприяв формуванню доброзичливого стилю спілкування, готовності до співпраці та підтримки інших.

Кореляція між самомотивацією та незалежно-домінуючим типом поведінки також дещо посилилася (з $r_s = +0,38$ до $r_s = +0,51$), що свідчить про формування більш конструктивної впевненості у собі, самостійності та здатності до відстоювання власної позиції без виражених агресивних тенденцій.

Крім того, значно посилюється зв'язок між загальним рівнем емоційного інтелекту та дружелюбним типом міжособистісної взаємодії (з $r_s = +0,66$ до $r_s = +0,82$). Це свідчить про те, що підвищення рівня емоційної компетентності супроводжується розвитком позитивної соціальної спрямованості, комунікативної відкритості та здатності до конструктивної взаємодії з оточуючими.

Отже, проведений кореляційний аналіз дозволив встановити, що розвиток емоційного інтелекту тісно пов'язаний із формуванням більш адаптивних стратегій емоційної регуляції та гармонізацією міжособистісної взаємодії. Отримані результати підтверджують ефективність тренінгової програми.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі обґрунтовано та реалізовано тренінгову програму розвитку емоційного інтелекту старшокласників в освітньому середовищі. Підставою для розробки програми стали результати констатувального етапу дослідження, які засвідчили недостатній рівень сформованості емоційної саморегуляції, переважання середнього та низького рівнів емоційного інтелекту, а також наявність домінуючих і частково агресивних типів міжособистісної взаємодії у значної частини підлітків. Відповідно до виявлених проблем було створено соціально-психологічний тренінг, спрямований на розвиток емоційної обізнаності, саморегуляції, емпатії, навичок конструктивного спілкування та підвищення рівня психологічної адаптивності учасників.

В ході дослідження розкрито зміст і методику проведення тренінгової програми, яка складалася із шести тематичних блоків та включала 12 занять тривалістю по 45 хвилин. Програма мала комплексний характер і поєднувала вправи на розвиток емоційного усвідомлення, навичок самоконтролю, конструктивної комунікації, стресостійкості та позитивної взаємодії у групі. Використання інтерактивних методів роботи, групових дискусій, рольових вправ, технік рефлексії та самопізнання забезпечило активне залучення підлітків до тренінгового процесу та сприяло формуванню практичних навичок емоційної компетентності.

Результати контрольної діагностики засвідчили позитивну динаміку розвитку емоційної регуляції підлітків. За методикою ERQ Дж. Гросса після реалізації тренінгової програми зросла кількість учнів із високим рівнем когнітивної переоцінки та зменшилася частка респондентів із низьким рівнем даного показника. Це свідчить про розвиток здатності підлітків до конструктивного переосмислення емоційно складних ситуацій, підвищення рівня емоційного самоконтролю та зниження імпульсивності емоційних

реакцій. Водночас результати за шкалою експресивного пригнічення вказують на формування більш усвідомленого контролю зовнішніх проявів емоцій у процесі соціальної взаємодії.

Результати контрольного етапу, отримані за методикою Н. Холла, свідчать про загальну позитивну динаміку у розвитку всіх складових емоційного інтелекту підлітків. Виявлено зростання кількості учнів, які демонструють високий рівень емоційної обізнаності, здатності до саморегуляції, самомотивації, емпатійного розуміння та розпізнавання емоційних станів інших людей. Паралельно з цим відбулося помітне скорочення групи респондентів із низькими показниками емоційного інтелекту, що підтверджує ефективність здійсненого формувального впливу. Отримані результати свідчать про ефективність тренінгового впливу щодо формування емоційної компетентності, розвитку рефлексивності, соціальної чутливості та навичок конструктивної міжособистісної взаємодії.

Позитивна динаміка була виявлена і у сфері міжособистісних відносин за методикою Т. Лірі. Після реалізації тренінгової програми зменшилася кількість підлітків із владно-домінуючим, незалежно-домінуючим та агресивним типами поведінки, натомість зросла частка респондентів із дружелюбним та альтруїстичним типами міжособистісної взаємодії. Це свідчить про зниження рівня конфліктності, підвищення готовності до співпраці, розвитку емпатійності та більш конструктивних способів соціальної взаємодії у групі однолітків.

Проведений кореляційний аналіз дозволив встановити посилення взаємозв'язків між показниками емоційної регуляції, емоційного інтелекту та міжособистісної взаємодії після реалізації тренінгової програми. На контрольному етапі спостерігалось посилення позитивних кореляцій між когнітивною переоцінкою, емпатією, керуванням емоціями та дружелюбними типами поведінки, а також послаблення зв'язків між

емоційною дезадаптацією й агресивними проявами у спілкуванні. Це підтверджує, що розвиток емоційного інтелекту безпосередньо впливає на гармонізацію міжособистісних відносин та підвищення рівня соціально-психологічної адаптації підлітків.

Таким чином, результати формувального етапу дослідження підтвердили ефективність розробленої тренінгової програми розвитку емоційного інтелекту старшокласників.

ВИСНОВКИ

Узагальнення теоретичних джерел дало змогу визначити емоційний інтелект як складне багатокomпонентне утворення особистості, що забезпечує здатність людини усвідомлювати власні емоційні стани, розуміти переживання інших, регулювати емоційні реакції та ефективно використовувати емоції у процесі спілкування й прийняття рішень. У його структурі ключову роль відіграють емоційна обізнаність, саморегуляція, емпатійність, самомотивація та соціально-комунікативні вміння.

В ході дослідження встановлено, що підлітковий вік є особливо чутливим періодом для становлення емоційного інтелекту, оскільки саме в цей час активно формується самосвідомість, система цінностей і стиль міжособистісної взаємодії. Водночас емоційна нестабільність, підвищена вразливість до соціальних оцінок і прагнення самоствердження зумовлюють необхідність цілеспрямованого психологічного супроводу, спрямованого на розвиток емоційної компетентності.

Теоретично обґрунтовано доцільність використання соціально-психологічного тренінгу як ефективного засобу розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці. Підкреслено, що тренінгові методи забезпечують не лише засвоєння знань про емоції, а й формування практичних навичок їх усвідомлення, регуляції та вираження, а також розвиток емпатії та конструктивної комунікації. Використання інтерактивних вправ, рольових ситуацій, групових обговорень і технік рефлексії створює умови для глибокого особистісного включення учнів у процес емоційного розвитку. Таким чином, активні форми навчання розглядаються як найбільш результативні для гармонійного поєднання когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів особистості.

У межах емпіричної частини дослідження було розроблено та впроваджено програму соціально-психологічного тренінгу розвитку емоційного інтелекту старшокласників. Програма мала структурований характер і складалася з шести взаємопов'язаних змістових блоків, спрямованих на розвиток основних компонентів емоційного інтелекту. Її реалізація охоплювала 12 занять, у межах яких застосовувалися вправи на усвідомлення та аналіз емоцій, опрацювання способів їх конструктивного вираження, розвиток емпатійного розуміння, моделювання соціальних ситуацій, формування навичок співпраці та подолання конфліктів. Значна увага приділялася розвитку рефлексивних умінь і здатності до самоаналізу.

Результати первинної діагностики засвідчили переважання середнього рівня емоційного інтелекту у більшості підлітків при одночасній наявності значної групи учнів із низькими показниками окремих його компонентів. Найбільш уразливими виявилися сфери емоційної саморегуляції, когнітивної переоцінки та керування емоційними станами. У міжособистісній взаємодії простежувалися тенденції до домінування та часткових проявів агресивності, що свідчило про недостатню сформованість партнерських форм спілкування та певну напруженість у групових відносинах.

Після реалізації тренінгової програми зафіксовано позитивні якісні та кількісні зміни у розвитку емоційного інтелекту учнів. Зросла частка підлітків із високим рівнем його основних компонентів та зменшилася кількість осіб із низькими показниками емоційної обізнаності, саморегуляції, емпатії та самомотивації. Відбулися помітні зрушення у стратегіях емоційного реагування: учні частіше почали використовувати когнітивну переоцінку як більш конструктивний спосіб подолання емоційно складних ситуацій, що супроводжувалося зниженням імпульсивності та підвищенням емоційної стійкості.

Також відзначено позитивні трансформації у сфері міжособистісної взаємодії: зменшилася частка учнів із домінуючими та агресивними стилями поведінки, натомість збільшилася кількість підлітків із дружніми та альтруїстичними моделями взаємодії. Це свідчить про розвиток емпатії, толерантності та орієнтації на співпрацю, а також про покращення загального психологічного клімату в групі.

Додатково результати кореляційного аналізу підтвердили взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту, стратегіями емоційної регуляції та стилями міжособистісної поведінки. Зокрема, виявлено, що вищі показники емпатії та емоційної обізнаності пов'язані з конструктивними формами взаємодії, тоді як недостатня емоційна саморегуляція корелює з більш агресивними та домінуючими стилями поведінки. Після впровадження програми ці зв'язки набули більш вираженого адаптивного характеру, що свідчить про структурні позитивні зміни в емоційно-особистісній сфері підлітків.

Узагальнення отриманих даних дає підстави стверджувати, що розроблена тренінгова програма є ефективним засобом розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці. Вона сприяє гармонізації емоційної сфери, підвищенню рівня саморегуляції та покращенню якості міжособистісної взаємодії. Отже, гіпотеза дослідження знайшла своє емпіричне підтвердження, а поставлена мета досягнута у повному обсязі. Отримані результати мають практичну цінність і можуть бути використані у роботі шкільних психологів, соціальних педагогів і класних керівників у межах програм розвитку емоційної компетентності учнів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеева Ю.А., Артемчук О. Г., Шишова О. М. Психодіагностика дітей та підлітків (Для психодіагностичної практики студентів). Навчально-методичний посібник. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. 108 с.
2. Афанасенко В., Бондаренко В., Бузівська В. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці. *Theoretical and Practical Aspects of Modern Research*. 2024. С. 255-259.
3. Афанасьєва Н., Перелигіна Л. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: навчальний посібник. Харків: ХНАДУ, 2015. 315 с.
4. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість: навчальний посібник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
5. Басенко О. М. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Український психологічний журнал*. 2019. № 2 (12). С. 27–48.
6. Боковець О. І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Габітус*. Вип. 37. 2022. С. 68-75.
7. Борисенко К.Ю. Сутність поняття «емоційний інтелект» у психолого-педагогічній літературі. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2021. № 1(1). С. 83–90.
8. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи : монографія. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. С. 96–101.
9. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5. № 7. С. 34–49.

10. Власенко Ю. К. Роль soft skills та емоційного інтелекту на шляху професійного самовизначення підлітків. *Інклюзія і суспільство*. Вип. 1. 2024. С. 80-86.
11. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: монографія. Київ: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2015. 308 с.
12. Галузяк В.М. Розвиток емпатії в учнів підліткового віку. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*. 2020. Випуск 62. С. 210–219.
13. Готич В.О. Resiliens, hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. *Загальна психологія. Історія психології*. 2023. Том 34 (73). № 3. С. 7–12.
14. Гоулман Д. Емоційний інтелект: Чому він може мати більше значення, ніж IQ. Київ: Наш формат, 2018. 389 с.
15. Гурак Г. М., Долинська Л. В. Технологія корекційно-розвивальної роботи щодо розвитку емоційної стійкості підлітків. *Габітус*. Вип. 46. 2023. С. 74-79.
16. Демчук В. Етапи та педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту підлітків у процесі творчої діяльності. *Інноватика у вихованні*. Вип. 2 (19). 2024. С. 216-225.
17. Дерев'янко С. П. Феноменологія емоційного інтелекту: навч.-метод. посібник. Чернігів: Десна Поліграф. 2016. С. 312.
18. Єна А. Соціально-психологічний тренінг як один із засобів формування психологічної стійкості особистості. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка*. Вип. 1 (32). 2024. С. 88-92.
19. Зарицька В.В. Емоційний інтелект: аналіз наукових теорій. *Теорія і практика сучасної психології*. 2010. Вип. 1. С. 17–22.

20. Зарицька В. В. Психологія емоційного інтелекту. Запоріжжя: Олді Плюс, 2022. С. 107–151.
21. Зобенько Н. Психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту учнів в освітньому процесі сучасної початкової школи. *Імідж сучасного педагога*, 2023. Вип. 2 (209). С. 99–107.
22. Кобринчук З.П. Розвиток емоційного інтелекту підлітків. *Молодий вчений*. 2018. № 4(1). С. 215–217.
23. Коваль Г. Ш., Грицик О. А. Корекція емоційного інтелекту підлітків у період соціальних потрясінь. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки*. 2023. С. 102-108.
24. Козлов С.В. Стійкість до стресу як один із чинників адаптивності особистості. *Вісник національного університету оборони України*. 2021. № 3 (22). С. 126-129.
25. Колісник Л. О. Соціально-психологічні аспекти розвитку емоційного інтелекту. *Педагогічний вісник*. 2020. № 4. С. 56–65.
26. Кононенко О. І. Емоційний інтелект як фактор успішної діяльності в соціальній сфері. *Психологія та соціальна робота*, 2023. Вип. 1. С. 7-13.
27. Крилова Т. Вплив рівня емоційного інтелекту на тип міжособистісних стосунків у підлітковому віці. *Наука. Освіта. Молодь*. 2024. С. 117-120.
28. Кулик Н.А., Гільова Л. Л. Емоційний інтелект: аналіз сучасних західних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. С. 79–90.
29. Лабач М.М. Емоційний інтелект як передумова успішного розвитку особистості. *Вісник Львівського державного університету безпеки життєдіяльності*. 2016. № 13. С. 214–220.
30. Лящ О.П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 324–335.
31. Максьом К. В. Соціально-психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому та юнацькому віці. *Актуальні*

проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2019. Вип. 25. С. 164–171.

32. Мамчур І. В. Емоційний інтелект підлітків як невід’ємна складова їх міжособистісного спілкування. *Психологія особистості: історія, сучасність та перспективи*. 2022. С. 39-42.

33. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. Вип. 3, 2022, С. 20-23.

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

35. Огороднійчук З., Виборнова Є. Емоційний інтелект як предмет дослідження в психологічній літературі. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова*. Серія 12. 2023. С. 82-90.

36. Панасюк А. О. Методичне забезпечення розвитку емоційного інтелекту підлітків в умовах навчання. *The XIV International Scientific and Practical Conference «Theoretical and science bases of actual tasks»*. 2022. С. 518-520.

37. Прокоф'єва О. О., Мостова Т. Ю. Детермінанти формування емоційного інтелекту у підлітковому віці. *Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності*. 2023. С. 99-103.

38. Ракітянська Л. М. Становлення та розвиток поняття «емоційний інтелект»: історико-філософський аналіз. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика*. 2018. Вип. 3–4. С. 36–42.

39. Сахно П. І., Теслик Н. М. Вікова психологія: конспект лекцій. Суми : Сумський державний університет, 2024. С. 123–136.

40. Словник психологічних термінів URL: <https://nuph.edu.ua/slovnik-psiכולogichnih-terminiv/> (дата звернення: 10.04.2026)

41. Стельмашук Ж., Ваколюк А. До проблеми розвитку емоційного інтелекту особистості. *Інноватика у вихованні*, 2019. Вип. 9. С. 259–265.
42. Строгаль Т.Ю. Розвиток емоційного інтелекту старших підлітків в умовах навчання в закладах загальної середньої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. Драгоманова. Серія 14 : Теорія і методика мистецької освіти*. 2018. Вип. 25. С. 3–8.
43. Строцька С. А., Мамчур І. В. Соціально-психологічні особливості емоційного інтелекту підлітків. *Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку. Кропивницький*, 2022. С. 182-186.
44. Тарасевич І. Ю. Психологічний тренінг: теорія і практика: глосарій основних термінів та методів психологічного тренінгу. Дніпро: ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2024. 50 с.
45. Усик К. М. Емоційний інтелект як чинник подолання стресу. *Габітус*. 2024. Вип. 60. С. 245-250.
46. Хараджи М. В., Медак В. А. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітків. *Ментальне здоров'я*. Вип. 2. 2025. С. 106-111.
47. Хараджи М. В. Пуха К. В. Особливості розвитку емоційного інтелекту у підлітків, які перебувають у конфлікті з законом. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 12(17). С.460–470.
48. Цюман Т. П. Тренінг як інноваційна форма превентивної роботи з молоддю. *Науковий вісник Чернівецького університету*. 2005. Вип. 271. С. 181–184.
49. Чебикін О.Я. Емоційний інтелект, його пізнавально-мисленнєві ознаки та функції. *Наука і освіта*. 2020. № 1. С. 19–28.
50. Шахов В. Глушаниця О. Психологічні особливості прояву емоційного інтелекту у підлітків. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного*

університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія. 2024. № 79. С. 94-98. URL: <https://doi.org/10.31652/2415-7872-2024-79-94-99> (дата звернення: 09.04.2026)

51. Шпак М.М. Особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. Випуск 5. Том 2. С.80–84.

52. Шпак В., Нінова Т., Нікітська Ю. Управління розвитком емоційного інтелекту учнів в освітньому процесі нової української школи. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2021. Вип. 10 (114). С. 196–210.

53. Шпак М.М. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. *Психологія особистості*. 2021. № 1. С. 282–288.

54. Щербакова О.В. Емоційний інтелект та академічні здібності учнів старшого підліткового віку. *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. Вип. 13. С. 195–200.

55. Яновська Т.А Психологічні особливості становлення ідентичності у дітей підліткового віку. *Психологія і особистість*. 2015. № 2 (8) С.17–21.

56. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції. Активне соціально-психологічне навчання: навч. посібник. Київ: Вища школа, 2024. 679 с.

57. Bar-On R. The Impact of Emotional Intelligence on Health and Wellbeing. *Emotional Intelligence. New Perspectives and Applications*. 2012. Pp. 2–50.

58. Brackett M. Relating emotional abilities to social functioning: a comparison of self-report and performance measures of emotional intelligence. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2021. Vol. 91 (4). P. 780–795.

59. Fredrickson B.L. The Value of Positive Emotions. The emerging science of positive psychology is coming to understand why it's good to feel good. *American Scientist*. 2023. P. 330–335.

60. Gurak H., Dolynska L. Psychological factors of emotional instability in adolescents. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*. 2021. № 4 (32). URL: <https://rsglobal.pl/index.php/ijitss/article/view/2183/1899>
61. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*. 2008. 63 (6). Pp. 503–517.

ДОДАТКИ

Додаток А

ERQ – Опитувальник емоційної регуляції Джемс Гросс

Інструкція для респондента

Опитувальник допоможе визначити, як ви зазвичай регулюєте свої емоції.

Нижче подано твердження, які описують різні способи управління емоційними станами. Будь ласка, оцініть кожне твердження, обравши варіант, який найточніше відображає вашу поведінку:

- 1 – Повністю не згоден
- 2 – Не згоден
- 3 – Скоріше не згоден
- 4 – Важко відповісти
- 5 – Скоріше згоден
- 6 – Згоден
- 7 – Повністю згоден

Текст опитувальника:

- 1. Коли я хочу підняти собі настрій (відчути радість чи задоволення), я починаю думати про щось інше.
- 2. Я тримаю свої емоції при собі.
- 3. Щоб справитись з негативними емоціями (такими як сум чи злість), я починаю думати про щось інше.
- 4. Коли я відчуваю позитивні емоції, то слідкую за тим, щоб їх не показувати.
- 5. Коли я опиняюсь в стресовій ситуації, то змушую себе думати про неї так, щоб зберегти спокій.
- 78
- 6. Для того щоб тримати свої емоції під контролем я не даю їм проявлятися назовні.
- 7. Щоб підняти собі настрій, я змінюю свій погляд на ситуацію.
- 8. Для того щоб тримати свої емоції під контролем, я змінюю свій погляд на ситуацію, в якій я знаходжуся.
- 9. Коли я відчуваю негативні емоції, я роблю все щоб не показати цього.
- 10. Щоб справитись з негативними емоціями, я змінюю свій погляд на ситуацію.

Когнітивна переоцінка (Cognitive Reappraisal) – середнє арифметичне пунктів 1, 3, 5, 7, 8, 10

Експресивне придушення (Expressive Suppression) – середнє арифметичне пунктів 2, 4, 6, 9

Вищі бали вказують на частіше використання відповідної стратегії.

Діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл)

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

- шкала 1 – «Емоційна обізнаність»;
- шкала 2 – «Управління своїми емоціями»;
- шкала 3 – «Самотивація» (довільне керування своїми емоціями);
- шкала 4 – «Емпатія»;
- шкала 5 – «Розпізнавання емоцій інших людей» (вміння впливати на емоційний стан інших).

Інструкція

Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашого ступеня згоди з ним:

- повністю не згоден (-3 бали);
- в основному не згоден (-2 бали);
- частково не згоден (-1 бал);
- частково згоден (+1 бал);
- в основному згоден (+2 бали);
- повністю згоден (+3 бали).

Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе відчуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.

12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки «хорошої форми»
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

КЛЮЧ

Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала 2 - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала 3 - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала 4 - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала 5 - пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29

Обробка та інтерпретація РЕЗУЛЬТАТІВ

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

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

Додаток В**Методика «Діагностики міжособистісних відносин» Т. Лірі**

Інструкція: «Перед Вами перелік ознак чи рис, за допомогою яких можна описати психологічний портрет кожної людини. Виберіть з цього набору ті, які

Ви з повною впевненістю можете віднести до себе, й обведіть відповідні номери рис у реєстраційному бланку. Намагайтеся бути щирими і якомога об'єктивнішими».

Перелік рис

1. Здатний до співробітництва, до взаємодопомоги.
2. Упевнений у собі.
3. Має повагу інших.
4. Не терпить, щоби ним керували.
5. Відвертий, щирий.
6. Скаржник.
7. Часто користується допомогою інших.
8. Шукає схвалення.
9. Довірливий і намагається радувати інших.
10. Любить відповідальність.
11. Справляє враження значущості.
12. Має почуття гідності.
13. Підбадьорливий.
14. Вдячний.
15. Злий, жорстокий.
16. Хвалькуватий.
17. Корисливий.
18. Здатен визнати свою неправоту.
19. Деспотичний.
20. Вміє наполягати на своєму.
21. Великодушний, поблажливий до недоліків.
22. Начальницько-владний.
23. Намагається опікувати.
24. Здатен викликати захоплення.
25. Надає можливість іншим приймати рішення.
26. Усе пробачає.
27. Лагідний.

28. Може проявити байдужість.
29. Безкорисливий.
30. Любить давати поради.
31. Залежний, несамотійний.
32. Самовпевнений, наполегливий.
33. Очікує захоплення собою від кожного.
34. Часто сумує.
35. На нього важко справити враження.
36. Товариський, поступливий.
37. Відвертий, прямий.
38. Озлоблений.
39. Любить підкорятися.
40. Розпоряджається іншими.
41. Критичний до себе.
42. Щедрий.
43. Завжди люб'язний у спілкуванні.
44. Поступливий.
45. Сором'язливий.
46. Любить турбуватися про інших.
47. Думає тільки про себе.
48. Легко погоджується з іншими.
49. Відгукується, коли просять допомоги.
50. Вміє розпоряджатися, наказувати.
51. Часто розчаровується.
52. Невблаганний, але неупереджений.
53. Часто сердиться.
54. Критичний до інших.
55. Завжди дружелюбний.
56. Сноб (судить людей за рангом і достатком, а не за особистими якостями).
57. Іноді недовірливий.
58. Дуже шанує авторитети.
59. Ревнивий.
60. Любить «поплакатися».
61. Несміливий.
62. Образливий, прискіпливий.
63. Часто недружелюбний.
64. Владний.
65. Безініціативний.
66. Здатний бути суворим.
67. Делікатний.
68. Усім симпатизує.

69. Тямущий, практичний.
70. Сповнений надмірного співчуття.
71. Уважний і ласкавий.
72. Хитрий, обачливий.
73. Цінує думку оточення.
74. Гордовитий і самовдоволенний.
75. Надміру довірливий.
76. Готовий довіритися кожному.
77. Легко соромиться.
78. Незалежний.
79. Егоїстичний.
80. Ніжний, м'якосердий.
81. Легко піддається впливу інших.
82. Поважний.
83. Справляє потрібне враження на оточення.
84. Добросердечний.
85. Охоче приймає поради.
86. Має талант керівника.
87. Легко потрапляє в халепу.
88. Довго пам'ятає образи.
89. Легко піддається впливу друзів.
90. Сповнений духу суперечності.
91. Псує людей надмірною добротою.
92. Занадто поблажливий до оточення.
93. Пихатий.
94. Прагне завоювати прихильність кожного.
95. Легко захоплюється, схильний до наслідування.
96. Охоче підкоряється.
97. З усіма погоджується.
98. Піклується про інших на шкоду собі.
99. Дратівливий.
100. Сором'язливий.
101. Надміру готовий підкорятися.
102. Дружелюбний, доброзичливий.
103. Добрий, вселяє впевненість.
104. Холодний, бездушний.
105. Прагне до успіху.
106. Нетерпимий до помилок інших.
107. Прихильний до всіх без винятку.
108. Суворий, проте справедливий.
109. Усіх любить.
110. Любить, щоби про нього піклувалися.

- 111.Майже ніколи і нікому не заперечує.
- 112.М'якотілий.
- 113.Інші думають про нього доброзичливо.
- 114.Впертий.
- 115.Стійкий та крутий, де треба.
- 116.Може бути щирим.
- 117.Скромний.
- 118.Здатний сам потурбуватися про себе.
- 119.Скептик.
- 120.В'їдливий, насмішкуватий.
- 121.Нав'язливий.
- 122.Злопам'ятний.
- 123.Любить змагатися.
- 124.Намагається ужитися з іншими.
- 125.Невпевнений у собі.
- 126.Намагається розрадити кожного.
- 127.Займається самотичуванням.
- 128.Нечутливий, байдужий.

Обробка результатів

Метою обробки результатів є отримання індексів восьми характерологічних тенденцій та обрахунків на їхній основі показників двох основних тенденцій: домінування та дружелюбності. Результати дослідження обробляються за принципом: спочатку підраховують у балах індекси кожної тенденції за допомогою наведеного ключа, результати заносяться до таблиці, а

потім за спеціальною формулою визначають показник домінування і дружелюбності. Формули для обрахунку показників основних тенденцій складаються з восьми характерологічних тенденцій, позначених римськими цифрами.

Домінування = $I - V + 0,7 \times (VIII + II - IV - VI)$.

Дружелюбність = $VII - III + 0,7 \times (VIII - II - IV + VI)$.

Ключ

I 3, 10, 11, 19, 20, 22, 24, 30, 33, 40, 50, 64, 83, 86, 105, 113

II 2, 12, 16, 28, 32, 47, 56, 69, 72, 74, 78, 79, 93, 104, 118, 123

III 5, 15, 17, 37, 52, 53, 54, 63, 66, 99, 106, 108, 115, 116, 120, 128

IV 4, 6, 34, 35, 38, 51, 57, 59, 60, 62, 88, 89, 90, 114, 119, 122

V 18, 27, 41, 44, 45, 48, 61, 65, 77, 96, 100, 101, 112, 117, 125, 127

VI 7, 8, 9, 14, 25, 31, 39, 58, 75, 82, 85, 87, 95, 110, 111, 121

VII 1, 36, 43, 55, 68, 71, 73, 76, 81, 84, 94, 97, 102, 107, 109, 124

VIII 13, 21, 23, 26, 29, 42, 46, 49, 67, 70, 80, 91, 92, 98, 103, 126

Додаток Г

Таблиця 3.1

Програма соціально-психологічного тренінгу емоційного інтелекту для підлітків

№	Назва блоку	Мета	Завдання
I.	Вступний блок	Ознайомлення підлітків із груповою роботою та психологом, створення безпечного простору для перебування в атмосфері довіри, підтримки та згуртованості	Формування базових навичок ефективної комунікації для сприятливої динаміки змін у групі
II.	Розвиток навичок ефективної комунікації та організаційних здібностей	Розвиток комунікативних і організаційних здібностей підлітків, подолання публічної та особистісної невпевненості	Активізація взаємодії у групі, тренування навичок висловлення власної думки, участі у колективних завданнях
III.	Формування особистісної впевненості та реалістичних прагнень	Актуалізація особистісної впевненості підлітків, розвиток адекватної самооцінки та ауто-симпатії	Формування адекватних реакцій на успіхи та невдачі, оптимізація емоційної стійкості
IV.	Формування стресостійкості та вміння керувати власними емоціями	Робота з низькою опірністю підлітків до стресу як чинником емоційної нестійкості	Навчити розпізнавати власні емоційні реакції на стрес, вивчати внутрішні стресозахисні ресурси, формувати навички екологічного проживання стресових ситуацій
V.	Розвиток і формування навичок емоційної стійкості й	Розвиток умінь описувати, ранжувати та виражати власні емоції; розвиток саморегулятивного	Ознайомлення з різноманіттям емоційних проявів, актуалізація позитивного мислення для підтримки позитивного

	ефективної саморегуляції	потенціалу	образу «Я», освоєння технік подолання неприємних емоцій, самопідтримки та релаксації
VI.	Інтегративний блок	Визначення напрямів самовдосконалення підлітків та підготовка до завершення роботи у групі	Підбиття підсумків тренінгу, узагальнення набутих знань і навичок, планування подальшого розвитку емоційного інтелекту