

Міністерство освіти і науки України
Сумська обласна рада
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД СУМСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ
ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ

Факультет підвищення кваліфікації та перепідготовки

Кафедра психології

Скляренко Євгенія Вікторівна

**Особливості розвитку емоційного інтелекту
в юнацькому віці**

Магістерська робота
здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійної програми Практична психологія

Науковий керівник:

Чеканська Лариса Миколаївна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології КЗ СОІППО

Рекомендовано до захисту
рішенням кафедри психології
Протокол № 16 від «15» травня 2025 р.

Завідувач кафедри _____ А.В. Вознюк

Суми – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	7
1.1. Аналіз зарубіжного та вітчизняного досвіду становлення концепції розвитку емоційного інтелекту.....	7
1.2. Зміст і сутність поняття «емоційний інтелект», його моделі.....	15
1.3. Специфіка розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці.....	24
1.4. Система чинників, які впливають на розвиток емоційного інтелекту в юнацькому віці	33
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	46
2.1. Методи та процедура дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці.....	46
2. 2. Аналіз результатів дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці.....	54
2.3. Тренінгова програма щодо розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці.....	74
ВИСНОВКИ	98
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	102
ДОДАТКИ.....	113

ВСТУП

Актуальність дослідження. Юнацький вік є вирішальним етапом особистісного становлення, коли молодь активно формує свою ідентичність, визначається з майбутніми планами та вибудовує складну систему соціальних взаємин. Цей період неминуче пов'язаний із сильною емоційною чутливістю, коливаннями настрою та зіткненням з різноманітними життєвими викликами. Вміння розпізнавати власні почуття, розуміти їх причини, ефективно керувати своїми реакціями та адекватно сприймати емоційний стан оточуючих, що разом складає емоційний інтелект, стає ключовою передумовою для успішної адаптації, побудови здорових стосунків та загального психологічного благополуччя в цей час.

Сучасна ситуація в Україні, позначена тривалою війною, інформаційним тиском та соціальною нестабільністю, значно посилює типові для юності емоційні труднощі. Переживання невизначеності, страху та втрати вимагають від молодих людей значних зусиль для збереження психологічної рівноваги. Саме тому розвинений емоційний інтелект перетворюється на критично важливий внутрішній ресурс. Він допомагає юнакам та дівчатам не тільки краще справлятися зі стресом та тривогою, але й зберігати здатність до співпереживання, конструктивного спілкування та прийняття виважених рішень навіть у найскладніших обставинах, сприяючи тим самим їхній психологічній стійкості та здатності долати труднощі.

Проблема емоційного інтелекту активно досліджується як зарубіжними Р. Бар-Он, Д. Гоулман [9], Д. Карузо, Дж. Майер, П. Саловей [25; 68; 72] та ін., так і вітчизняними науковцями Г. Березюк, С. Дерев'янка [10; 11; 12], В. Зарицька [18; 19; 20], Л. Колісник [27], О. Лящ [34; 35; 36; 37], Е. Носенко [50; 51; 52; 53], О. Рева [59] та ін., які вивчають його сутність, структуру, особливості розвитку та зв'язок з іншими особистісними характеристиками.

Аналіз наукових джерел свідчить, що проблема розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці залишається недостатньо дослідженою.

Отже, соціальна значущість проблеми та її недостатня наукова розробленість зумовили вибір **теми дослідження** «Особливості розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці».

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект в юнацькому віці.

Предмет дослідження – особливості розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці та розробити тренінгову програму для його розвитку.

Відповідно до мети поставлені такі **завдання дослідження**:

1. Розглянути основні підходи до поняття «емоційний інтелект», його основні теорії в західній та вітчизняній психології.
2. Розкрити зміст і сутність поняття «емоційний інтелект» та проаналізувати його моделі.
3. Визначити специфіку розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці.
4. Виокремити та охарактеризувати систему чинників, які впливають на розвиток емоційного інтелекту в юнацькому віці.
5. Дослідити особливості розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці та чинники, які впливають на його розвиток.
6. Розробити тренінгову програму для розвитку емоційного інтелекту в осіб юнацького віку.

Відповідно до визначених завдань використовувались наступні **методи дослідження**: *теоретичні* (теоретичний аналіз та синтез, систематизація, порівняння і узагальнення даних наукових джерел, дедуктивні та індуктивні методи); *емпіричні* (спостереження, тестування, стандартизовані методики); *методи обробки та інтерпретації даних* (метод описової статистики, кількісні та якісні із застосуванням методів математичної статистики з використанням програми Microsoft Excel); *вивчення та систематизація методів, засобів та прийомів психологічного навчання*.

Теоретичне значення результатів дослідження полягає у розкритті сутності поняття «емоційний інтелект» в контексті основних західних та вітчизняних психологічних теорій і підходів; аналізі специфіки розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці; виокремленні та характеристиці чинників, які впливають на розвиток емоційного інтелекту в юнацькому віці.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що виявлені особливості та встановлені закономірності розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці та чинники його детермінації можуть бути використані практичними психологами, педагогами та батьками. Розроблена тренінгова програма сприятиме оптимізації розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці, зокрема в умовах підвищеного стресу. Апробований у дослідженні методичний інструментарій може бути застосований для моніторингу рівня розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці.

Апробація результатів дослідження. Наукові здобутки науково-дослідної роботи були представлені на науково-практичних заходах різного рівня: VII Міжнародна науково-практична конференція «Інноваційні технології в роботі практичного психолога» (Суми, 30.05.2024); VIII Всеукраїнський науково-практичний форум з нагоди Всеукраїнського дня психолога (21–27 квітня 2025 року, м. Суми).

Основні результати дослідження обговорювалися на засіданнях кафедри психології та опубліковані у наукових статтях:

1. Скляренко Є. В. Особливості розвитку емоційного інтелекту у юнацькому віці. Психологічний супровід учасників освітнього процесу: Інноваційні технології в роботі практичного психолога (матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції, 30 травня 2024 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василега. [у 2-х ч.]. Ч. 2. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2024, С. 167–172.

2. Скляренко Є. В. Особливості дослідження рівня прояву емоційного інтелекту в юнацькому віці та чинників, які впливають на даний феномен. Психологічна допомога: від кризи до ресурсу. Збірник наукових праць VIII

Всеукраїнського науково-практичного форуму з нагоди Всеукраїнського дня психолога (21–27 квітня 2025 року, м. Суми)/ за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василега. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2025, С. 157–164.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку використаних джерел, що нараховує 74 найменування, з них 7– іноземною мовою, та 10 додатків. Загальний обсяг роботи становить 213 сторінок, основний зміст викладено на 99 сторінках. Робота містить 12 таблиць та 10 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Аналіз зарубіжного та вітчизняного досвіду становлення концепції розвитку емоційного інтелекту

Протягом всього часу розвитку людства людина намагається вивчити світ навколо та всередині себе. Через примітивні уявлення, через міфологію, релігію та віру в чистий розум, людина висуває гіпотези, сумнівається, але продовжує свій рух в області вивчення людської душі, не втомлюється досліджувати весь спектр емоційної сфери: радість, задоволення, подив, агресія, страх тощо. Проблеми емоційного спектру цікавили науковців з давніх часів, ще римський поет Сіріус (І ст. до н.е.) говорив: «Керуйте вашими почуттями, поки ваші почуття не почали керувати вами» [67].

Розуміння емоційного інтелекту як єднання розуму та почуттів сягають філософії доби Античності. Ідея поділу душі на три складові – бажану, пристрасну і духовну, належить саме філософам стародавнього світу.

На думку Епікура, почуття виступають регуляторами поведінки людини: почуття задоволення може наблизити до мети, а невдоволення – віддалити. Ці погляди лягли в основу його теорії гедонізму (насолоди). Що емоції керують поведінкою людини вважав також і Демокріт. Він пояснював, що почуття, які є джерелом пізнання, дають «темне», тобто неповне, поверхнєве знання. На думку Сократа розум має домінувати над емоціями, адже вважав емоції руйнівними та не вартими уваги. Більш розвинутою була розумна людина, адже і пізнання за його вченням відбувається завдяки розуму, а не почуттям [4].

Платон відносив розумові задоволення і страждання до чистих, вищих. Загалом, протягом життя Платон то визнавав, то заперечував домінування емоцій. Теорія, у якій Платон заперечує емоції, вчить, що найважливішим

завданням є утримання емоцій під контролем. У почуттях Платон усе розумне називає добрим, а емоційне – поганим. Емоційне, на його думку, псує Істину [4]. У той же час, він зазначав, що, коли у відчуттях беруть участь тіло та душа одночасно, тоді в емоціях присутній сильний пізнавальний елемент, що стимулює розвиток особистості [8].

Надмірної ваги почуттям надавав Аристотель. Він вбачав у пошуку істини джерело сильних емоцій. За Аристотелем емоційні переживання є наслідком аналізу суб'єктивного сприйняття стимулу і навпаки [6]. Він стверджував, що не тільки когнітивні оцінки впливають на емоції, а й емоційні стани впливають на судження [4; 53].

Відповідно до філософії стоїцизму емоції вторинні, а розумові здібності регулюють усі дії особистості, в тому числі й емоційні прояви. Проте представники стоїцизму вважали, що емоції лежать в основі нещастя і помилок. Філософія стоїцизму впливатиме на філософське та донаукове розуміння категорій «емоції», «емоційна сфера», «емоційне знання» в Європі аж до XX століття [4; 8]. У XIII–XIV століттях ідеї Аристотеля й стоїків були розвинуті в працях філософів епохи Просвітництва.

У філософії Нового часу XV–XVIII століттях філософське пізнання емоцій виходило з принципів раціоналізму та емпіризму. Так, дуалістичне вчення Р. Декарта визначало емоції як такі, що мають функціональні та дисфункціональні аспекти. Цікавим і відомим є його вислів щодо почуттів: «...немає нічого в інтелекті, чого не було б спочатку в почуттях» [6]. І. Кант досліджував емоції за причиною їх виникнення, поділяв емоції на чуттєві та інтелектуальні [4]. У той же час, Д. Юм ставив під сумнів існування раціонального регулюючого мислення, висловлював гіпотезу щодо наявності впливу емоцій на когнітивні процеси, які обслуговують самосвідомість. Б. Спіноза розрізняв два типи емоційних явищ: пристрасть («*passion*») як почуття по відношенню до неусвідомленої ідеї та емоцію («*emotion*») як переживання, втілене в конкретизованій ідеї. Уявлення про емоції поклав в основу своєї педагогічної системи Ж-Ж. Руссо. На його думку, система освіти

та виховання має бути природньою, направлятися емоціями, а не контрольованою жорсткими рамками логіки й розуму. Ці його погляди отримали широку популярність в європейській культурі та завершили добу Просвітництва [6].

Загалом же, уявлення про домінування когнітивних функцій над емоціями, протиставлення емоцій та розуму, характерне для філософів Нового часу, визначить філософську традицію на декілька наступних століть. Такий погляд на інтелект, як вище утворення щодо почуттів, виявиться в подальшому і в психології [51].

Важливим явищем, що спостерігається у першій половині XIX ст. у розвитку західноєвропейської філософії стає протиборство між раціоналізмом та ірраціоналістичними концепціями. Згідно з ірраціоналістичними поглядами, духовне ототожнюється з несвідомими мотивами, емоційно-вольовими і морально-практичними складовими у структурі суб'єкта. Відповідно, усі форми раціонального ставлення до світу розглядаються як похідні від первісної, досвідомої основи. Якщо раціоналістичний підхід декларує домінування інтелекту як вищого утворення над емоціями, то ірраціоналісти навпаки зміщують акцент на користь пріоритету афективної сфери [51]

Розвиток наукових уявлень і розуміння категорії «емоційний інтелект» датується XX–XXI століттями. Відповідно до класифікації Дж. Майера та О.Андрєєвої, яка з часом дещо її доповнила, вивчення емоційного інтелекту відбувалось протягом п'яти періодів:

- перший період характеризується відокремленням досліджень інтелекту від досліджень емоцій, емоційної сфери особистості (1900 – 1969 рр.);
- другий період представлений вектором досліджень щодо взаємовпливу когнітивних й інтелектуальних процесів у структурі особистості та її подальшого розвитку (1970 – 1989 рр.);

- третій період визначається тим, що емоційний інтелект у наукових колах розглядається як предмет психологічних досліджень (1990 – 1993 рр.);
- четвертий період характеризується популяризацією понять емоційного інтелекту, питань, що пов'язані з визначенням первинності соціального чи емоційного інтелекту (1994 – 1997 рр.);
- п'ятий період – активне проведення великої кількості досліджень щодо емоційного інтелекту в різних вікових, соціальних групах; дослідження особливостей структур і моделей емоційного інтелекту, визначення основних компонент і встановлення впливу емоційного інтелекту на життєдіяльність особистості; розкриття сутності феномену (з 1998 р. – по теперішній час) [6; 52].

Перший період пов'язаний з формуванням тестоводіагностичного підходу до розуміння природи та структури інтелекту. При цьому концепція інтелекту залишалася виключно когнітивною. У 1908 році психолог Дж.Майєр у своїй роботі «Psychologie des emotionalen Denkens» представив деталізовану класифікацію видів мислення, де поряд з логічним мисленням виділив емоційне. Особливістю останнього назвав його практичну спрямованість і доводив, що саме «емоційне мислення» має першочергову роль у розумовій діяльності [6; 60].

Наступними напрацюваннями, що наблизили психологічну наукову спільноту до розуміння поняття «емоційний інтелект», стали результати досліджень Е. Торндайка та С. Штейна (1930 р.), які вказували, що цей вид інтелекту через свою практичну значимість може бути виміряний через IQ – коефіцієнт інтелекту. Їх перше визначення поняття «емоційного інтелекту» звучало як «здатність розуміти людей і управляти ними» [6; 60].

Е.Торндайк зробив припущення про існування соціального інтелекту як важливого аспекту феномену емоційного інтелекту, що виявляється через здатність розуміти інших у процесі міжособистісної взаємодії та спілкування, діяти розумно у стосунках з оточуючими. Інші дослідження емоційного інтелекту пов'язані з ім'ям Д. Векслера, який у 1940-х роках відстоював

положення про наявність у кожного індивіда «когнітивних» та «афективних» властивостей – соціальних та емоційних здібностей, ці вчення вважаються ключовими у зміні традиційного погляду на інтелект. Він наполягав на необхідності введення поняття про неінтелектуальні аспекти здібностей у загальному інтелекті. Однак, зазначені властивості не були включені до тестів на IQ, розроблених Д. Векслером, оскільки в той час було відносно мало практичних розробок у сфері афективного мислення й емоційного інтелекту, а тому ці аспекти не були визнані науковою спільнотою як вимірювані [51; 60].

Ідеї продуктивної взаємодії емоційних і когнітивних процесів знайшли своє відображення у дослідженнях кінця 1970-х – початку 1980 рр. У цей період було вироблено положення про емоції як одну з підсистем свідомості. Когнітивна теорія емоцій розглядає їх як функцію розуму, мислення. Процес виникнення емоції, за Р. Лазарусом, має наступний вигляд: «сприйняття – первинна оцінка – дослідницька активність – (особисте значення емоцій у певній конкретній ситуації) – вторинна оцінка – тенденція до дії – емоція як прояв тенденції переживання» [6].

Значним проривом у становленні емоційного інтелекту стала публікація у 1983 році монографії Г. Гарднера «Frames of mind», у якій автор обґрунтував необхідність перегляду традиційних поглядів на емоційний інтелект. В цій роботі Г. Гарднер запропонував розширити поняття інтелекту, вказавши, що існує сім підвидів інтелекту: вербальний, логіко-математичний, просторовий, кінестичний, музичний та емоційний види інтелекту. Він детально визначив поняття «емоційний інтелект» і репрезентував його у двох формах: міжособистісній і внутрішньоособистісній. Трохи пізніше, через десять років, у 1993 році в своїй книзі «Множинність виявлення інтелекту» Г. Гарднер окреслить міжособистісний емоційний інтелект як вміння людини розуміти інших людей, вибирати кращі способи співпраці з ними та усвідомлювати мотиви їхньої діяльності, а внутрішньоособистісний емоційний інтелект, як вид інтелекту, що проявляється спроможністю людини

формувати точну адекватну модель власного «я» і ефективно застосовувати її у своєму житті. [51; 60].

У 1986 році термін «емоційний інтелект» було вжито в дисертаційному дослідженні, що належало В. Пейну, який підкреслював важливість емоційного інтелекту серед інших видів інтелекту. І хоча дане дослідження ще не було достатньо ґрунтовним та концептуальним, однак містило вислів, який є значимим й сьогодні, а саме: «... масове придушення емоцій у всьому цивілізованому світі стримує наш емоційний розвиток» [6].

Для «відкриття» нового виду інтелекту необхідно було об'єднати різні напрями досліджень, які опосередковано вказували на існування емоційного інтелекту, а також дати науково зважене визначення поняття «емоційний інтелект». Найважливішим завданням стало емпіричне обґрунтування концепції емоційного інтелекту.

Наслідком роботи в цьому напрямку і початком третього періоду у вивченні емоційного інтелекту стала опублікована у 1990 році Дж. Майером і П. Саловеем дослідницька робота, в якій вони сформулювали власне визначення терміну «емоційний інтелект», а також запропонували методикку його вимірювання. У публікації за 1993 р. науковці розкрили сутність емоційного інтелекту, зазначали низку доказів, що він є одним з основних видів інтелекту. У подальшому вчені проводили ґрунтовні емпіричні дослідження в цій сфері, які дали змогу сформувати кореляційні зв'язки між емоційним інтелектом та іншими видами інтелекту [6; 52].

Протягом четвертого періода вивчення емоційного інтелекту наукової популяризації та широкого суспільного інтересу феномен емоційного інтелекту набуває після виходу книги Д. Гоулмана «Емоційний інтелект» (1995 р.). Значне місце у визначенні життєвого успіху людини автор відводить емоційному інтелекту, який, на його думку, є важливішим за традиційний IQ. Популярність та привабливість концепції емоційного інтелекту Д. Гоулмана пояснюється заявленою автором можливістю його цілеспрямованого розвитку впродовж життя [51]. І якщо IQ з віком може знижуватися,

більшість елементів у складі емоційного інтелекту (EQ) лише вигострюються. Відповідно, людина, яка займається розвитком власного емоційного інтелекту, досягає високих результатів [63]. Д. Гоулман і його прибічники почали використовувати термін «емоційний інтелект» не лише в сфері психологічних наук, а й у державному управлінні, політичній та соціальній галузях [6].

Одна з наукових статей, яка розкривала «емоційний інтелект» як явище розуміння емоцій та їхньої вербалізації, належала Дж. Майєру та П. Саловею (1997 р.), які зазначали, що вплив емоційних явищ на пізнання регулюється та опосередковується особистістю. Вони обґрунтовували ідею наявності набору індивідуальних здібностей або характеристик, які відповідають за те, наскільки вплив емоційних явищ є конструктивним або деструктивним для особистості [6; 52].

П'ятий період становлення поняття емоційного інтелекту (з 1998 р. – по теперішній час) характеризується множинністю концепцій щодо визначення його структури та методів вимірювання, дослідженням його зв'язку з емоційною компетентністю, емоційною зрілістю, емоційною культурою, креативністю та іншими феноменами психології особистості. Це період уточнення концептуалізації структури емоційного інтелекту [51].

Перші кроки в дослідженні емоційного інтелекту серед вітчизняних вчених знайшли своє відображення в розробках Л. Виготського, Б. Зейгарник, А. Леонтьєва, А. Лурії, С. Рубінштейна та ін., які вивчали співвідношення інтелектуального та емоційного складників психіки, а саме проблему єдності афекту та інтелекту [5; 60].

Особливо значимим внеском були дослідження С. Рубінштейна, які сучасна дослідниця І. Андрєєва назвала в багатьох відношеннях передбаченням видатного вченого ідеї емоційного інтелекту. Емоційність і афективність, за С. Рубінштейном, є специфічними пізнавальними процесами, тому вони не можуть бути протиставлені інтелектуальним пізнавальним процесам як зовнішні протилежності, що виключають один

одного. Вчений підкреслював, що гіперінтенсивне емоційне збудження у формі афекту може гальмувати пізнавальний процес через виникнення непередбачуваної поведінки. За словами С. Рубінштейна, «в дійсності потрібно говорити не просто про єдність емоцій і інтелекту у житті людини, а про єдність емоційного, або афективного, і інтелектуального в середині самих емоцій, так само як і в середині самого інтелекту» [58].

Л. Виготський вказував на єдність афективних і когнітивних процесів, на те, що певному розвитку мислення відповідає й певний ступінь розвитку афекту. Він використав термін, наближений до сучасного розуміння категорії «емоційний інтелект» — це «змістове переживання» — те, що знаходиться між переживанням (афектом) і безпосередньою дією, вчинком особистості. Ідеї Л.Виготського про співвідношення когнітивних та емоційних процесів знайшли продовження в працях О. Леонтьєва, який вказував на наявність емоційної (афективної) регуляції мислення [6]. Дотримуючись принципу єдності взаємозв'язку афекту та інтелекту, Б. Зейгарник звертала увагу на те, мислення не може бути поза мотивами, прагненнями, установками та почуттями людини. У дослідженнях О. Тихомирова визначено емоційну регуляцію мисленнєвої діяльності, а також встановлено, що емоційна активізація є необхідною умовою продуктивної інтелектуальної діяльності [5].

У вітчизняній психології поняття емоційний інтелект вперше було використано Г. Гарсковою у 1999 р., яка визначила емоційний інтелект як здатність розуміти ставлення особистості, репрезентовані в емоціях та керувати емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу та синтезу [5]. Як певну передумову досліджень емоційного інтелекту в українській психології можна також розглядати положення О. Саннікова, О. Кисельової, А. Борисової, В. Зазикіна щодо вивчення психологічної проникливості й емпатійності як багаторівневої структури емоційності особистості [6].

В Україні емоційний інтелект вивчався у працях О. Собченко, в яких автор розглядається його як сукупність когнітивних, емоційних, адаптаційних

та соціальних здібностей, О. Науменко розглядає емоційний інтелект як складний психологічний конструкт, який включає в себе здатність розпізнавати, розуміти та ефективно реагувати на власні та чужі емоції [42].

І. Аршава розвідки зосереджує на таких компонентах як «емоційна стійкість» та «емоційна напруженість», О. Власова вважає, що емоційний інтелект визначається ступенем розвитку емоційних здібностей, що є складовою соціальних здібностей [50], Н. Коврига сконцентрована на стресозахисній і адаптивній функціях емоційного інтелекту [52], Е. Носенко розробила рівневу модель емоційного інтелекту і розглянула емоційний інтелект як форму рефлексивної свідомості [51], О. Бантишева встановила взаємозв'язок емоційного інтелекту та схильності особистості до віктимної поведінки [2], С.Дерев'янка розглядає емоційний інтелект як чинник оптимізації соціально-психологічної адаптації особистості та ін. [11].

Отже, можемо підсумувати, що введенню терміну «емоційний інтелект» у науковий обіг передувало складний процес еволюції уявлень відносно сутності даного явища. На сьогодні концепції емоційного інтелекту постійно доповнюються, впроваджуються нові методики його вимірювання; з'являються рецензовані наукові статті з означеної тематики досліджень.

1. 2. Зміст і сутність поняття «емоційний інтелект», його моделі

Термін «емоційний інтелект» є відносно новим для вітчизняної науки і досі не має однозначного концепту. Однак у світлі вимог сьогодення цьому соціально-психологічному явищу останнім часом приділяється особлива увага, оскільки в епоху глобалізації та цифровізації високого рівня загального інтелекту виявляється недостатньо. Зростає запит у суспільстві на програми з розвитку емоційного інтелекту.

Різноманітність та неусталеність визначення поняття «емоційний інтелект» у науковій літературі може бути пояснена обґрунтуванням його змісту відповідно до тих концепцій в рамках яких воно розглядалося:

- теорії емоційної компетентності Д. Гоулманом;
- когнітивної теорії емоційного інтелекту Р. Бар-Оном;
- емоційного інтелекту як уміння «інтелектуально» керувати своїм емоційним життям Х. Вайсбахом і У. Даксом;
- теорії емоційно-інтелектуальних здібностей Дж. Майєром, П. Саловеєм, Д. Карузо тощо [65; 72].

Термін «емоційний інтелект» у психологічний науковий дискурс був уведений Дж. Майєром, П. Саловеєм та Д. Карузо, які його визначили як здатність ефективно контролювати емоції й використовувати їх для поліпшення мислення та виділили у його складі чотири наступні компоненти: 1) сприйняття та оцінка емоцій, що визначається рівнем емоційної грамотності; 2) використання емоцій (здатність емоційної стимуляції мислення) для підвищення ефективності мислення і діяльності (концентрації уваги на важливій інформації; допомогу в міркуваннях і сенситивній пам'яті; використання зміни настрою, що дозволяє враховувати різні точки зору на проблему; 3) розуміння та аналіз емоцій (аналіз думок і поведінки; розуміння цінності емоцій); 4) свідоме управління емоціями (здатність до вирішення проблем, пов'язаних із появою негативних емоцій тощо) [32].

На основі цієї концепції в 2002 році була розроблена методика MSCEIT, в якій для оцінки емоційного інтелекту використовуються спеціальні тести, що включають в себе правильні та неправильні відповіді щодо кожного з окремих компонентів [21]. Такий підхід дещо обмежує розуміння емоційного інтелекту, експериментальні дослідження показують, що хоча загальний і емоційний інтелект мають тісний зв'язок, але він носить пороговий характер, тобто високий рівень інтелекту може проявлятися навіть при середніх значеннях загального інтелекту.

Згідно з концепцією Д. Гоулмана емоційний інтелект – це здатність людини тлумачити власні емоції і емоції інших оточуючих людей для того, щоб використовувати отриману інформацію для реалізації власних цілей. Цю концепцію можна вважати змішаною, оскільки вчений включає до складу

емоційного інтелекту різні за своєю природою, структурою і функціями компоненти: 1) самосвідомість (емоційна самосвідомість, адекватна самооцінка, впевненість у собі); 2) самоконтроль (контроль емоцій, адаптивність, ініціативність, оптимізм); 3) соціальна чуйність (співпереживання, ділова обізнаність); 4) керування відносинами (врегулювання конфліктів, командна робота, сприяння змінам). На думку Д. Гоулмана вплив емоційного інтелекту на життєвий успіх є більшим, ніж вплив загального інтелекту, саме емоційний інтелект є однією з найважливіших передумов кар'єрного і професійного зростання людини і життєвому успіху в цілому [41].

Емоційний інтелект – це, з одного боку, здатність розуміти, аналізувати і контролювати власні почуття та емоції, а з іншого – вміти відчувати, розуміти настрої оточення. Клінічний психолог Р. Бар-Он визначив емоційний інтелект як набір некогнітивних здібностей, компетенцій і навичок, які впливають на здатність людини справлятися з різними життєвими ситуаціями. Він виділив п'ять сфер емоційного інтелекту, які складаються з декількох субкомпонентів: 1) пізнання власної особи (емоції, впевненість у собі, самоповага, самореалізація, незалежність); 2) навички спілкування (міжособистісні взаємини, соціальна відповідальність, співпереживання); 3) здатність до адаптації (оцінка реальності, пристосованість); 4) управління стресовими ситуаціями (стійкість до стресу, імпульсивність, контроль); 5) настрій, який переважає [65].

У 1985 році Р. Бар-Он вперше використовує термін «коефіцієнт емоційності» і розробляє анкету для його вимірювання. Під час досліджень про функціонування мозку, вчені виявляють тісний зв'язок між когнітивними процесами і емоціями [41].

На думку психолога Б. Лемберга емоційний інтелект допомагає зменшити стресові ситуації, не боятися перешкод, ефективно спілкуватися, розв'язувати конфлікти. Він означає емоційний інтелект, як здібність розпізнавати, використовувати, розуміти емоції і керувати ними [43].

Наступна популярна концепція розроблена Д. Люсінім. Вона ґрунтується на визначенні емоційного інтелекту як здібності до розуміння і управління емоціями, як своїми власними, так і чужими. На думку дослідника емоційний інтелект є саме когнітивною здібністю, а особистісні риси можуть допомагати чи заважати оперувати емоціями, але не є компонентами емоційного інтелекту. В даній концепції виділяється чотири конструкти: 1) розуміння чужих емоцій; 2) управління емоціями інших; 3) розуміння власних емоцій; 4) управління власними емоціями [41].

Згідно Г. Бхарвані емоційний інтелект має такі три складові: 1) налаштування на власні емоції та емоції інших; 2) розуміння своїх та чужих емоцій; 3) адекватні дії у наявному емоційному контексті. Вчений стверджує, що емоційний інтелект можна розвивати і досягти позитивних результатів за нетривалий термін, застосовуючи прості дидактичні вправи, тренінги та терапію [70].

Британський психолог Д. Стайн розробляла теорію множинного інтелекту, до яких зараховувала й емоційний інтелект як такий, що охоплює сферу почуттів як власних, так і почуттів інших людей, включаючи всі внутрішні й міжособистісні взаємозв'язки [65].

І. Андрєєва висунула концепцію інтегративної моделі емоційного інтелекту, відповідно до якої емоційний інтелект має ієрархічну структуру, що включає інтелект індивіда (як «можливість»), «інтелект суб'єкта діяльності» (як когнітивно-особистісне утворення) та «інтелект особистості» (у взаємозв'язку з іншими особистісними якостями) [53].

У концепції емоційного інтелекту І. Зарицької висвітлено основні ознаки, які доводять правомірність виділення емоційного інтелекту в окремий вид. Автор обґрунтовно вказує на те, що емоційний інтелект найчастіше впливає на когнітивну (уявлення про себе та про інших), емоційну (емоційне самопочуття) та поведінкову сфери (комунікативна поведінка) молоді. На її думку структура емоційного інтелекту включає чотири основні компоненти: 1) розуміння власних емоцій (здатність розпізнавати власні емоції, оцінювати

власний емоційний стан, визначати причини виникнення емоцій, пояснювати значення емоцій, позитивно сприймати оцінювання своїх емоцій іншими); 2) самоконтроль і саморегуляція емоцій; 3) розуміння емоцій інших; 4) використання емоцій у спілкуванні та діяльності [20].

Цікавою також є розроблена Е. Носенко та Н. Коврига інформаційно-перероблювальна модель емоційного інтелекту, яка складається з п'яти чинників: 1) розуміння власних емоцій (провідна здібність), тобто здатність усвідомлювати свої істинні переживання та розуміти їх походження, що сприяє кращій їх регуляції; 2) регуляція емоцій (з основою на самопізнанні); 3) здатність налаштовувати себе до діяльності (самотивування нових досягнень, самоконтроль як вміння відкласти миттєве задоволення заради досягнення мети); 4) розпізнавання та розуміння емоцій інших (емпатія); 5) уміння підтримувати доброзичливі стосунки з іншими людьми (позитивного ставлення до оточуючих, і, як наслідок, – як цінна соціальна навичка здатності людини володіти емоціями, які виникають під час соціальної взаємодії) [1].

Автори цієї моделі Е. Носенко та Н. Коврига визначають ієрархічність структури рівнів сформованості емоційного інтелекту, яка зумовлена характером його внутрішніх опосередкованих компонентів. При цьому розглядають поняття «емоційний інтелект» через поняття «емоційна розумність» Е. Носенко виділяє три рівні виявлення емоційного інтелекту у життєдіяльності (низький, середній і високий), що відповідають трьом рівням психічного відображення суб'єктом активності [41].

Згідно емпіричного дослідження, проведеного Е. Носенко та Н. Коврига, найнижчий рівень емоційного інтелекту характеризується подібним до механізму умовного рефлексу емоційним реагуванням, низьким рівнем усвідомлення і самоконтролю емоцій, більшим впливом зовнішніх компонентів; середній рівень – довільним здійсненням зовнішньої діяльності з застосуванням вольових зусиль, переважанням внутрішніх компонентів над зовнішніми, високим рівнем самоконтролю, концентрацією на проблемі,

позитивним ставленням до себе як до суб'єкта діяльності, високою самооцінкою. Найвищий рівень сформованості емоційного інтелекту базується на індивідуальній системі цінності особистості, високому рівню розвитку її внутрішнього світу, не потребує вольових зусиль, визначається гармонійним поєднанням внутрішніх і зовнішніх компонентів, відсутністю ситуаційного компоненту, повною концентрацією на задачі і присутністю системи знань про розумну поведінку. Стратегії поведінки особистості з високим рівнем емоційного інтелекту закріплені досвідом, зумовлені внутрішньою мотивацією і відображають високий рівень психологічного благополуччя [41].

Модель рис чи диспозиційну модель розробили К. Петрідес і А. Фернем. Відповідно до цієї моделі риси – це фундаментальні одиниці особистості, що є узагальненою схильністю людини діяти певним чином у відповідній типовій ситуації. Науковці розділили визначення емоційного інтелекту як здібностей та емоційного інтелекту як риси характеру. Здібність – це здатність до розуміння, вираження та управління власних емоцій, та емоцій інших людей. Емоційний інтелект як риса характеру передбачає розуміння індивідом власних нюансів поведінки, а також здатність ідентифікувати, тлумачити, регулювати та управляти інформацією. К. Ізард вважає, що емоційний інтелект пов'язаний з такими компонентами, як психічні знання, розпізнавання та оцінка емоцій, емоційна адаптивність. Емоційну адаптацію вчені розглядають у термінах функціонування емоційної, когнітивної та діяльної системи емоцій та їх артикульованих мотиваційних властивостей. К. Ізард розглядає упорядковану побудову розпізнавання та оцінки емоцій як спільний продукт емоційної та когнітивної системи. Така модель емоційного інтелекту передбачає, що під час вибору поведінкових альтернатив когнітивно чи некогнітивно породжені емоції можуть сприяти вирішенню проблеми і що емоційно обумовлений вибір може конфліктувати з раціональними процесами, які вказують на когнітивно правильне рішення [1].

Потокова модель Т. Бредберрі та Дж. Гривза є новим поглядом на проблему емоційного інтелекту. Відповідно до цієї моделі емоційний інтелект створюється когнітивним і особистісно розробленим набором знань, умінь і навичок (стратегій) для обробки емоційної інформації. Під емоційним інтелектом розуміється інтенсивний потік інформаційного обміну між раціональними та емоційними центрами мозку, поєднання раціонального мислення та емоційних реакцій. Складом цієї моделі є: самосвідомість, самоменеджмент, соціальна чутливість, управління стосунками [68].

І хоча щодо уточнення компонентів конструкту емоційного інтелекту й досі ведуться дискусії, об'єднує вже існуючі концепції розуміння емоційного інтелекту як здатності до ідентифікації та управління емоціями. В такому розрізі слід поглянути на структурну модель емоційного інтелекту запропоновану К. Максьюм (див. табл. 1.1). Кожен структурний компонент цієї моделі необхідно розвивати, щоб отримати потрібний результат, бо всі складові тісно пов'язані між собою. При цьому всі структурні компоненти виконують комунікативну функцію, що вказує на вплив емоційного інтелекту на комунікаційні компетентності людини, які сприяють життєвому успіху людини в соціальному середовищі [41].

Таблиця 1.1

Структурна модель емоційного інтелекту

Структурні компоненти	Форми прояву	Функції
Когнітивний компонент	– ідентифікація емоцій; – усвідомлення і аналіз емоційних проявів; – встановлення причинно-наслідкових зв'язків в емоційній сфері.	–інтерпретативна, –комунікативна
Афективний компонент	– управління емоціями, – ціннісні орієнтації, – емоційне ставлення, – емпатія	– регулятивна, – стресозахисна, – комунікативна

Конативний компонент	– спрямованість на емоційне пізнання, – емоційна активність, – самомотивація	–активізуюча, – комунікативна
----------------------	--	--

К. Максьом виділила для кожного структурного компоненту критерії – індикатори. Когнітивний компонент визначається такими критеріями: 1) здатність описувати та вербалізувати власні почуття та відчуття; 2) здатність описувати та виражати почуття та емоції інших людей; 3) можливість визначити причини окремих емоційних реакцій; 4) розуміння наслідків прояву певних емоцій; 5) диференціація почуттів та емоцій. Критеріями афективного компоненту є: 1) вміння співчувати; 2) вміння співпереживати; 3) навички емпатії; 4) висока емоційна стійкість; 5) здатність до рефлексії. Конативний компонент розглядається з точки зору наявності: 1) здатності до самоконтролю; 2) моральності поведінкових реакцій та комунікативних вчинків; 3) вміння володіти мімікою, голосом, його інтонацією, паузами тощо; 4) здатність до самоорганізації [42].

Розглянуті підходи до визначення сутності, структури та компонентів емоційного інтелекту можна узагальнити таким чином (див. табл. 1.2)

Таблиця 1.2

Основні концептуальні підходи до визначення емоційного інтелекту

Підхід	Сутність ЕІ в рамках підходу	Основні компоненти та структура ЕІ	Автори	Джерела
1	2	3	4	5
Модель здібностей	ЕІ – форма ментальної здібності, подібна до IQ; здатність сприймати, виражати, асимілювати, розуміти та регулювати емоції для покращення мислення.	Ієрархічні гілки: 1) сприйняття, оцінка та вираження емоцій, 2) використання емоцій для полегшення мислення, 3) розуміння та аналіз емоцій, 4) свідоме управління емоціями.	Дж. Майер, П. Саловей, Д. Карузо	[5], [23], [25], [32], [65], [67], [72],
Модель компетентностей	ЕІ – здатність розпізнавати власні та чужі почуття, мотивувати себе, керувати емоціями у собі та стосунках; важливий	Складові: 1) самосвідомість, 2) самоуправління, 3) соціальна обізнаність,	Д. Гоулман, Р. Бояціс	[5], [6], [7], [16], [17], [26], [30], [41]

	для успіху, особливо в лідерстві.	4) управління стосунками		
Змішана модель	Емоційно-соціальний інтелект – перетин емоційних та соціальних компетенцій, навичок для подолання вимог кожного дня. Може бути розвинена.	5 сфер: 1) внутрішньоособистісна, 2) міжособистісна, 3) адаптивність, 4) управління стресом, 5) загальний настрій.	Р. Бар-Он	[1], [5], [7], [13], [14], [26], [41]

Продовж. табл. 1.2

1	2	3	4	5
Модель рис (диспозиційний підхід)	ЕІ – частина особистості, «сузір'я емоційних само-сприйнять», риса емоційної самоєфективності.	Фасети: добробут, само-контроль, емоційність, соціальність. Додатково: адаптивність, самомотивація.	К. Петрідес, А. Фернем	[1], [7], [19], [20], [21]
Інформаційно-перероблювана модель	ЕІ – це «емоційна розумність», форма рефлексивної свідомості, що виконує стресозахисні та адаптивні функції, має ієрархічну структуру рівнів розвитку.	5 чинників: 1) розуміння власних емоцій, 2) регуляція емоцій, 3) самомотивування, 4) розпізнавання емоцій інших (емпатія), 5) уміння підтримувати стосунки.	Е. Носенко, Н. Коврига	[1], [3], [11], [26], [30], [48], [49], [50], [51], [52], [53]
Інтегративна модель	ЕІ – емоційна компетентність – сукупність знань, умінь та навичок для прийняття адекватних рішень на основі обробки емоційної інформації.	«Інтелект індивіда», «інтелект суб'єкта діяльності», «інтелект особистості» (ідентифікація, обробка емоційної інформації, використання та управління емоціями).	І. Андрєєва	[3], [10], [32], [53]
Структурна модель	ЕІ як здатність до ідентифікації та управління емоціями, що виконує комунікативну функцію та впливає на комунікаційні компетентності	Компоненти: когнітивний, афективний, конативний компоненти з формами прояву, функціями та критеріями-індикаторами.	К. Максьом	[26], [27], [40], [41]
Когнітивна модель	ЕІ – когнітивна здатність розуміти та керувати власними та чужими емоціями. Модель має подвійну природу (когнітивні здібності та особистісні характеристики).	Внутрішньоособистісний та міжособистісний ЕІ (розуміння та управління)	Д. Люсін	[3], [7], [11], [26], [54]

Модель Г. Гарської	ЕІ – здатність розуміти ставлення, виражене в емоціях, та керувати емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу та синтезу.	Розуміння та управління емоційною сферою	Г. Гарськова	[3], [5]
-----------------------	--	--	--------------	----------

Кожен підхід до визначення поняття «емоційний інтелект» має свої переваги і слабкі сторони як в теоретичному обґрунтуванні конструкту, так і в методах діагностики емоційного інтелекту, що на них ґрунтуються. Таким чином, проблема визначення емоційного інтелекту, попри те, що має практичну значущість, донині залишається недостатньо дослідженою як у теоретичному плані, так і в експериментальному, а значить потребує подальшого ґрунтовного наукового дослідження.

1.3. Специфіка розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці

Юнацький вік, що охоплює перехідний період від підліткового віку до початку дорослого життя, є визначальним етапом для формування гармонійної особистості та має унікальне значення на життєвому шляху людини. У цей час перед юнацтвом постають важливі завдання, пов'язані з формуванням самосвідомості, становленням самооцінки, розвитком професійних та особистісних компетентностей, задоволенням потреби у глибоких міжособистісних взаємодіях, таких як дружба та романтичні стосунки. Відтак, успішність особистісного розвитку в юності значною мірою залежить від якості міжособистісного спілкування, в якому саме емоційний інтелект відіграє ключову роль для встановлення та підтримки глибоких і довірливих взаємин.

Дослідження проведені Д. Гоулменом, вказують на те, що рівень когнітивного інтелекту (IQ) відповідає лише за приблизно 15% успіху в кар'єрі, тоді як решта 85% визначаються комплексом інших факторів, що впливають на особистість, і емоційний інтелект є однією з ключових складових цього комплексу. Хоча високий когнітивний інтелект часто сприяє

просуванню на керівні посади, саме на високих управлінських рівнях вирішальної ваги набуває емоційний інтелект, забезпечуючи, за оцінками, близько 85% особистісної та професійної успішності лідерів [9].

Результати наукових досліджень демонструють чіткий зв'язок між емоційною компетентністю та соціальним успіхом молоді. Так, Л. Вахрушева, вивчаючи структурно-якісні характеристики емоційного інтелекту в юнацькому віці, виявила:

- чим краще молода людина може керувати своїми емоціями, тим більш позитивно її сприймають оточуючі;
- розбалансованість здібностей емоційного інтелекту негативно позначається на популярності у колективі;
- розвиток параметрів емоційного інтелекту є важливим фактором успішності молоді у сфері міжособистісного спілкування;
- чим краще людина розуміє власні емоції, тим більше позитивне ставлення вона має до інших людей, тим більше вона налаштована на співпрацю;
- чим краще людина розуміє власні емоції, тим вона більш допитлива і здатна до навчання [8].

Саме юнацький вік (з 15 до 18–20 років) – це етап онтогенезу, що позначений глибокими трансформаціями психіки. Відбувається інтенсивне становлення самосвідомості, кристалізація самооцінки, набуття ключових професійних та особистісних компетентностей. У цьому контексті емоційний інтелект розвивається одночасно на двох рівнях: внутрішньоособистісному, через поглиблення самоаналізу власних емоційних реакцій, та міжособистісному, у процесі взаємодії з іншими на емоційній основі. Комплексний аналіз наукових джерел показує різноманіття підходів до трактування природи емоційного інтелекту: одні вчені розглядають його як самостійну здібність (Р. Бар-Он, Дж. Мейер, П. Саловей), інші – як комплекс особистісних і когнітивних рис (Д. Гоулман, М. Манойлова), або ж як стабільну особистісну характеристику (К. Петридіс, Е. Фернхем). У межах

даної роботи ми спираємося на розуміння емоційного інтелекту як інтегративного особистісного конструкту, що охоплює здатність до усвідомлення та диференціації власних емоцій (самосвідомість), вміння генерувати та підтримувати мотиваційний емоційний стан (самотивація), навички управління емоційними проявами (саморегуляція та самоконтроль), здатність до емоційного відгуку на стан іншої людини (емпатія) та вміння будувати й підтримувати конструктивні соціальні контакти (соціальні навички) [4; 66].

Зважаючи на це, багато науковців приділяють увагу дослідженню розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці. В психологічній науці існують два основні, протилежні підходи до питання його розвитку: перший, представлений зокрема Дж. Майєром, П. Саловеем, Т. Головань, О. Власовою, Т. Поповою, розглядає емоційний інтелект як переважно сформовану здатність, яку важко розвивати; другий підхід, підтримуваний такими дослідниками, як І. Андреєва, С. Дерев'янка, В. Зарицька, Ж. Ігнатенко, О. Мельник, А. Овчаренко, С. Сарна, Ю. Стрельніков, Ю. Ступаченко та інші, стверджує про можливість ефективного підвищення рівня емоційного інтелекту особистості за допомогою спеціальних тренувальних вправ [54; 58].

Позицію щодо можливості розвитку емоційного інтелекту активно підтримує Д. Гоулман, який стверджує, що емоційний інтелект можна і слід розвивати. Один з аргументів цієї позиції полягає в тому, що нейронні шляхи в мозку продовжують розвиватися навіть у середині життя людини, що уможливорює розвиток ЕІ, який проявляється у свідомій регуляції емоцій [9].

Ця точка зору підкріплюється емпіричними дослідженнями. Так, дослідження Т. Березовської показали, що емоційний інтелект може бути розвинутий через спеціально організоване навчання та виховання. Вона виявила, що навчальна діяльність сприяє розширенню емоційної компетентності у старшокласників загалом, зокрема у хлопців – розвиток емпатії, тобто здатності розпізнавати емоції інших людей, тоді як у дівчат розвивається вміння управляти емоційною сферою [24].

Українська дослідниця О. Лящ розробила і провела модуль навчально-тренінгові занять для молоді і стверджує, що ці вправи виявилися ефективним методом розвитку структурних компонентів емоційного інтелекту: ідентифікації своїх переживань і емоцій та інших людей; усвідомлення причин, що викликали ту чи іншу емоцію; розвивали здатність керувати емоціями, їх інтенсивністю, зовнішнім способом вираження [37]. Дослідження емоційної стійкості в юнацькому віці О. Рєви показали, що виконання спеціальних психофізичних тренінгів є один з основних шляхів навчання методам контролю емоцій на психологічному та фізичному рівнях, розвитку та покращення особистісних властивостей та психічних функцій, які забезпечують стійкість емоцій [59].

Ми також дотримуємося думки, що емоційний інтелект не є статичним конструктом, жорстко детермінованим від народження. Навпаки, ми розглядаємо його як динамічну інтегративну властивість особистості, що характеризується значною пластичністю та потенціалом до розвитку протягом усього онтогенезу. Цей погляд ґрунтується на розумінні ЕІ як комплексу взаємопов'язаних когнітивних та афективних здібностей і навичок – таких як розпізнавання, розуміння, регуляція та використання емоцій – які можуть бути сформовані, розвинуті та вдосконалені через набуття життєвого досвіду, соціальне научіння, рефлексію та, що особливо важливо, через цілеспрямовані психолого–педагогічні впливи та розвивальні програми. Юнацький вік, як було показано вище, є особливо сенситивним для таких змін [35], що узгоджується з позицією низки дослідників (І. Андрєєва, С. Дерев'янка, В. Зарицька та ін.), які емпірично доводять можливість ефективного підвищення рівня емоційного інтелекту та його окремих компонентів.

Сприятливі умови для розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці створюються завдяки інтенсивним процесам у когнітивній та особистісній сферах. Юнацький вік є специфічним періодом розвитку емоційної сфери та емоційного інтелекту, що зумовлено комплексною дією біологічних,

соціальних та внутрішньоособистісних чинників. Становлення емоційного інтелекту в цей час тісно пов'язане із загальним розвитком пізнавальної сфери та інтелекту особистості. Саме в цей віковий період закладаються індивідуальні стилі інтелектуальної діяльності, зокрема, пізнавальні та когнітивні, формується унікальний ментальний досвід, а також розробляються індивідуалізовані способи сприйняття, запам'ятовування та мислення, які визначають особливості отримання, накопичення, обробки та використання інформації. Відбувається якісне вдосконалення мислення: зростають глибина, широта, гнучкість, а також підвищуються рівні усвідомленості, самостійності та критичності. Значно активізується здатність до самоспостереження за власними діями, поведінкою, переживаннями та думками, що є невід'ємним елементом самопізнання і сприяє процесам самовдосконалення та самовиховання. Також для ранньої юності характерний інтенсивний розвиток творчої уяви, яка реалізується в різних видах діяльності – науковій, художній, технічній тощо. [35].

Ключовими новоутвореннями юнацького віку, що безпосередньо впливають на розвиток емоційного інтелекту, є саморефлексія, усвідомлення власної індивідуальності, поява життєвих планів, готовність до самовизначення, налаштування на свідоме вибудовування власного життя та поступове інтегрування до різних сфер життя. Саме самосвідомість – вміння ідентифікувати свої бажання, почуття, думки, поведінку – є одним з основних психологічних новоутворень юності, що відіграє важливу роль у соціальній адаптації та становленні емоційного інтелекту [64]. Відповідно до поглядів П. Якобсона, юнацький вік виступає критичним періодом для розвитку емоцій, оскільки саме тоді закладаються основи емоційної сфери, що матимуть вплив на емоційний стан у дорослому житті. Для молоді властива особлива емоційна чутливість, і за сприятливих умов цей період створює унікальні можливості для активного розкриття всього природного емоційного потенціалу [12; 28]. Важливою особливістю емоційного життя в юності є не лише розуміння конкретних емоцій, а й формування

узагальнених, так званих світоглядних почуттів, які стосуються великих ідей або філософських поглядів, таких як краса, трагіка чи гумор [34; 55]. З часом ці почуття стають основою постійних переконань особистості [8].

Юність – це «критичний вік», пов'язаний із гострою потребою у спілкуванні та глибоких емоційно насичених міжособистісних стосунках (дружбі, коханні), час становлення основ емоційного життя молоді людини, які стануть базою її емоційності у зрілі роки [8; 36]. У молодому віці спілкування стає провідним видом діяльності, який сприяє розвитку особистості та формуванню нових якостей. Саме через міжособистісне спілкування молода людина відкриває для себе різноманітні емоції та почуття. Спілкування з однолітками дозволяє визначити свою приналежність до певної соціальної групи, де можна знайти співпереживання та розуміння, а також вчить керувати своїми емоціями залежно від соціальної ситуації [25].

У цей період молоді люди демонструють кращі здібності до управління власними почуттями, зокрема, ефективніше контролюють свої емоції та настрої, а їхнє самосприйняття стає менш напруженим та більш зрівноваженим [25]. Водночас, очікування щодо майбутньої професійної діяльності та сімейного життя часто набувають реалістичного характеру, хоча сподівання стосовно рівня освіти, соціального статусу та матеріального добробуту нерідко виявляються завищеними, що може ставати джерелом емоційного занепокоєння, яке вимагає свідомого контролю [10].

За рахунок розвитку емоційного інтелекту у юнацький період відбувається змістовне збагачення емоційного життя молоді та диференціація відтінків почуттів; інтенсивно розвиваються відкритість до емоційних впливів, емпатія та емоційна чутливість [36]. Інтенсивно формуються основи емоційної культури, до якої належать, на думку П. Якобсона, такі ключові особливості: 1) емоційний відгук на широкий спектр явищ, що відбуваються у житті суспільства, сфері мистецтва, світі моральних цінностей; 2) розвинена здатність розуміти та поважати почуття інших людей; 3) емпатійність як здатність співпереживати почуттям інших людей; 4) уміння

ділитися своїми переживаннями з близькими; 5) почуття відповідальності за свої переживання перед собою та іншими [8].

При дослідженні специфіки розвитку емоційного інтелекту в юності важливо виокремити конкретні шляхи та прояви цього процесу. Спостерігається, що емоційний інтелект особливо активізується в ситуаціях адаптації до нових умов, а його структура ускладнюється в міру формування професійно значущих якостей. Посилення в цьому віці процесів саморефлексії та самоаналізу безпосередньо сприяє становленню таких його компонентів, як емоційна самосвідомість та глибина розуміння емоцій. Водночас, досвід подолання складних життєвих викликів та конструктивного розв'язання конфліктів стає підґрунтям для зміцнення стресостійкості та розширення репертуару саморегуляції емоційних станів. Здатність до емоційної самомотивації відточується в процесі цілеспрямованої діяльності, яка вимагає тривалого зосередження та підтримки внутрішнього ресурсу. Безумовно, на цей складний процес впливає низка факторів. Так, О. Лящ вказує, що сприятливий вплив зовнішнього середовища може значно підвищувати емоційну сприйнятливість юнаків та дівчат до різноманітних життєвих подій, що, у свою чергу, є важливим чинником формування емоційної гнучкості – здатності адекватно реагувати та пристосовуватися до змінних обставин [35; 66].

Емоційний інтелект виступає важливим чинником успішності хлопців та дівчат у сфері міжособистісного спілкування, навчально-професійної діяльності [35; 38]. Юнаки та юнки з високим рівнем емоційного інтелекту здатні ефективніше саморегулювати емоційну сферу, керувати власною учбово-професійною діяльністю, самомотивувати себе, більш якісно вибудувати взаємовідносини з оточуючими. Науковці дійшли висновку, що академічний інтелект і емоційний інтелект не залежать один від одного, але є прямий зв'язок між рівнем емоційного інтелекту і успішністю в навчанні. Емоційний інтелект є однією зі складових комунікаційної компетентності, а вміння розуміти інших та їх емоції сприяє розв'язуванню життєвих проблем.

Наприклад, встановлено взаємозв'язок між емоційним інтелектом та вивченням іноземних мов [1].

Водночас експериментальні дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту у юнацькому віці Л. Колісник виявили, що для більшості юнаків та дівчат характерним є недостатнє уміння визначати та розрізняти як власні емоції, так і емоції інших людей, зокрема на вербальному рівні. Слабо розвиненою може бути здатність до точного вираження емоцій і пов'язаних з ними потреб, розрізнення справжнього і удаваного вияву почуттів. Також може бути недостатньо розвинена здатність помічати раптову зміну емоцій, розуміти комплекси амбівалентних почуттів, а також бракувати вміння бути відкритим для емоцій, свідомо викликати або позбуватися певних емоцій та керувати емоційними станами інших людей [27].

Значну увагу в психологічних дослідженнях науковці приділяють вивченню взаємозв'язку емоційного інтелекту та інших психологічних та особистісних утворень у юнацькому віці. Зокрема, виявлено взаємозв'язок емоційного інтелекту з тривожністю: при високому рівні розвитку емоційного інтелекту юнаки та юначки здатні ефективніше керувати власною емоційною сферою, а тому їх поведінка в суспільстві більш адаптивна, вони легше досягають своїх цілей у взаємодії з іншими, відповідно рівень тривожності таких особистостей значно нижчий [8].

Надважлива роль емоційного інтелекту у розв'язанні конфліктів. На це вказує Дж. Майер, адже, високий емоційний інтелект, на його думку, передбачає кращі соціальні взаємини, а низький емоційний інтелект – міжособистісні конфлікти. Конфлікти у юнацькому віці, особливо тривалі, деструктивно впливають на особистість, негативно позначаються на її психічному стані (зумовлюють низьку самооцінку, погіршення самопочуття) та фізичному здоров'ї, стосунках з оточуючими, працездатності та погіршенні результативності праці [8].

Л. Колісник також дослідила зв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту та глибиною переживання самотності особами юнацького віку. Особливістю цього зв'язку є те, що зі збільшенням рівня розвитку емоційного інтелекту спостерігається зниження глибини та інтенсивності переживання самотності. Більшою мірою емоційний інтелект впливає на соціальну та сімейну самотність, менше – на романтичну. Виникнення переживання самотності в юнацькому віці пов'язане з браком емоційної компетентності молодих людей, що дає підстави розглядати розвиток емоційного інтелекту як фактор запобігання самотності серед молоді [27].

Для молоді, яка переживає кризові ситуації, пов'язані зі стресом, тривогою та несподіваними подіями, такими, наприклад, як війна, емоційний інтелект стає важливим ресурсом для подолання труднощів та зміцнення психологічної стійкості. Саме в таких умовах юнаки та дівчата можуть інтенсивніше вчитися розпізнавати та керувати власними емоціями, що загострюються під впливом стресу, і ця здатність до саморегуляції допомагає їм зберігати стабільність та зменшувати відчуття тривоги чи пригніченості. Водночас кризові обставини стимулюють розвиток вміння розуміти емоції інших та взаємодіяти в емоційно напружених ситуаціях, адже розвинена емпатія дозволяє молодим людям не лише краще орієнтуватися в стані оточуючих, але й знаходити шляхи взаємодопомоги. Крім того, в періоди кризи молодь може навчитися ефективніше використовувати соціальну підтримку як важливий чинник для розвитку та підтримання власного емоційного інтелекту [2; 31].

Дослідники звертають увагу і на певні гендерні відмінності у розвитку емоційного інтелекту юнаків та дівчат. О. Лящ зазначає, що дівчата, порівняно з юнаками, можуть мати більш розвинені емоційні здібності в ситуаціях емоційної оцінки осіб та розпізнавання емоцій інших. Водночас, здатність до об'єднання емоцій в інтегративні одиниці та регуляції емоційних станів може бути представлена більшою мірою саме в юнаків [35]. Здебільшого у дівчат в юнацькому віці більш вираженими є ті компоненти

емоційного інтелекту, які більшою мірою спрямовані на іншу людину, зокрема емпатійність. Юнаки ж, за деякими даними, можуть менше прагнути справлятися з агресією та переживаннями, пов'язаними із почуттям провини, але при цьому добре керувати почуттями та приймати інших людей такими, як вони є, з їхніми перевагами і недоліками [8].

Л. Колісник також вказує на гендерні відмінності в розвитку окремих складових емоційного інтелекту: юнаки краще демонструють вміння, що лежать в основі внутрішньоособистісного інтелекту (розуміння власних емоцій, їх вираження та керування ними), а також можливості управління емоційними переживаннями, тоді як загальний рівень емоційного інтелекту може бути вищим у дівчат, які точніше ідентифікують, використовують емоції та знання про них [27].

Таким чином, вікові особливості юнацького віку, включаючи когнітивний розвиток, становлення самосвідомості та специфіку емоційної сфери, створюють сприятливі фактори для розвитку емоційного інтелекту. Збалансованість розвитку емоційного інтелекту в цей період взаємозалежна з розвитком інтелекту загалом, мотиваційними, емоційно–вольовими властивостями особистості, здатністю до самоусвідомлення та саморефлексії. Дослідження підтверджують можливість цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту та показують його значну роль у соціальній адаптації, успішності в навчанні, розв'язанні конфліктів, а також його вплив на рівень тривожності та переживання самотності, що закладає основи для успішної соціалізації юнаків та дівчат у дорослому житті.

1.4. Система чинників, які впливають на розвиток емоційного інтелекту в юнацькому віці

Емоційний інтелект є базовою психологічною характеристикою, що охоплює вміння особистості розпізнавати, інтерпретувати та регулювати як власні емоційні переживання, так і емоції людей навколо. Становлення цієї

здатності – тривалий процес, детермінований сукупністю різноманітних чинників, які й обумовлюють кінцевий рівень розвитку емоційного інтелекту та його індивідуальну специфіку. Дослідження цих чинників набуває особливої ваги в контексті юнацького віку, адже саме на цьому етапі життя закладається фундамент емоційної компетентності, що має пролонгований вплив на подальшу успішність самореалізації та психологічний добробут особистості.

Адже людина з високим рівнем емоційного інтелекту здатна керувати власним розвитком (більш активно включатися до нього), мотивувати себе на когнітивні види діяльності, продуктивно будувати відносини з оточенням. Це дуже важливо зокрема, для осіб юнацького віку, оскільки відомо, що юнацький вік несе певну внутрішню кризовість, зміст якої пов'язаний із становленням процесів як професійного, так і особистісного самовизначення, способів самореалізації в соціальному просторі. Тому інколи юнацький вік називають групою підвищеного ризику. По-перше, позначаються внутрішні труднощі перехідного віку, починаючи з психогормональних процесів і закінчуючи перебудовою «Я-концепції». По-друге, граничність і невизначеність соціального стану юнацтва. По-третє, протиріччя, зумовлені перебудовою механізмів соціального контролю: дитячі форми контролю, засновані на слухняності перед дорослими, вже не діють, а дорослі способи, які передбачають свідому дисципліну та самоконтроль – ще не склалися або не зміцніли. Все це може ускладнювати процес самомотивації, здатність приймати рішення і рухатися до мети, спілкування з батьками та однолітками. Саме розвинений емоційний інтелект виступає потужним внутрішнім ресурсом, що дозволяє молодій людині успішніше долати ці виклики та уникати багатьох потенційних труднощів [3; 65].

Встановлено на основі ряду проведених досліджень, що емоційний інтелект негативно корелює з такими проблемами в поведінці, як агресивність, жорстокість, хуліганство, вживання психотропних речовин, куріння. Водночас фіксується стійкий позитивний зв'язок із відчуттям щастя,

загальною успішністю в житті, використанням адаптивних копінг-стратегій, а також із фізичним, психічним і психосоматичним здоров'ям [32; 39].

Можливість розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці слід аналізувати через призму складного співвідношення зовнішніх соціальних умов (характеристики середовища, особливості діяльності, процес навчання) і внутрішніх чинників (індивідуальні емоційні властивості та здібності) [17].

Як стверджує І. Андрєєва, емоційний інтелект має як вроджені (біологічні), так і соціальні (набуті) передумови. До біологічних передумов емоційного інтелекту відносяться такі аспекти: рівень емоційного інтелекту батьків, спадкові схильності до емоційної сприйнятливості, риси темпераменту та особливості обробки інформації [20].

Емоційний стан батьків має опосередкований вплив на дітей, створюючи для них сприятливе середовище, де вони можуть навчитися необхідним навичкам для адаптації та розвинути впевненість у своїй емоційній компетентності. Найбільш важливим фактором впливу на дітей є мати, яка проводить з ними більше часу, ніж батько. У юнацькому віці, коли сім'я втрачає свою значимість, група ровесників стає важливим середовищем для розвитку емоційного інтелекту дітей. Це пояснює важливість групового впливу порівняно зі сімейними зв'язками. Крім того, рівень емоційного інтелекту у молодого покоління в цілому вищий, ніж у їх батьків [35; 42].

Висока емоційна сприйнятливість проявляється у здатності особистості корелювати свої потреби з суспільними інтересами. Г. Орме вказує, що домінування правої півкулі виступає в якості певного спадкового задатку емоційної сприйнятливості, яка характеризує успішність адаптації емоційної реакції на стимул до обставин. Правопівкульний тип мислення пов'язаний з невербальним інтелектом, точним розпізнаванням емоційного забарвлення мови [26].

Існує взаємозв'язок між властивостями темпераменту та емоційним інтелектом, який проявляється у рівні активності та емоційності. Високий рівень емоційності може свідчити про високий рівень емоційного інтелекту,

оскільки він передбачає аналіз емоційної інформації на високому когнітивному рівні. Екстраверти проявляють більш виразні емоції. Особливості обробки інформації пов'язані з такими властивостями темпераменту, як екстраверсія і нейротизм. Дослідження показали, що екстраверсія сприяє переробці позитивних стимулів, тоді як нейротизм сприяє переробці негативних стимулів [35; 41].

Над виявленням соціально–психологічних чинників розвитку емоційного інтелекту працювали ряд дослідників. Зокрема, І. Н. Андрєєва виділяє такі найважливіші соціальні передумови: 1) синтонічність у дитячому віці; 2) розвиток раціональності в міру дорослішання; 3) рівень розвитку самосвідомості; 4) емоційно сприятливі відносини між батьками; 5) рівень освіти батьків і сімейний достаток; 6) гендерні особливості виховання; 7) андрогінність; 8) зовнішній локус контролю; 9) релігійність [20].

Щодо першої передумови, то у юнацькому віці у міру розвитку логічного причинно-наслідкового мислення синтонія переростає в емпатію, яка являє собою не стільки емоційну співзвучність зі станом іншої людини, скільки розпізнавання конкретного емоційного стану [20].

На рахунок розвитку раціональності як фактору розвитку емоційного інтелекту, то у юнацькому віці юнаки і дівчата переходять до вищих рівнів абстрактного мислення, здатні усвідомлено оволодівати логічними операціями (аналізом, синтезом, порівнянням, абстрагуванням, конкретизацією, узагальненням). Мислення в період юності стає системнішим і продуктивнішим, що сприяє розвитку навичок саморефлексії емоцій та емоційних станів [35].

У юнацькому віці формується самосвідомість, виробляється власна незалежна система еталонів самооцінювання і самостановлення, все більше розвиваються здібності проникнення у свій внутрішній світ, що сприяє усвідомленій чи неусвідомленій побудові моделі поведінки і свідчить про рівень розвитку емоційного інтелекту [18].

Соціальними чинниками розвитку емоційного інтелекту виступають емоційно-сприятливі відносини у родині, емоційний фон у сім'ї, чуйність батьків до дитини, обрані батьками методи виховання тощо. Тому діти, які зростають у теплій емоційній атмосфері менш агресивні та рідше виявляють делінквентну поведінку, більш впевнені у собі, більш активні та спокійні [20].

Однак, роль родини значно змінюється у юнацькому віці. Сім'я, яка раніше займала домінантне місце у житті особистості, втрачає своє першорядне значення. Відбувається перехід у доросле життя, важливими аспектами якого є втрата емоційної підтримки з боку сім'ї, почуття надійності, яке дає сім'я, розрив комунікативних та емоційних зв'язків із ровесниками. Усвідомлення, що незабаром доведеться відмежуватися від батьків психологічно, може підсилити страх, викликати почуття безпорадності і відчуженості від значущого оточення [27]. Таким чином, розвиток емоційного інтелекту юнаків обумовлений не тільки індивідуально-особистісними умовами, але й середовищем, в якому перебуває молода людина.

На залежність від соціальних чинників і умов виховання емоційних реакцій та поведінки юнаків та юнок вказує дослідження Р. Станкевича, який доводить, що здатність керувати своїми емоціями у хлопців та у дівчат зумовлена різними факторами. А така важлива складова емоційно зрілої особистості як емоційна саморегуляція більше виражена у юнаків, ніж у дівчат. Так, у дівчат більше виражений мотив спілкування, у хлопців – мотиви саморозвитку, самореалізації, розвитку особистості [8]. На думку, В.Зарицької переважання в жінок міжособистісних, а у чоловіків внутрішньоособистісних показників розвитку емоційного інтелекту є гендерними особливостями виховання [20].

Андрогінність може бути розглянута як результат певної стратегії виховання у сім'ї. Андрогінія – це загальна характеристика людини, яка стосується всіх сфер ідентичності, способу життя, тілесності, емоційності, професії, роботи, вибору партнера і т. д. Людина може виявляти як чоловічі,

так і жіночі риси в галузі професії, інтересів, почуттів, думок. Позитивний зв'язок між андрогінністю та емоційним інтелектом був виявлений у сучасних дослідженнях. Андрогенні особи, на відміну від осіб з маскуліnnими і фемініnnими характеристиками, проявляють більшу емоційну гнучкість. Залежно від ситуації вони можуть бути незалежними і сильними або турботливими і добрими. У андрогенних осіб спостерігається поєднання виражених здібностей до розпізнавання і самоконтролю емоцій [19; 21].

Під час соціалізації формується локус контроль, який стає стійкою особистісною якістю. Дослідження продемонстрували, що люди, які мають внутрішній локус – контроль більш чутливі, частіше оцінюють і засуджують себе та інших, порівняно з тими, у кого зовнішній локус контролю, які більш схильні прощати як себе, так і інших. Здатність до прощення пов'язана з усвідомленням власних емоцій та їх управлінням, а також з емпатією до того, хто завдав кривду. Для вміння прощати необхідний зовнішній локус та високий рівень когнітивних здібностей, пов'язаних з обробкою емоційної інформації [20].

Існує зв'язок між емоційним інтелектом і релігійністю. На думку І. Андрєєвої це можна пояснити рядом причин: 1) у релігійних людей переважає зовнішній локус контролю, а це сприяє емпатії та самоконтролю емоцій («на все воля Божа»); 2) релігійне виховання; 3) релігійні таїнства передбачають самоаналіз і є стимулом до самовдосконалення [36].

С. Могиляста, розробляючи структурно-функціональну модель емоційного інтелекту, виділяє наступні внутрішні чинники: 1) когнітивні (успішність, уявлення про емоції, сприйняття та розуміння емоцій); 2) емоційні (прагнення, почуття, емоції); 3) адаптаційні (самопочуття, активність, настрій, працездатність та стан здоров'я); 4) регулятивні (вольова саморегуляція, емоційна стійкість, управління). Так, наприклад, когнітивні, особистісні та мотиваційні чинники, тісно пов'язані з адаптацією до реального життя і процесами самоуправління [49].

З точки зору Л. Журавльової та М. Лаас на формування емоційного інтелекту впливають такі внутрішні психологічні чинники, як емпатія, емоційна саморегуляція, рефлексія [17]. Емпатія розглядається як один із центральних чинників у процесі розвитку емоційного інтелекту (ЕІ). Згідно з визначенням Л. Журавльової, емпатія є специфічною формою психічного відображення об'єктивної реальності суб'єктом (емпатуючим), що опосередкована його внутрішнім світом. Ключовим аспектом емпатії є відображення суб'єктом переживань іншої особи (емпата) та подальша трансформація цих переживань у власний емоційний досвід [15; 16]. Важливо зазначити, що емпатійний процес характеризується біполярною спрямованістю, потенційно сприяючи як просоціальній, так і асоціальній поведінці.

Феноменологія емпатії є різноманітною, включаючи такі форми її прояву, як антиемпатія, індиферентність (пасивне споглядання), співпереживання, егоцентричне емпатійне ставлення та співчуття (переживання з приводу почуттів іншого). Емпатійне ставлення може бути пасивним (внутрішнє моделювання поведінки, внутрішнє сприяння) або активним (реальна допомога без шкоди для себе, альтруїстичне ставлення). Класифікація, запропонована А. Сопиковим, виділяє три основні види емпатії: емоційну, когнітивну та поведінкову [33].

Функціонування емоційного інтелекту є невіддільним від емпатії. Її найбільш значуща продуктивна функція в міжособистісних відносинах полягає у підтримці взаємодії та збереженні соціальних зв'язків. У неформальних взаєминах емпатія сприяє глибшому розумінню комунікативних тактик співрозмовника. Особливої актуальності набуває розвиток емпатійних здібностей у юнацькому віці. Саме в цей період емпатія стає необхідною умовою для успішної соціальної реалізації, встановлення комфортних стосунків з однолітками та іншими членами спільноти. Вона сприяє формуванню відповідальності, здатності до планування власної поведінки з урахуванням почуттів інших, виступає необхідною умовою

ефективної міжособистісної взаємодії та важливим ресурсом для подолання стресових ситуацій [28; 34].

Водночас, необхідно враховувати потенційні деструктивні аспекти емпатії у міжособистісних відносинах. Вони можуть виражатися у формі психоемоційного виснаження особистості, особливо у представників професій, пов'язаних із допомогою людям, внаслідок значного навантаження на нервову систему. Таке виснаження, у свою чергу, часто призводить до дестабілізації продуктивної активності, знижуючи результативність у трудовій, навчальній чи ігровій діяльності та перешкоджаючи досягненню цілей. Ще однією формою деструктивного впливу є «забуття» особистістю самої себе через надмірне співчуття та занурення у проблеми іншої людини, що гальмує її власний розвиток. Ці форми негативного впливу емпатії часто взаємопов'язані та можуть посилювати одна одну, діючи як руйнівний чинник для психологічного стану та функціонування особистості [33].

Серед внутрішніх психологічних чинників, що детермінують розвиток емоційного інтелекту в юнацькому віці, особливе місце посідає рефлексія. Значення рефлексії для емоційного інтелекту розкривається через її різні аспекти та функції.

Одним із основних механізмів самопізнання юнаком та юнкою самих себе, свого внутрішнього світу є особистісна рефлексія. Глибина й інтенсивність юнацької рефлексії залежать від багатьох соціальних (соціальне походження й середовище, рівень освіти), індивідуально-типологічних (виразність інтроверсії – екстраверсії) і біографічних (умови сімейного виховання, стосунки з однолітками) факторів [27].

Особистісна рефлексія, спрямована на аналіз та переосмислення власного внутрішнього світу – емоцій, думок, рис характеру, мотивів, вчинків у різних часових перспективах (ретроспективній, ситуативній, перспективній), безпосередньо формує основу для самосвідомості – центрального компоненту емоційного інтелекту, що полягає в розумінні власних емоцій. Саме завдяки рефлексії молода людина вчиться

ідентифікувати свої бажання, почуття, думки, аналізувати причини своєї поведінки та оцінювати її наслідки. Як зазначав І. Бех, рефлексія є засобом усвідомлення суб'єктом підґрунтя власних дій. Це дозволяє перейти від імпульсивних реакцій до більш свідомого, емоційно регульованого функціонування [22].

Не менш важливою для емоційного інтелекту є соціальна рефлексія (включаючи комунікативну та соціально–перцептивну складові). Вона полягає в усвідомленні того, як індивід сприймається іншими, розумінні їхнього внутрішнього світу та переосмисленні власних уявлень про партнерів по спілкуванню [40].

У юнацькому віці, коли взаємодія з однолітками стає провідною діяльністю, здатність до соціальної рефлексії є критично важливою для розвитку соціальної свідомості (розуміння емоцій, мотивів, очікувань оточуючих) та навичок управління стосунками – двох ключових компонентів міжособистісного емоційного інтелекту. Адекватна інтерпретація соціальних сигналів, що забезпечується соціальною рефлексією, дозволяє будувати більш конструктивні та гармонійні взаємини. М. Савчин підкреслював, що саме через рефлексивний аналіз взаємодії людина усвідомлює себе по-новому, бачить ситуацію з різних боків, що сприяє адекватній оцінці власної поведінки в соціальному контексті [23].

Розвиток рефлексії в юності має свою динаміку. За С. Максименком, аналіз поступово зміщується від окремих вчинків до характеру загалом, з'являється критичне ставлення до себе, а пізніше ставлення стає більш спокійним, хоча труднощі у стосунках можуть пояснюватися нерозумінням оточуючих. Глибина та інтенсивність цієї «юнацької» рефлексії залежать від комплексу соціальних, індивідуальних та біографічних факторів. Хоча її повноцінний розвиток часто потребує зовнішніх впливів та стимуляції, саме в юності відбувається перехід від аналізу окремих властивостей до аналізу себе як цілісної особистості, що сприяє орієнтації на майбутнє та саморозвитку [40].

Рефлексія також виступає ключовим механізмом саморозвитку, що має пряме відношення до емоційного інтелекту. Вона дозволяє особистості дистанціюватися від поточної ситуації, осмислити життєві цілі та цінності, підтримувати внутрішню узгодженість та самототожність. Усвідомлення через рефлексію власних емоційних реакцій, установок, моделей поведінки є необхідною умовою для їх конструктивної зміни та особистісного зростання. Ця самопізнавальна та самоорганізуюча функція рефлексії дозволяє молодій людині більш свідомо керувати своєю поведінкою та емоційними станами, що є суттю емоційної саморегуляції [31].

Юнацький вік є сенситивним періодом для такого саморозвитку, коли формується здатність до свідомої регуляції поведінки та зростає інтерес до моральних проблем [7]. Особливо важлива роль рефлексії у професійному становленні та формуванні професійної ідентичності, що також є актуальним завданням юності [23].

Тісний взаємозв'язок рефлексії та емоційної сфери, що є ядром емоційного інтелекту, підкреслювався багатьма дослідниками. Ще Г. Лейбніц зазначав, що емоції супроводжують рефлексивні процеси. С. Рубінштейн вказував, що саме рефлексія дозволяє людині інтегрувати знання та емоційні переживання, осмислюючи способи організації своєї діяльності, що робить її більш виваженою та креативною. Це поєднання емоційно-когнітивних процесів лежить в основі формування адекватної самооцінки та диференціації власного «Я». Емпіричні дані також підтверджують цей зв'язок, наприклад, вказуючи на кореляцію між соціальною рефлексією та емпатією – ще одним важливим компонентом емоційного інтелекту [47; 48].

В. Петровський детально описав роль рефлексії у становленні емоційної компетентності, виділивши її елементи, що безпосередньо стосуються емоційного інтелекту: усвідомлення мотивів, розрізнення власних та чужих проблем, оцінка наслідків дій та здатність до емпатії й децентрації. Це наочно демонструє функціональну єдність рефлексивних здібностей та компонентів емоційного інтелекту [23; 36].

Таким чином, рефлексія постає як багатоаспектний психічний процес і водночас як властивість особистості, що забезпечує самоаналіз, критичне осмислення досвіду, самооб'єктивацію та конструювання «Я-образу». Вона виступає невід'ємною умовою та одним з ключових чинників розвитку емоційного інтелекту, особливо в юнацькому віці. Саме через поглиблення особистісної та соціальної рефлексії молода людина розвиває емоційну самосвідомість, соціальну чутливість, здатність до саморегуляції та ефективного управління стосунками, що складає основу емоційної компетентності та сприяє особистісному і професійному саморозвитку [39; 61].

Самооцінка виступає як один з найважливіших складників особистості та є фактором, що визначає «Я-концепцію». Вона пов'язана з оцінним аспектом того, як індивід сприймає себе. Самооцінку розглядають як позитивне або негативне ставлення людини до себе в цілому, і вона включає як когнітивні, так і емоційні елементи. Значна увага приділяється самооцінці в юнацькому віці, оскільки існує тенденція до її зниження в цей період. Належний рівень самооцінки визнається критично важливим фактором для підтримання психологічного та емоційного благополуччя у юнацькому віці [66].

Як елемент самосвідомості, самооцінка характеризується емоційно забарвленими оцінками власної особистості, здібностей, моральних якостей та вчинків; вона є важливим регулятором поведінки. Саме самооцінка обумовлює взаємодію людини з оточенням, її рівень критичності та вимогливості до себе, а також ставлення до власних досягнень і поразок. Таким чином, самооцінка впливає на продуктивність діяльності індивіда та його особистісний розвиток. Вона перебуває у тісному зв'язку з рівнем домагань людини, тобто з цілями, які вона перед собою встановлює [73].

Належний рівень самооцінки дає людині змогу коректно зіставляти свої можливості із завданнями різної складності та з очікуваннями оточуючих. Натомість неадекватна самооцінка (як завищена, так і занижена) спотворює

внутрішній світ особистості, вносить дисбаланс у її мотиваційну та емоційно-вольову сфери, стаючи перешкодою для гармонійного розвитку. Формування самооцінки відбувається за більшої чи меншої активності самої людини та віддзеркалює унікальні особливості її психічного світу. Вона може не збігатися, подекуди частково, а іноді й цілком, з об'єктивною оцінкою особистості з боку інших. Її відповідність реальності, істинність, логічність та послідовність визначаються на основі конкретних проявів особистості в її діяльності та поведінці, особливо в такий значущий період становлення, як юнацький вік [57].

Самооцінка є найважливішою частиною особистості і чинником «Я–концепції». Самооцінка відноситься до оцінювального компоненту самосприйняття індивіда. Вона вважається позитивним чи негативним ставленням індивіда до себе як сукупності і, як така, має когнітивні та емоційні компоненти. Самооцінці юнацтва приділяється багато уваги, оскільки підвладна тенденції знижуватися в юнацькому віці. Адекватна самооцінка визнана найважливішим чинником у збереженні психологічного та емоційного здоров'я в юнацькому віці [74].

Самооцінка здійснює ключову регуляторну функцію у поведінці юнацтва, позначаючись на їхніх соціальних контактах, досягненнях у навчанні та виборі подальшого життєвого шляху. Потреби у самоповазі та повазі від оточуючих, які виокремлював А. Маслоу, загострюються саме в юнацькому віці, коли триває активний пошук власної ідентичності та існує сильне прагнення до визнання у значущих групах. Емоційний інтелект постає тим внутрішнім ресурсом, що дає змогу юнакам і дівчатам ефективніше задовольняти вказані потреби та розвивати адекватну самооцінку [71].

Для самооцінки в юнацькому віці часто властива нестабільність, що зумовлено як гормональними перебудовами, так і високою інтенсивністю емоційних переживань, процесом самовизначення та невизначеністю щодо майбутнього. Емоційний інтелект діє як стабілізуючий чинник: здатність ідентифікувати власні емоції (самосвідомість) та управляти ними

(саморегуляція) допомагає молоді зберігати більш рівноважний емоційний стан, що позитивно впливає на формування стійкішої та адекватнішої самооцінки. Належний рівень самооцінки, що відповідає дійсним здібностям та можливостям, є критично необхідним для успішного входження в соціум та особистісного зростання в цей час [14].

Наукові дослідження послідовно підтверджують існування тісного позитивного зв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та рівнем самооцінки саме у молодих людей. Зростання емоційної компетентності, тобто здатності розуміти, висловлювати та регулювати емоції, сприяє підвищенню впевненості в собі, самоповаги, оптимістичного погляду на життя та загального почуття задоволеності собою у юнаків та дівчат. Поглиблене розуміння власної емоційної сфери, що становить ядро емоційного інтелекту, допомагає молодій людині прийняти себе цілісно, з усіма сильними та слабкими сторонами, що закладає основу для здорової самооцінки. Розвиток емоційного інтелекту є важливою передумовою для формування адекватної самооцінки, яка, зі свого боку, слугує запорукою успішної соціалізації, особистісного зростання та психологічного благополуччя молодій людині [30].

Соціально-психологічні чинники можуть як сприяти розвитку емоційного інтелекту, так і гальмують цей процес. Чим раніше здійснюються заходи щодо профілактики негативного впливу деструктивних соціально-психологічних чинників, тим з більшою часткою ймовірності можна стверджувати, що розвиток емоційного інтелекту матиме більш якісні характеристики. Виходячи з цього вчені розглядають чинники та засоби розвитку емоційного інтелекту, можливості цілеспрямованого впливу на окремі складові моделі емоційного інтелекту в юнацький період з метою формування здатності до розуміння й управління емоціями. Розглядаючи засіб мистецтва як один із найефективніших на шляху розвитку емоційного інтелекту [29].

Таким чином, хоча становлення емоційного інтелекту в юнацькому віці є багатофакторним процесом, що зазнає впливу біологічних, соціальних, індивідуально-психологічних та гендерних особливостей. Однак, як показує аналіз, особливе місце в цій системі посідають внутрішні психологічні процеси – рефлексія, емпатія та самооцінка, дослідженню впливу яких і присвячена ця робота. Саме розуміння механізмів впливу саме цих чинників на розвиток емоційного інтелекту у період юності є пріоритетним завданням цієї роботи. Таке розуміння становить основу як для подальшого теоретичного осмислення феномену емоційного інтелекту, так і для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки молоді.

РОЗДІЛ 2

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ЮНАЦЬКОГО ВІЦІ

2.1. Методи та процедура дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці

Для більш ґрунтовного аналізу теоретичних положень та визначення особливостей розвитку емоційного інтелекту в осіб юнацького віку наступним етапом роботи було проведення емпіричного дослідження.

Емпіричне дослідження проводилося у *три етапи*.

На початковому етапі дослідження були підібрані методи для визначення особливостей розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці.

Практичний етап охоплював основне тестування осіб юнацького віку.

На завершальному етапі була проведена обробка та аналіз результатів дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці.

Мета емпіричного дослідження – встановити рівень розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці та визначити чинники, які впливають на рівень розвитку даного психологічного феномену.

Основні завдання емпіричного дослідження:

1. Встановити рівень розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці.
2. Визначити систему чинників, які впливають на рівень розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці.
3. Встановити статистично значущі зв'язки між рівнем розвитку емоційного інтелекту та чинниками, які впливають на його розвиток в юнацькому віці.

Проаналізувавши *методичний інструментарій* [13; 45; 46; 56], для нашого дослідження ми обрали ряд методик, які найбільш ефективно дають можливість встановити рівень розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці та визначити чинники, які впливають на рівень його розвитку.

Так, для *виконання першого завдання (встановити рівень розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці)* нами було підібрано опитувальник діагностики емоційного інтелекту «ЕмІн» (адаптація О. Верітової, 2019 р.) [56].

Мета дослідження – діагностувати рівень розвитку емоційного інтелекту.

Методика складається з 46 тверджень, стосовно яких респондент повинен висловити ступінь своєї згоди, використовуючи чотиривимірну шкалу (зовсім не згоден, скоріше не згоден, скоріше згоден, повністю згоден). Ці твердження об'єднуються в п'ять субшкал, які, в свою чергу, об'єднуються в чотири шкали більш загального порядку:

Шкала MEI (міжособистісний емоційний інтелект). Здатність до розуміння емоцій інших людей і управління ними.

Шкала BEI (внутрішньоособистісний емоційний інтелект). Здатність до розуміння власних емоцій і управління ними.

Шкала PE (розуміння емоцій). Здатність до розуміння своїх і чужих емоцій.

Шкала UE (управління емоціями). Здатність до управління своїми і чужими емоціями.

Субшкала MP (розуміння чужих емоцій). Здатність розуміти емоційний стан людини на основі зовнішніх проявів емоцій (міміка, жестикуляція, звучання голосу) та/або інтуїтивно; чуйність до внутрішніх станів інших людей.

Субшкала МУ (управління чужими емоціями). Здатність викликати у інших людей ті чи інші емоції, знижувати інтенсивність небажаних емоцій. Можливо, схильність до маніпулювання людьми.

Субшкала ВП (розуміння своїх емоцій). Здатність до усвідомлення своїх емоцій: їх розпізнавання та ідентифікація, розуміння причин, здатність до вербального опису.

Субшкала ВУ (управління своїми емоціями). Здатність і потреба керувати своїми емоціями, викликати і підтримувати бажані емоції і тримати під контролем небажані.

Субшкала ВЕ (контроль експресії). Здатність контролювати зовнішні прояви своїх емоцій.

Твердженням приписується значення в балах, що дорівнює числовому значенню відповіді в бланку відповідей. Частина пунктів інтерпретуються в зворотних значеннях (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Обчислення значень субшкал

Субшкала	Прямі твердження	Зворотні твердження
Розуміння чужих емоцій (MP)	1, 3, 11, 13, 20, 27, 29, 32, 34	38, 42, 46
Управління емоціями інших (MU)	9, 15, 17, 24, 36	2, 5, 30, 40, 44
Розуміння свої емоцій (BP)	7, 14, 26	8, 18, 22, 31, 35, 41, 45
Управління своїми емоціями (BU)	4, 25, 28, 37	12, 33, 43
Контроль експресії (BE)	19, 21, 23	6, 10, 16, 39

Значення за шкалами MEI та BEI отримуються шляхом обчислення суми відповідних субшкал:

$$MEI = MP + MU;$$

$$BEI = BP + BU + BE.$$

Окремо також обчислюються значення за шкалами «розуміння емоцій» та «управління емоціями» шляхом складання показників відповідних субшкал:

$$PE = MP + BP;$$

$$UE = MU + BU + BE$$

Здатність до розуміння емоцій означає, що людина може: розпізнати емоцію, тобто встановити сам факт наявності емоційного переживання у себе або в іншої людини; ідентифікувати емоцію, тобто встановити, яку саме емоцію відчуває він сам або інша людина, і знайти для неї словесне

вираження; розуміти причини, що викликали цю емоцію, і до яких наслідків вона приведе.

Здатність до управління емоціями означає, що людина може: контролювати інтенсивність емоцій, перш за все приглушати надмірно сильні емоції; контролювати зовнішнє вираження емоцій; за необхідності довільно викликати ту чи іншу емоцію. Здатність до розуміння, і здатність до управління емоціями може бути спрямована як на власні емоції, так і на емоції інших людей [49].

Нижче приведений ключ для інтерпретації результатів дослідження за методикою «ЕмІн» (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

**Ключ для інтерпретації результатів дослідження за методикою
«ЕмІн»**

Шкала	Дуже низький	Низький	Середній	Високий	Дуже високий
Розуміння чужих емоцій (МР)	0–19	20–22	23–26	27–30	31 і вище
Управління чужими емоціями (МУ)	0–14	15–17	18–21	22–24	25 і вище
Розуміння свої емоцій (ВР)	0–13	14–16	17–21	22–25	26 і вище
Управління своїми емоціями (ВУ)	0–9	10–12	13–15	16–17	18 і вище
Контроль експресії (ВЕ)	0–6	7–9	10–12	13–15	16 і вище
Шкала МЕІ (міжособистісний ЕІ)	0–34	35–39	40–46	47–52	53 і вище
Шкала ВЕІ (внутрішньоособистісний ЕІ)	0–33	34–38	39–47	48–54	55 і вище
Шкала РЕ (розуміння емоцій).	0–34	35–39	40–47	48–53	54 і вище
Шкала УЕ (управління емоціями).	0–33	34–39	40–47	48–53	54 і вище
Загальний рівень емоційного інтелекту (ЗЕІ)	0–71	72–78	79–92	93–104	105 і вище

З метою виконання другого завдання (визначити чинники, які впливають на рівень розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці) нами було підібрано три опитувальники:

- «Діагностика емпатії» А. Меграбян, М. Епштейн) [13].
- Методика «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік) [45].
- Методика вимірювання розвитку вираження і спрямованості рефлексії (за методикою М. Гранта) [46].

Для дослідження емпатії використовується методика «Діагностика емпатії» А. Меграбян, М. Епштейн) [13]. Цей опитувальник був розроблений Альбертом Меграбяном (Albert Mehrabian) і модифікований Н. Епштейном. З точки зору А. Меграбяна, емоційна емпатія – це здатність співчувати іншій людині, відчувати те, що відчуває інший, переживати ті ж емоційні стани, ідентифікувати себе з ним. Як показали дослідження, емоційна емпатія пов'язана із загальним станом здоров'я людини, його соціальною адаптованістю і відображає рівень розвитку навичок взаємодії з людьми.

Методика «Діагностика емпатії» (А. Меграбян, М. Епштейн). дозволяє проаналізувати загальні емпатичні тенденції випробуваного, такі її параметри, як рівень вираженості здатності до емоційного відгуку на переживання іншої і ступінь відповідності/невідповідності знака переживань об'єкта і суб'єкта емпатії. Об'єктами емпатії виступають соціальні ситуації і люди, яким випробуваний міг співпереживати в повсякденному житті.

Опитувальник складається з 25 суджень закритого типу – як прямих, так і зворотних. Випробуваний повинен оцінити ступінь своєї згоди/незгоди з кожним із них. Шкала відповідей (від «так(завжди)» до «ні(ніколи)») дає можливість виразити відтінки ставлення до кожної ситуації спілкування. Загальна оцінка підраховується шляхом підсумовування балів.

Аналіз і інтерпретація результатів:

82 – 90 балів – дуже високий рівень;

63 – 81 бал – високий рівень;

37 – 62 балів – середній рівень;

36 – 12 балів – низький рівень;

11 балів і менше – дуже низький рівень.

Вміння співпереживати іншим людям – цінна якість, однак при її гіпертрофії може формуватися емоційна залежність від інших людей, хвороблива уразливість, що ускладнює ефективну соціалізацію і навіть може призводити до різних психосоматичних захворювань.

Високі показники по здатності до емпатії перебувають у зворотному зв'язку з агресивністю і схильністю до насильства; високо корелюють з поступливістю, готовністю прощати інших (але не себе), готовністю виконувати рутинну роботу.

Люди з високими показниками за шкалою емпатії в порівнянні з тими, у кого низькі показники частіше:

- на емоційні стимули реагують зміною шкірної провідності і почастішанням серцебиття;
- більш емоційні, частіше плачуть;
- як правило, мали батьків, які проводили з ними багато часу, яскраво проявляли свої емоції і говорили про свої почуття;
- виявляють альтруїзм в реальних вчинках, схильні надавати людям діяльну допомогу;
- менш агресивні;
- оцінюють позитивні соціальні риси як важливі;
- більш орієнтовані на моральні оцінки.

Люди з середнім рівнем розвитку емпатії в міжособистісних стосунках більш схильні судити про інших за вчинками, ніж довіряти своїм особистим враженням. Як правило, вони добре контролюють власні емоційні прояви, але при цьому часто не можуть прогнозувати розвиток відносин між людьми.

Люди з низьким рівнем розвитку емпатії в міжособистісних відносинах відчують труднощі у встановленні контактів з людьми, некомфортно почувають себе у великій компанії, не розуміють емоційних проявів та вчинків, часто не знаходять взаєморозуміння з оточуючими. Вони набагато

продуктивніші при індивідуальній роботі, ніж при груповій, схильні до раціональних рішень, більше цінують інших за ділові якості і розум, ніж за чуйність.

Методика дослідження «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік) дозволяє виявити рівень самооцінки особистості в юнацькому віці. Психодіагностика самооцінки спрямована на вивчення і оцінку уявлення про себе. Протягом життя людина пізнає себе і накопичує про себе знання, ці знання становлять значну частину її уявлень про себе – її «Я-концепцію» [45].

Тест–опитувальник містить 32 твердження, з приводу яких можливі 5 варіантів відповідей, кожний із яких кодується балами за схемою: дуже часто – 4 бали, часто – 3 бали, іноді – 2 бали, рідко – 1 бал, ніколи – 0 балів.

Інтерпретація результатів.

Сума балів від 0 до 43 засвідчує високий рівень самооцінки, за якого людина, як правило, виявляється не обтяженою «комплексом неповноцінності». Особистість адекватно реагує на зауваження інших і рідко сумнівається у своїх діях. Характеризує впевнену у своїх діях людину.

Сума балів від 43 до 86 вказує на середній рівень самооцінки, за якого людина рідко страждає від «комплексу неповноцінності» і лише час від часу старається пристосуватися до думки інших.

Сума балів від 86 до 128 вказує на низький рівень самооцінки, за якого людина хворобливо переносить критичні зауваження на свою адресу, сумнівається у правильності своїх дій, старається завжди рахуватися з думкою інших і часто страждає від «комплексу неповноцінності».

Методика вимірювання розвитку вираження і спрямованості рефлексії (за методикою М. Гранта) дозволяє визначити рівень саморефлексії та соціорефлексії до респондентів.

Рефлексія – це звернення уваги суб'єкта на самого себе і на свою свідомість, зокрема, на продукти власної активності, а також будь-яке їхнє переосмислення [46]. Рефлексія визначається у психології як особливий

психічний процес людини, що проявляється у здатності до самовіддзеркалення своєї психіки, що є основою властивості і феномена свідомості. Одночасно рефлексію можна розглядати в контексті загальної комунікації, тобто в ситуаціях, де вона забезпечує розуміння себе та іншого, формування образів свого та чужого «Я». Процес рефлексії включає, таким чином, аналіз власного мислення, а також спілкування з іншими людьми, розуміння емоцій та поведінки іншої людини. У зв'язку з цим виділяють дві форми рефлексії: рефлексію власної діяльності та рефлексію внутрішнього світу іншої людини. Ауторефлексію М. Грант розглядає як вимір самосприйняття й аналізу суб'єктом змісту власної психіки, тоді як соціорефлексія розуміється як показник здатності усвідомлювати особою власні переживання у взаєминах із іншими людьми (розуміти сутність механізмів емпатії, проекції, ідентифікації) [69].

Дослідний опитувальник складається з двох шкал – саморефлексії і соціорефлексії. Кожна шкала включає в себе 10 прямих і зворотних тверджень, кожне з яких, у свою чергу, оцінюється за 6 бальною шкалою: 1 – абсолютно не згоден, 2 – не згоден, 3 — скоріше не згоден, 4 – скоріше згоден, 5 – згоден, 6 – абсолютно згоден.

Інтерпретація результатів.

Таким чином, в результаті діагностики отримуємо два показника – саморефлексії і соціорефлексії, що варіюються від 10 до 60 балів. *Низький – 10 – 30 балів, середній – 31– 40 балів, високий – 41– 60 балів.*

Аналізується співвідношення двох форм рефлексії. Найбільш адаптивними (згідно з авторськими оцінками) є середні показники за шкалою ауторефлексії, а також високі або вищі за середні показники за шкалою соціорефлексії. Інтерпретація результатів психодіагностичного вимірювання домінантної спрямованості рефлексивності респондентів базується на аналізі співвідношення отриманих показників за обома шкалами.

Результати методик були оброблені за допомогою методів математико–статистичної обробки даних (метод ранжування, кореляційний

аналіз) з використанням програми Microsoft Excel. Отримані дані піддавались статистичному аналізу з наступною якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням.

Емпіричне дослідження проводилося у 2024 – 2025 навчальному році в онлайнрежимі з використанням Google Forms на базі Комунальної установи Сумська спеціалізована школа І–ІІІ ступенів №29, м. Суми, Сумської області. У дослідженні приймало участь 47 учнів 10 – А та 10 – Б класів.

Характеристики вибірки подані у табл. 2.3

Таблиця 2.3

Характеристика вибірки

Критерій	Підкритерій	(у %)
Стать	чоловіки	43
	жінки	57
Місце проживання	постійне	80,9
	за кордоном	10,6
	внутрішньо переміщені особи	8,5
Склад сім'ї	повна	63,8
	неповна	36,2
Кількість дітей у сім'ї	1 дитина	36,2
	2 дитини	51
	3 і більше	12,8

2.2 Аналіз результатів дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці

Дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці передбачало проведення опитування, спрямованого на виконання двох завдань, які дозволяють встановити рівень розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці та визначити чинники, які впливають на розвиток емоційного інтелекту в юнацькому віці.

Розпочнімо з *встановлення рівня розвитку* емоційного інтелекту в юнацькому віці.

Аналіз встановлення рівня розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці розкрито такими питаннями: визначення рівня емоційного інтелекту; визначення рівня емпатії; визначення рівня самооцінки; визначення визначення рівня розвитку вираження і спрямованості рефлексії (саморефлексії, соціорефлексії).

З метою визначення рівня розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці нами було проведено дослідження за опитувальником діагностики емоційного інтелекту «ЕмІн» (адаптація О. Верітової, 2019 р. [56].

У табл. 2.4 наведено результати діагностики рівня розвитку емоційного інтелекту в учнів 10 класів.

Таблиця 2.4

Результати діагностики емоційного інтелекту з використанням методики «ЕмІн»

Шкала	Дуже низький	Низький	Середній	Високий	Дуже високий
	(у %)				
Розуміння чужих емоцій (МР)	31,9	19,1	36,2	12,8	0,0
Управління чужими емоціями (МУ)	23,4	31,9	34,0	6,4	4,3
Розуміння своїх емоцій (ВР)	25,5	29,8	36,2	6,4	2,1
Управління своїми емоціями (ВУ)	12,8	29,8	40,4	10,6	6,4
Контроль експресії (ВЕ)	10,6	25,5	44,7	14,9	4,3
Шкала MEI (міжособистісний EI)	25,5	21,3	40,4	10,7	2,1
Шкала BEI (внутрішньоособистісний EI)	23,4	19,2	44,7	10,7	2,1
Шкала PE (розуміння емоцій).	23,4	36,2	40,4	0,0	0,0
Шкала UE (управління емоціями).	17,0	29,8	40,4	10,7	2,1
Загальний рівень емоційного інтелекту (ZEI)	21,3	29,8	40,4	8,5	0,0

Аналіз результатів показав, що «дуже низький» та «низький» рівні показників спостерігаються у: 51 % – за шкалою «розуміння чужих емоцій»; 55,3 % – за шкалою «управління чужими емоціями»; 55,3 % – за шкалою «розуміння своїх емоцій»; 42,6 % – за шкалою «управління своїми емоціями»; 36,1 % – за шкалою «контроль експресії»; 46,8 % – за шкалою «міжособистісний емоційний інтелект»; 42,6 % – за шкалою «внутрішньоособистісний емоційний інтелект»; 59,6 % – за шкалою «розуміння емоцій»; 46,8 % – за шкалою «управління емоціями».

При цьому аналіз даних за шкалою «загальний рівень емоційного інтелекту» показав, що для більшості (51,1 %) учасників дослідження юнацького віку характерний низький рівень розвитку даного показника (див. рис.2.1).

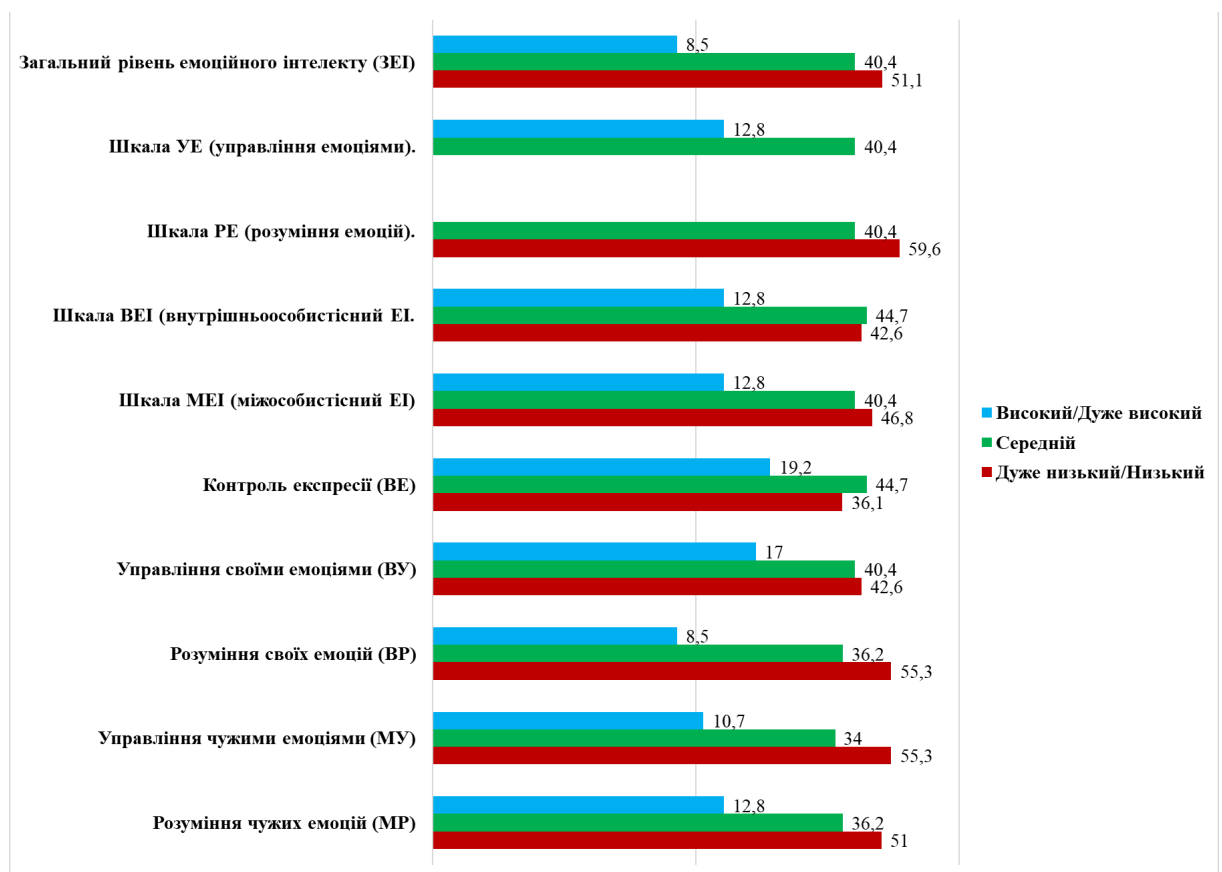


Рис. 2.1 Кількісні показники (у %) рівнів шкал і компонентів емоційного інтелекту в осіб юнацького віку

У свою чергу, «середній» рівень значень показників спостерігається в інтервалі від 34% до 44,7 % для опитаних респондентів. При цьому 12,8 % –

за шкалою «розуміння чужих емоцій»; 10,7 % – за шкалою «управління чужими емоціями»; 8,5 % – за шкалою «розуміння своїх емоцій»; 17 % – за шкалою «управління своїми емоціями»; 19,2 % – за шкалою «контроль експресії»; 12,8 % – за шкалою «міжособистісний емоційний інтелект»; 12,8% – за шкалою «внутрішньоособистісний емоційний інтелект», 12,8 % – за шкалою «управління емоціями»; 8,5 % – за шкалою «загальний рівень емоційного інтелекту» респондентів демонструють «високий» та «дуже високий» рівень показників шкал, що в цілому складає менше 20 % всіх опитаних по всіх шкалах методики дослідження. Треба звернути увагу на те, що за шкалою «розуміння емоцій» не визначено жодного респондента (0%), що може свідчити, що рівень розуміння емоцій є найменш вираженим серед усіх оцінюваних компонентів емоційного інтелекту у даній вибірці.

З метою визначення впливу гендерності на рівень емоційного інтелекту та його компоненти проведений відповідний аналіз (див. рис 2.2).

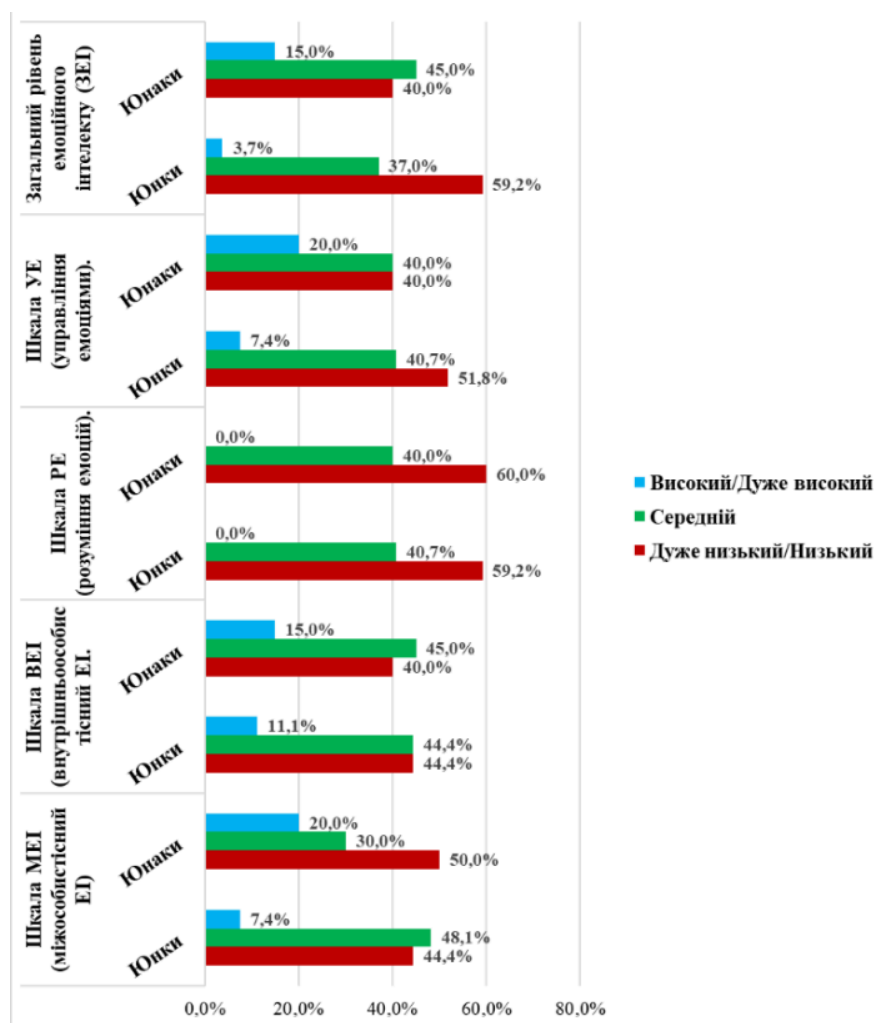


Рис. 2.2 Відсотковий розподіл компонентів емоційного інтелекту в осіб юнацького віку за статтю

За результатами даного дослідження у юнок низькі показники рівня загального емоційного інтелекту переважають (59, 2%) у більшій мірі, ніж у юнаків (40 %). Також юнки гірше керують своїми емоціями – 51,8 % низький рівень за «шкалою управління емоціями», при 40% у юнаків за цим же рівнем і 20% за високим рівнем цього показника, коли, у свою чергу, у юнок він складає 7,4 %. Юнаки та юнки в недостатній мірі розуміють емоції: лише 40% відсотків юнаків і 40,7 % юнок цієї вибірки отримали середнє значення рівня компонента емоційного інтелекту – шкала РЕ (розуміння емоцій).

Половина опитаних респондентів чоловічої статі (50 %) мають низький рівень міжособистісного ЕІ, у юнок цей показник нижчий (44,4 %), у більшій мірі вони показують середній рівень – 48,1%. Шкала внутрішньоособистісного ЕІ демонструє майже рівні результати: середній рівень показників для юнок – 44, 4%, для юнаків – 45 %. Таким чином, серед юнок спостерігається вищий відсоток низьких показників за більшістю компонентів емоційного інтелекту, зокрема за загальним рівнем ЕІ та за шкалою управління емоціями. Натомість у юнаків частка високих результатів за цими шкалами більша, хоча варто відзначити, що у чоловічій вибірці 50 % респондентів демонструють низький рівень міжособистісного емоційного інтелекту. Можна зробити припущення про те, що соціальні та культурні чинники впливають на формування різних компонентів емоційного інтелекту у юнаків та юнок. Зокрема, соціалізація жінок може сприяти розвитку емоційної виразності, але одночасно створювати виклики у сфері емоційного управління через встановлені гендерні ролі та очікування.

У свою чергу, юнакам можуть надаватися інші моделі поведінки, що стимулюють розвиток певних стратегій саморегуляції, однак недостатньо підтримують розвиток міжособистісної чутливості. Ці відмінності можуть пояснювати спостереження, за якими у юнок виявляється більший відсоток низьких показників за загальним рівнем емоційного інтелекту та за шкалою

управління емоціями, тоді як у юнаків частіше фіксуються високі значення з цього показника, попри значну кількість низьких показників міжособистісного емоційного інтелекту.

Ми встановили, що для опитуваних, що проживають в неповних сім'ях, тобто відсутній один з батьків, «дуже низький» та «низький» рівні показників спостерігаються у: 47,1 % – за шкалою «міжособистісний емоційний інтелект»; 52,9 % – за шкалою «внутрішньоособистісний емоційний інтелект»; 70,6 % – за шкалою «розуміння емоцій»; 58,8 % – за шкалою «управління емоціями», 64,7 % – за шкалою «загальний рівень емоційного інтелекту» (див. рис. 2.3).

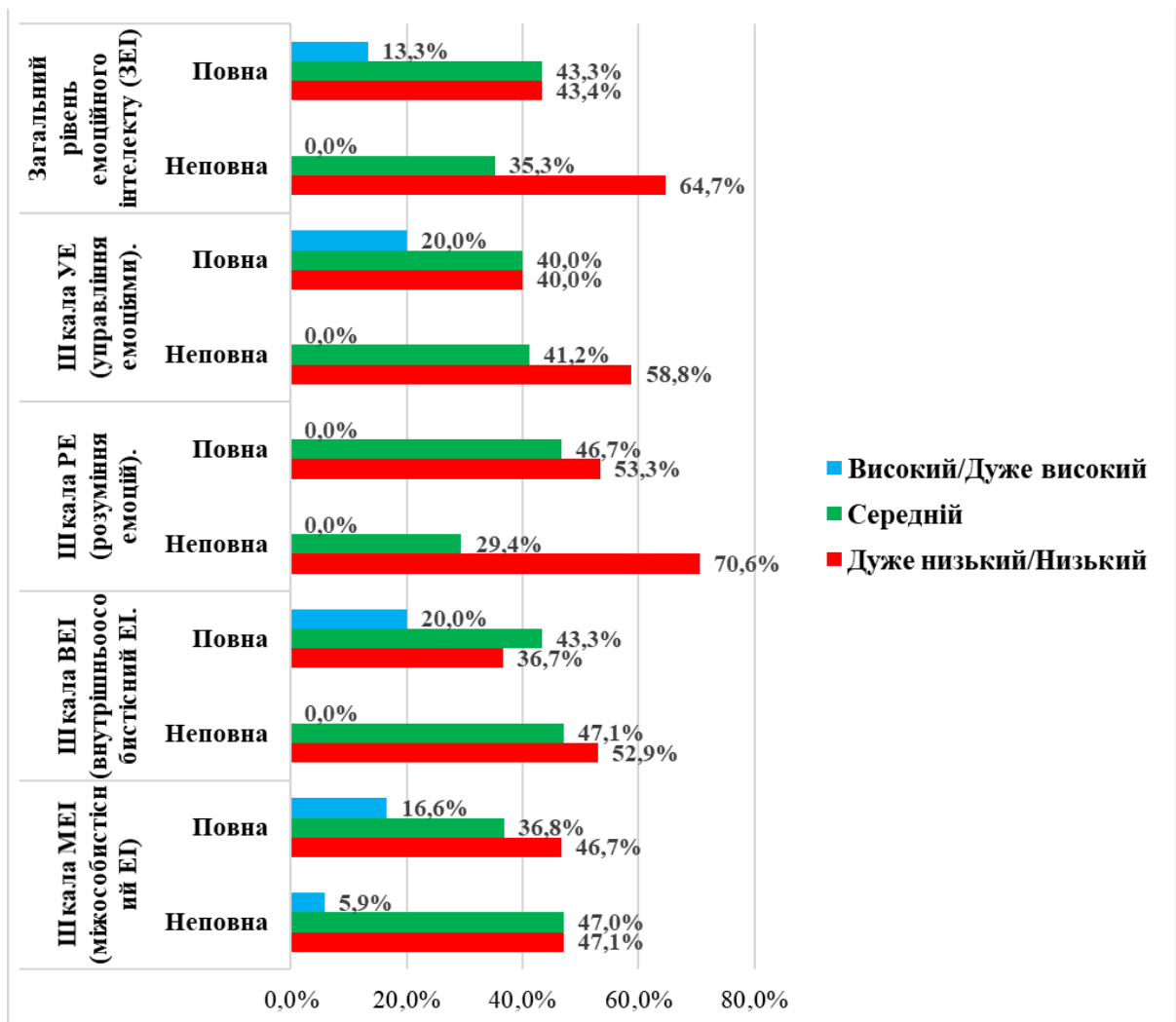


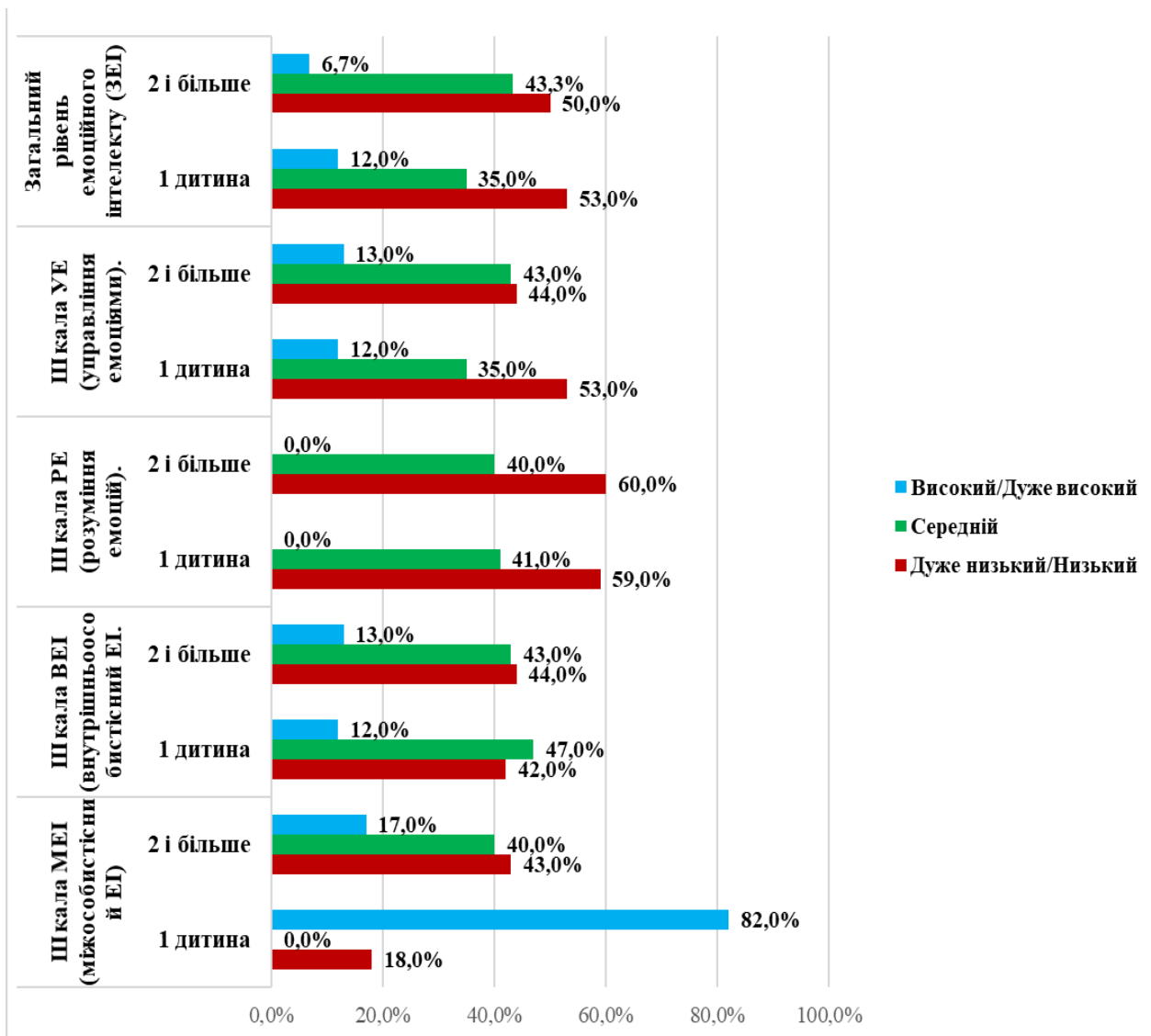
Рис. 2.3 Відсотковий розподіл компонентів емоційного інтелекту в осіб юнацького віку за складом сім'ї

Для цих респондентів відсутні високі показники (0%) для всіх компонентів емоційного інтелекту, крім шкали MEI (міжособистісний емоційний інтелект), а також для значення загального емоційного інтелекту (ZEI). Для респондентів з неповних сім'ях за шкалами «міжособистісний», «внутрішньоособистісний емоційний інтелект», «розуміння емоцій» та «управління емоціями» спостерігаються переважно низькі рівні (від 47,1 % до 70,6 %), що вказує на меншу здатність до ефективного емоційного сприйняття та регуляції.

Результати опитуваних, що проживають у повних сім'ях, показують у більшій мірі рівномірний розподіл показників для середніх та низьких значень і розташовані в інтервалі від 36,7 % до 53,3 %. Для юнаків та юнок, що проживають у повних сім'ях, по шкалах «управління емоціями» та «внутрішньоособистісний емоційний інтелект» спостерігається високий рівень значень показників (20%). У свою чергу шкала «внутрішньоособистісний емоційний інтелект» для цих опитаних має найменше значення низького рівня – 36,7 %, тим часом високий та середній рівень складають 63,3 %. На основі отриманих результатів, ми вважаємо, що сімейна структура може суттєво впливати на рівень емоційного інтелекту. Зокрема, опитувані, що проживають у неповних сім'ях, демонструють значно більшу частку низьких показників за майже всіма компонентами EI, а високі значення відсутні або рідкісні. Це може свідчити про те, що відсутність одного з батьків позначається на розвитку емоційних компетенцій. На нашу думку, наявність обох батьків може сприяти кращій емоційній підтримці, що в свою чергу стимулює розвиток емоційного інтелекту, забезпечуючи як стабільність емоційного середовища, так і можливості для емоційного навчання та моделювання поведінки.

Проаналізувавши вплив сиблінгів на розвиток емоційного інтелекту в юнацькому віці, визначили, що сім'ї з однією дитиною демонструють значно вищу частку високих показників за шкалою «міжособистісного емоційного інтелекту» (82 %), а також мають меншу частку нижчих показників за

шкалою «внутрішньоособистісний емоційний інтелект» (42 %), ніж сім'ї з двома і більше дітьми, тоді як за іншими компонентами «управління емоціями» (53%), за шкалою «загальний рівень емоційного інтелекту» (53%) переважає низький рівень для однодітних сімей. Водночас за іншими шкалами розбіжності є менш вираженими. Таким чином, ми припускаємо, що



хоча наявність сиблингів може сприяти більш збалансованому розвитку окремих аспектів емоційного інтелекту, загальні тенденції свідчать про відносно незначні відмінності між групами, за винятком міжособистісної взаємодії та рівня управління емоціями (див. рис. 2.4).

Рис. 2.4 Відсотковий розподіл компонентів емоційного інтелекту в осіб юнацького віку за кількістю дітей у сім'ї

Наступний крок – аналіз чинників, які впливають на рівень емоційного

інтелекту в юнацькому віці: визначення рівня емпатії, визначення рівня самооцінки, рівня саморефлексії та соціорефлексії.

Досліджуючи *визначення рівня емпатії* в осіб юнацького віку у педагогічних працівників, ми проводили опитування за допомогою методики «Діагностика емпатії» (А. Меграбян, М. Епштейн) [13].

У результаті дослідження було встановлено, що 62 % опитаних у юнацькому віці мають високий рівень емпатії, 17 % – дуже високий рівень емпатії. У меншій мірі, а саме 21 % опитаних юнацького віку демонструють середній рівень емпатії, що, на нашу думку, виступає як оптимальний баланс, який дозволяє людині ефективно розпізнавати та адекватно реагувати на емоційний стан оточуючих, не зазнаючи при цьому надмірного емоційного навантаження. Такий рівень емпатії забезпечує оптимальну емоційну регуляцію, сприяючи як успішній міжособистісній комунікації, так і збереженню власних психологічних ресурсів. Юнаки та юнки з середнім рівнем емпатії гармонійно поєднують здатність до співпереживання з ефективними механізмами саморегуляції. При цьому низький рівень емпатії не виявлено жодного досліджуваного (див. рис. 2.5).

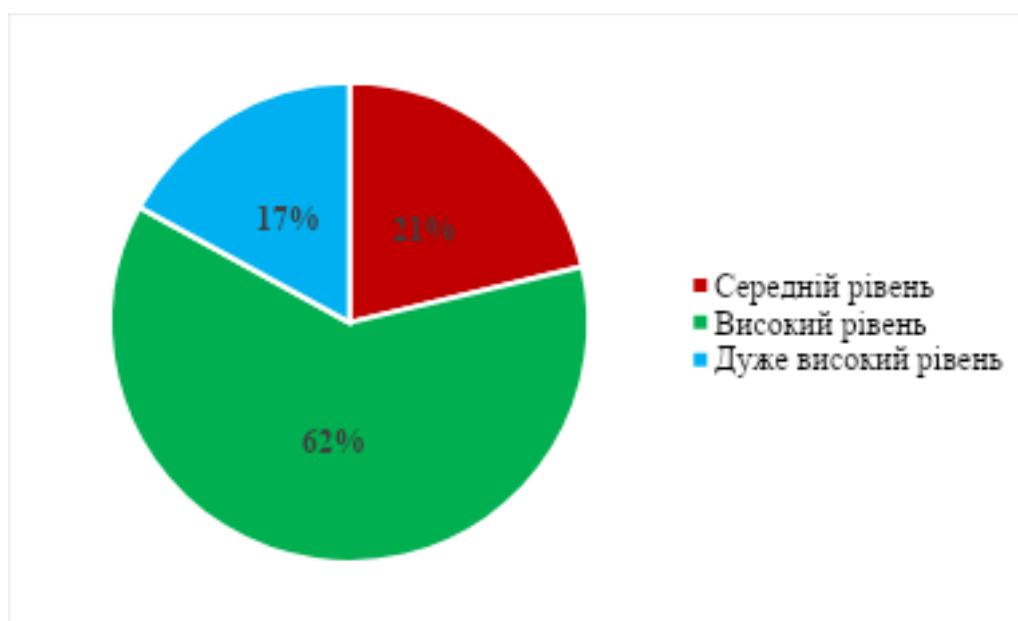
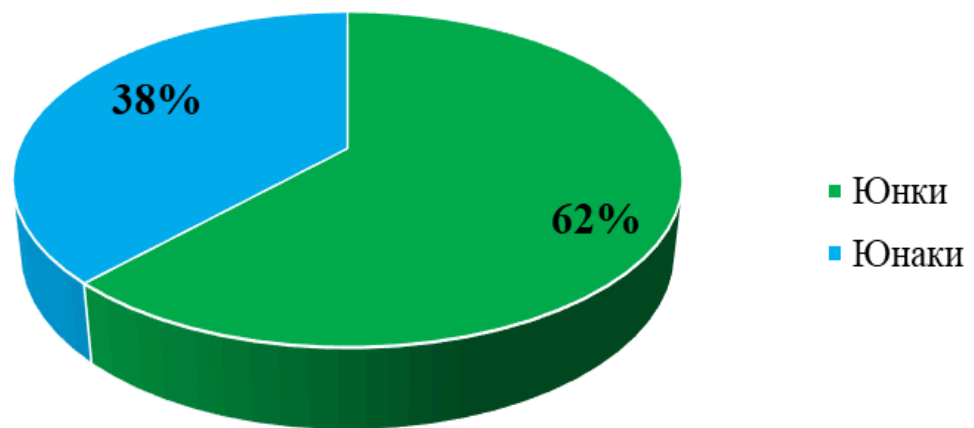


Рис. 2.5 Відсотковий розподіл рівнів емпатії в осіб юнацького віку

Варто відмітити, що серед респондентів з високим та дуже високим рівнем емпатії спостерігається переважання дівчат – 62%, що в певній мірі

може вказувати на гендерну специфіку в процесі сприйняття та вираження емоцій. З психологічної точки зору, це спостереження узгоджується з теоріями гендерної соціалізації. Дівчат частіше заохочують до прояву турботи, емоційної відкритості та уваги до почуттів інших, тоді як від хлопців суспільство може очікувати більшої емоційної стриманості чи інших форм прояву співпереживання. Таким чином, вищий показник у дівчат може відображати не стільки глибшу внутрішню здатність до емпатії, скільки більшу соціально схвалювану готовність її виражати та усвідомлювати. Частка юнаків з високим та дуже високим рівнем емпатії складає 38 %



(див. рис.2.6).

Рис. 2.6 Відсотковий розподіл високого та дуже високого рівнів емпатії за статтю

З одного боку, підвищена емпатія сприяє покращенню міжособистісних відносин, розвитку емоційного інтелекту та ефективному вирішенню конфліктів завдяки глибшому розумінню емоцій і потреб інших. З іншого боку, надмірна емпатія може призводити до емоційного вигорання та утруднень у встановленні особистих меж, оскільки така людина може надмірно асоціювати власну ідентичність із проблемами оточуючих.

Ми також проаналізували чи впливає склад сім'ї на розподіл високого та дуже високого рівня емпатії: 62 % опитуваних з таким рівнем емпатії



проживають у повних сім'ях і 38 % у неповних сім'ях (див. рис. 2.7).

**Рис. 2.7 Відсотковий розподіл високого та дуже високого рівнів
емпатії за складом сім'ї**

Ці результати можуть свідчити про те, що у повних сім'ях створюються умови, які сприяють розвитку емпатичних здібностей. Наприклад, наявність обох батьків може забезпечувати більш стабільне емоційне середовище, у якому дитина має змогу спостерігати різноманітні емоційні реакції та моделі взаємодії, що стимулює розвиток розуміння емоцій інших людей.

Дані дослідження рівня емпатії в юнацькому віці свідчать про те, що передумовами високого рівня «міжособистісного емоційного інтелекту» може виступати високий рівень емпатії, але в одночасно це може впливати на рівень керування емоціями та їх розуміння. Надмірна емоційна чутливість може утруднити адекватну диференціацію власних емоцій від емоцій інших, що, у свою чергу, впливає на здатність до ефективного емоційного керування. Одним із факторів впливу на рівень емпатії також виступає гендерність та склад сім'ї. Але варто зауважити, що це лише деякі із багатьох аспектів, що формують емоційну компетентність.

З метою визначення рівня самооцінки було проведено дослідження за опитувальником «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік) [45].

Аналізуючи результати дослідження було визначено, що 76 % опитуваних юнаків та юнок мають середній рівень самооцінки (див. рис. 2.8).

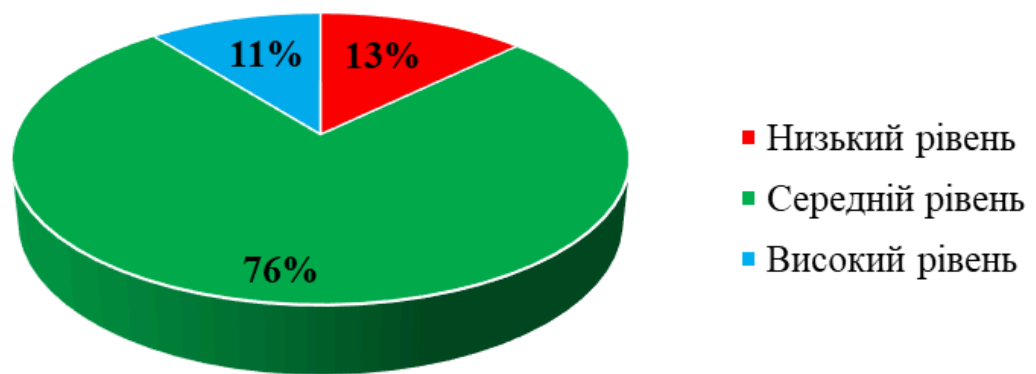


Рис. 2.8 Відсотковий розподіл рівнів самооцінки в осіб юнацького віку

У більшій мірі середній рівень самооцінки спостерігається у осіб жіночої статті – 53 % (див. рис. 2.9). При цьому виявлено, що 69,5 % респондентів з середнім рівнем самооцінки проживають у повних сім'ях.

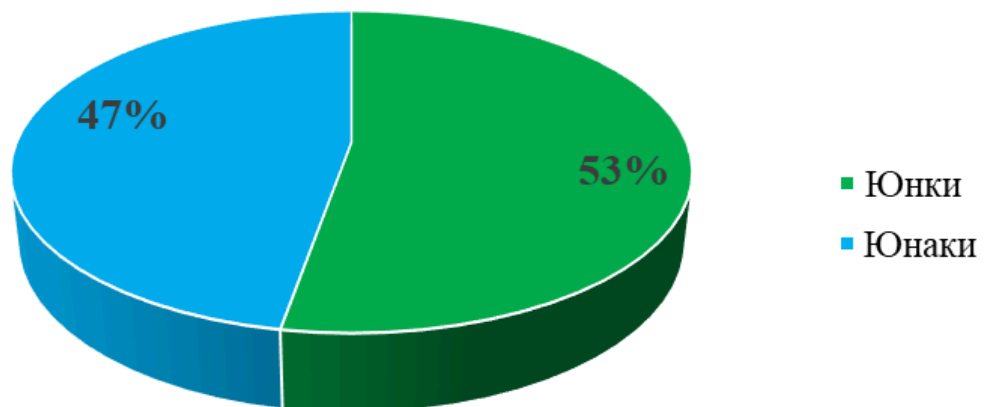


Рис. 2.9 Відсотковий розподіл середнього рівня самооцінки в осіб юнацького віку за статтю

Ці результати свідчать про достатньо збалансований емоційний стан юнаків та юнок, хоча водночас вказує на певні можливості для подальшого розвитку. Стабільність середнього рівня самооцінки свідчить про ефективну адаптацію осіб юнацького віку до оточуючого емоційного середовища. У свою чергу слід зазначити, що 13% опитуваних мають низький рівень самооцінки, серед них 83 % – це юнки і 83% опитуваних з такими

показниками проживають у неповних сім'ях. Тим часом як 80 % осіб юнацького віку з високим рівнем самооцінки проживають у сім'ях, де є двоє батьків. З огляду на отримані дані можна припустити, що рівень самооцінки в юнацькому віці значною мірою залежить від сімейного середовища, у якому виховуються опитувані. Високий рівень самооцінки частіше спостерігається у молоді, що зростає у повних сім'ях, що може бути пов'язано з емоційною стабільністю, підтримкою та наявністю позитивної моделі взаємин.

Натомість юнаки та юнки з неповних сімей частіше демонструють низький рівень самооцінки, що може бути обумовлено недостатнім рівнем емоційної підтримки, економічними труднощами або відсутністю чітких рольових моделей. Особливо варто звернути увагу на той факт, що серед молоді з низькою самооцінкою переважають дівчата, що може вказувати на особливі гендерні аспекти формування самооцінки.

Досліджувані з низькою самооцінкою відзначаються підвищеною чутливістю до критики, що ускладнює об'єктивне сприйняття зворотного зв'язку та диференціацію конструктивних зауважень від упереджених оцінок. Це може спричиняти тривожність, страх помилитися та знижувати рівень емоційної саморегуляції. Невпевненість у власних рішеннях послаблює мотивацію та ініціативність, оскільки страх помилки змушує уникати відповідальності, що знижує адаптивність у складних ситуаціях. Залежність від схвалення оточення часто маскується під емпатію, але фактично трансформується у потребу в постійному зовнішньому підтвердженні власної значущості. Це може ускладнювати встановлення міжособистісних меж і підвищувати чутливість до негативних емоцій інших людей. Схильність до переживань, пов'язаних із «комплексом неповноцінності», зумовлює труднощі у соціальній взаємодії, адже уникнення відкритого вираження почуттів перешкоджає формуванню здорових міжособистісних стосунків. Крім того, низька самооцінка може гальмувати розвиток позитивного мислення та емоційної стійкості.

Тому ми вважаємо, що низька самооцінка виступає суттєвим чинником,

який ускладнює розвиток емоційного інтелекту, особливо у сферах саморегуляції, мотивації та ефективної соціальної комунікації. Це підкреслює важливість заходів, спрямованих на підвищення самооцінки в осіб юнацького віку.

Для визначення *рівня саморефлексії та соціорефлексії* використали опитувальник «Методика вимірювання розвитку вираження і спрямованості рефлексії» (за методикою М. Гранта) [46].

Результати аналізу та узагальнення отриманих даних і розрахунок відсоткових значень по вибірковій сукупності осіб юнацького віку наведено у табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Узагальнені показники ступеня вираження та спрямованості рефлексії осіб юнацького віку (за методикою М. Гранта)

Субшкали	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Саморефлексія	6,4 %	36,2 %	57,4 %
Соціорефлексія	2,1 %	61,7 %	36,2 %

Нагадаємо, що автор методики дослідження М. Грант вважав, що найкращою комбінацією для адаптації є середній рівень ауторефлексії та високий або вищий за середній рівень соціорефлексії, тобто рефлексивний оптимум – такий баланс між ауторефлексією (самоаналізом) і соціорефлексією (усвідомленням соціального контексту), який забезпечує людині гнучкість у реагуванні на зміни, ефективність міжособистісної взаємодії та уникнення надмірного самозанурення. Людина достатньо аналізує власні дії, але водночас добре розуміє соціальну ситуацію і здатна конструктивно взаємодіяти з іншими. Згідно із результатами психодіагностичного вимірювання такий «рефлексивний оптимум» спостерігається у 2 юнок і 2 юнаків, тобто у 8,5 % вказаної вибірки.

Результати вимірювання ступеня вираження і спрямованості рефлексії респондентів вибіркової сукупності унаочнено на діаграмі (див. рис.2.10).



Рис. 2.10 Відсотковий розподіл ступеня вираження та спрямованості рефлексії в осіб юнацького віку

За отриманими даними, у більшості опитуваних спостерігається високий рівень саморефлексії (57,4 %), а у меншій частини – середній рівень (36,2 %). Варто зазначити, що юнаки та юнки демонструють різний рівень саморефлексії: серед юнок високий рівень саморефлексії виявлено у 18 з 27 (66,7 %), серед юнаків – у 9 з 20 (45 %). Такий високий рівень саморефлексії може мати як позитивний, так і негативний вплив. З одного боку, це сприяє розвитку самосвідомості, здатності до аналізу власних вчинків і прогнозування майбутніх рішень. З іншого боку, надмірна саморефлексія може призводити до підвищеного рівня тривожності, емоційного виснаження та труднощів у прийнятті рішень, що особливо актуально для юнацького віку.

Окрім того, 6,4 % респондентів (як юнаків, так і юнок) демонструють недостатній рівень компетентності самоаналізу. Це може свідчити про поверховий підхід до оцінки власної поведінки, недостатню здатність до корекції власних дій та труднощі в рефлексивному осмисленні життєвого досвіду.

У свою чергу за субшкалою «Соціорефлексія» спостерігається переважання середнього рівня (61,7 %), тоді як високий рівень склав 36, 2 %. Така тенденція свідчить про виражену залежність багатьох молодих людей від думки оточуючих під час ухвалення важливих рішень, а також про їхню готовність до налагодження довірливих стосунків і компромісної поведінки в соціальних ситуаціях. Водночас 2,1 % респондентів мають низький рівень соціорефлексії, що може вказувати на труднощі в усвідомленні соціальних норм, недостатню здатність прогнозувати поведінку інших та можливі дисфункційні сценарії соціальної взаємодії (наприклад, конфліктність, ігнорування думки інших, соціальна ізоляція).

Співвіднесення показників за двома субшкалами свідчить про домінування соціорефлексії над саморефлексією (коефіцієнт співвідношення – 1,1). Це вказує на тенденцію респондентів до аналізу

соціального середовища, прогнозування думок, почуттів і очікувань інших людей. На нашу думку, оптимальне поєднання ауторефлексії та соціорефлексії є важливим чинником розвитку емоційного інтелекту, оскільки сприяє саморозумінню, контролю емоцій, емпатії та ефективній взаємодії.

З метою *встановлення кореляційного зв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та чинниками, які впливають на його розвиток в юнацькому віці ми* використали метод рангової кореляції r_s Спірмена та метод кореляції r Пірсона. Розрахунок відбувався за допомогою онлайн-калькуляторів (див. Додаток А, Б, В, Г). Слід зазначити, що рівень розвитку загального емоційного інтелекту, його компонентів: міжособистісного емоційного інтелекту, внутрішньоособистісного емоційного інтелекту, управління емоціями, розуміння емоцій є змінна А, а рівень розвитку чинників буде змінною В.

За результатами дослідження було встановлено низку статистично значущих зв'язків між компонентами емоційного інтелекту та досліджуваними чинниками. Так, загальний рівень емоційного інтелекту (ЗЕІ) продемонстрував статистично значущий негативний кореляційний зв'язок із самооцінкою (Додаток А) та статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок із саморефлексією (Додаток А.1). Це може свідчити про те, що вищий рівень здатності до аналізу власних емоцій (саморефлексія) сприяє розвитку загального ЕІ. Водночас, отриманий негативний зв'язок із самооцінкою є нетривіальним і потребує глибокого осмислення: можливо, юнаки та дівчата з більш розвиненим загальним ЕІ є більш самокритичними та реалістичними у сприйнятті себе, що може формально відображатися у нижчих показниках за методикою самооцінки, або ж завищена самооцінка може перешкоджати адекватному емоційному функціонуванню. Статистично значущого зв'язку між ЗЕІ та такими чинниками, як емпатія і соціорефлексія, у нашій вибірці виявлено не було.

Міжособистісний емоційний інтелект (МЕІ), що відображає здатність

розпізнавати та інтерпретувати емоції інших людей, продемонстрував статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок з емпатією (Додаток Б) та соціорефлексією (Додаток Б.1). Це підтверджує, що здатність до розуміння емоцій інших осіб наряду пов'язана з емпатичними навичками та умінням аналізувати соціальний контекст і те, як тебе сприймають інші. Однак, статистично значущого зв'язку між MEI та самооцінкою і саморефлексією у даному дослідженні не виявлено, що може вказувати на те, що для ефективної міжособистісної взаємодії важливіша саме спрямованість на іншого та розуміння соціальної ситуації, аніж виключно інтроспективні процеси чи загальна самооцінка.

Внутрішньоособистісний емоційний інтелект (BEI), що характеризує здатність розуміти та регулювати власні емоції, виявив статистично значущий негативний кореляційний зв'язок з емпатією (Додаток В) та статистично значущий сильний негативний кореляційний зв'язок із самооцінкою (Додаток В.1). Статистичний зв'язок BEI з емпатією може свідчити про те, що надмірна або неконтрольована емпатійна залученість в емоції інших може ускладнювати фокусування на власних переживаннях та їх регуляцію. Негативний зв'язок із самооцінкою, подібно до ЗEI, може вказувати на те, що особи з вищим рівнем внутрішньоособистісного EI (глибшим саморозумінням та самоконтролем) можуть бути більш самокритичними, що відображається у нижчих показниках самооцінки, або ж неадекватно висока самооцінка може заважати глибокому самоаналізу. Водночас, статистично значущого зв'язку BEI з саморефлексією та соціорефлексією у цьому дослідженні не виявлено.

Рівень управління емоціями (УЕ) продемонстрував статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок із саморефлексією (Додаток Г.1) та статистично значущий негативний зв'язок із самооцінкою як за методом Спірмена (Додаток Г), так і за методом Пірсона (Додаток Г. 2). Позитивний зв'язок з саморефлексією підтверджує важливість самопізнання та аналізу власного стану для ефективної емоційної регуляції, а негативний зв'язок з

самооцінкою вказує на те, що краще управління емоціями у досліджуваних юнаків та дівчат може поєднуватися з більш критичним самосприйняттям. Зв'язок цього компонента з емпатією та соціорефлексією відсутній, що може вказувати на те, що регулювання власних емоцій не обов'язково залежить від уміння розуміти емоції інших.

Рівень розуміння емоцій не має статистично значущого зв'язку з жодним із розглянутих чинників (самооцінка, емпатія, саморефлексія, соціорефлексія). Це може свідчити про те, що здатність ідентифікувати та інтерпретувати емоції у даної вікової групи може детермінуватися іншими факторами, не включеними до даного дослідження, наприклад, специфічними когнітивними здібностями або попереднім досвідом емоційного навчання.

Отже, емпірично встановлено, що саморефлексія позитивно корелює із загальним рівнем емоційного інтелекту та здатністю до управління емоціями, тоді як емпатія та соціорефлексія демонструють позитивний зв'язок із міжособистісним емоційним інтелектом. Однак, виявлено статистично значущі негативні кореляції між самооцінкою та загальним ЕІ, внутрішньоособистісним ЕІ, управлінням емоціями, а також між внутрішньоособистісним ЕІ та емпатією, що свідчить про нелінійну та потенційно парадоксальну детермінацію емоційної компетентності в юнацькому віці й актуалізує потребу в подальших дослідженнях цих взаємозв'язків.

Таблиця 2.6

Результати визначення кореляційного зв'язку між рівнем розвитку загального емоційного інтелекту та чинниками, які впливають на його розвиток в юнацькому віці (метод кореляції r Пірсона)

	Чинники, які впливають на рівень розвитку загального емоційного інтелекту (ЗЕІ)			
	Емпатія	Самооцінка	Саморефлексія	Соціорефлексія
Рівні розвитку загального емоційного інтелекту	Не виявлено	$r = -0.320$	$r = 0.323$	Не виявлено

r – емпіричне значення

Критичне значення для $N = 47$

N	p	
	0.05	0.01
47	0.288	0.372

Таблиця 2.7

Результати визначення кореляційного зв'язку між рівнем розвитку міжособистісного емоційного інтелекту та чинниками, які впливають на його розвиток в юнацькому віці (метод кореляції r_s Спірмена)

	Чинники, які впливають на рівень розвитку міжособистісного емоційного інтелекту (MEI)			
	Емпатія	Самооцінка	Саморефлексія	Соціорефлексія
Рівні розвитку міжособистісного емоційного інтелекту	$r_s = 0.432$	Не виявлено	Не виявлено	$r_s = 0.374$

r_s – емпіричне значення

Критичне значення для $N = 47$

N	p	
	0.05	0.01
47	0.288	0.374

Таблиця 2.8

Результати визначення кореляційного зв'язку між рівнем розвитку внутрішньоособистісного емоційного інтелекту та чинниками, які впливають на його розвиток в юнацькому віці (метод кореляції r_s Спірмена)

	Чинники, які впливають на рівень розвитку внутрішньоособистісного емоційного інтелекту (BEI)			
	Емпатія	Самооцінка	Саморефлексія	Соціорефлексія
Рівні розвитку внутрішньоособистісного емоційного інтелекту	$r_s = -0.347$	$r_s = -0.558$	Не виявлено	Не виявлено

r_s – емпіричне значення

Критичне значення для N =47

N	p	
	0.05	0.01
47	0.288	0.374

Таблиця 2.9

Результати визначення кореляційного зв'язку між рівнем розвитку управління емоціями та чинниками, які впливають на його розвиток в юнацькому віці (метод кореляції r Спірмена)

	Чинники, які впливають на рівень розвитку управління емоціями			
	Емпатія	Самооцінка	Саморефлексія	Соціорефлексія
Рівні розвитку управління емоціями	Не виявлено	$r_s = -0.392$	Не виявлено	Не виявлено

r_s – емпіричне значення

Критичне значення для N =47

N	p	
	0.05	0.01
47	0.288	0.374

Таблиця 2.10

Результати визначення зв'язку між рівнем розвитку управління емоціями та чинниками, які впливають на його розвиток в юнацькому віці (метод кореляції r Пірсона)

	Чинники, які впливають на рівень розвитку управління емоціями			
	Емпатія	Самооцінка	Саморефлексія	Соціорефлексія
Рівні розвитку управління емоціями	Не виявлено	$r = -0.373$	$r = 0.334$	Не виявлено

r – емпіричне значення

Критичне значення для N =47

N	p	
	0.05	0.01
47	0.288	0.372

2.3. Тренінгова програма щодо розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці

З урахуванням результатів емпіричного дослідження була розроблена тренінгова програма «Розвиток емоційного інтелекту в юнацькому віці: теорія та практика» (Додаток Д) спрямована на розвиток компонентів емоційного інтелекту в юнацтва, надання їм необхідних знань та практичних навичок для кращого розуміння себе та інших, ефективного керування емоціями та побудови гармонійних стосунків, адже недостатній розвиток цих навичок може призводити до труднощів у навчанні, проблем у стосунках, зниження самооцінки та підвищення рівня стресу [12; 44; 60; 62; 63].

Мета програми полягає у сприянні розвитку ключових компонентів емоційного інтелекту в учасників юнацького віку для підвищення їхньої емоційної компетентності, психологічного благополуччя, стресостійкості та ефективності міжособистісної взаємодії.

Тренінгова програма має такі завдання:

- ознайомити учасників з концепцією емоційного інтелекту, його структурою та значенням у різних сферах життя.
- озвинути навички самоусвідомлення: розпізнавання, вербалізації та розуміння власних емоцій, їхніх тілесних проявів та причин виникнення.
- сформувати базові навички саморегуляції: керування емоційними станами, імпульсами та реакціями за допомогою когнітивних та поведінкових технік.
- сприяти формуванню адекватної самооцінки та навичок позитивного самосприйняття, самопідтримки та самоповаги.

- розвинути емпатійні здібності: розуміння емоцій та перспектив інших людей, навички активного (емпатійного) слухання та реагування.
- ознайомити з поняттями саморефлексії та соціорефлексії як інструментами самопізнання та навчання на досвіді.
- розвинути навички конструктивної комунікації та надання/отримання зворотного зв'язку.
- сприяти інтеграції отриманих знань та навичок емоційного інтелекту та формуванню індивідуальних планів їх застосування у повсякденному житті.
- створити безпечний та підтримуючий простір для самодослідження, взаємодії та особистісного зростання учасників.

Організація роботи: дана авторська програма розрахована на роботу з юнаками та дівчатами віком 14–18 років (старшокласники, студенти коледжів/перших курсів ВНЗ). Заняття рекомендовано проводити 1 раз на тиждень. Загальна кількість – 6 занять тривалістю від 120 до 160 хвилин кожне. Оптимальна кількість учасників групи: 10–12 осіб.

Детальний опис тренінгової програми

Заняття 1. «Відкриваємо мости: довіра та емоції»

Мета: створити атмосферу довіри та відкритості, сприяти знайомству учасників у інтерактивній формі, визначити спільні цінності та очікування, розробити правила роботи в групі, а також закласти основи для безпечної взаємодії в групі протягом тренінгової програми.

Вправа 1. Привітання та знайомство.

Мета: познайомити учасників програми та дати огляд структури програми.

Обладнання: бейджі для імен, кольорові маркери.

Інструкція: тренер представляється, розповідає про програму; учасники коротко представляються.

Вправа 2. Правила групи.

Мета: розробити правила групи для створення безпечного і комфортного середовища.

Обладнання: фліпчарт або дошка, маркери.

Інструкція: обговорення та прийняття правил роботи групи (конфіденційність, активність, повага, «стоп-правило» тощо).

Вправа 3. «Корабель очікувань».

Мета: визначити очікування, страхи та цілі учасників програми.

Обладнання: фліпчарт або великий аркуш паперу із зображенням корабля, сонця, хмар, хвиль; кольорові стікери (наприклад, у формі корабликів, сонечок, хмарок), ручки.

Інструкція: тренер малює корабель у морі або використовує надрукований макет, учасники на стікерах різних форм (кораблики, сонечка, хмарки) пишуть очікування (сонце), побоювання (хмари), виклики (хвилі) та розміщують їх на малюнку, озвучуючи свої записи.

Вправа 4. «Три правди й одна неправда».

Мета: познайомити учасників у невимушеній формі, розвинути спостережливість.

Обладнання: аркуші паперу, ручки.

Інструкція: кожен учасник готує чотири факти про себе (три правдиві, один хибний). По черзі зачитує, група вгадує хибний факт. Після вгадування учасник розкриває правду.

Обговорення:

- Чи легко було вигадати неправдивий факт?
- Які факти вас здивували?
- Як ця вправа допомогла краще дізнатися один про одного?

Вправа 5. Міні-лекція «Безпечний простір: довіра, емоційний інтелект і відкритість».

Мета: сформувати розуміння важливості психологічної безпеки та довіри для ефективної групової роботи, ознайомивши з базовими поняттями ЕІ в цьому контексті.

Обладнання: фліпчарт або проєктор для демонстрації ключових тез (за бажанням).

Інструкція: тренер розповідає про концепцію психологічної безпеки, її зв'язок з довірою та емоційним інтелектом, важливість для роботи групи.

Вправа 6. «Мій емоційний стан».

Мета: діагностувати початковий емоційний стан учасників.

Обладнання: аркуші паперу А4 для кожного учасника, набір кольорових олівців або фломастерів.

Інструкція: учасники малюють свій емоційний стан у вигляді абстрактного малюнка, використовуючи кольори та лінії, потім коротко розповідають про малюнок.

Обговорення:

- Які емоції ви відчували під час виконання вправи?
- Чи легко було передати свої емоції через малюнок?
- Які кольори та лінії ви використовували та чому?

Вправа 7. «Емоційний термометр».

Мета: допомогти учасникам усвідомити інтенсивність своїх емоцій.

Обладнання: фліпчарт або дошка із намальованим термометром, маркери.

Інструкція: тренер малює термометр (0-10), а учасники подумки «вимірюють» свої емоції, позначають їх на термометрі та коментують.

Обговорення:

- Які емоції ви відчуваєте зараз?
- Наскільки інтенсивні ці емоції?
- Що впливає на ваш емоційний стан у цей момент?

Вправа 8. «Емоційний компас».

Мета: навчити учасників усвідомлювати різноманіття своїх емоцій та способи реагування на них.

Обладнання: підготовлений плакат «емоційний компас» із 4 базовими емоціями, стікери або маркери для учасників.

Інструкція: за допомогою плакату з 4 базовими емоціями учасники відносять свої емоції (з попередніх вправ) до певного напрямку. Обговорення поширених станів та конструктивних способів реагування.

Обговорення:

- Які емоції виявилися найбільш поширеними в групі?
- Як змінювалися ваші емоції протягом заняття?
- Які способи реагування на різні емоції є конструктивними?
- Як ми можемо використовувати «емоційний компас» для кращого розуміння емоцій?

Вправа 9. «Дихання емоцій».

Мета: навчити учасників простим технікам дихання для регуляції емоцій.

Обладнання: можна використовувати спокійну фонову музику.

Інструкція: тренер демонструє техніку (вдих 4 сек, видих 4 сек), учасники практикують, зосереджуючись на диханні та емоціях.

Обговорення:

- Які відчуття виникли під час виконання вправи?
- Чи змінився ваш емоційний стан після дихання?
- Як можна використовувати цю техніку у повсякденному житті?

Підсумки заняття, домашнє завдання, зворотній зв'язок.

– Рефлексія: вправа «Емоційний міст» (учасники діляться враженнями, використовуючи метафору мосту).

– Домашнє завдання:

1. Вправа «Емоційний спектр» (записувати емоції та їх інтенсивність протягом тижня).

2. Практикувати вправу «Дихання емоцій».

– Завершення: вправа «Коло щирої подяки» (учасники по колу висловлюють подяку групі або конкретним учасникам).

Заняття 2. «Основи емоційного інтелекту: розуміння та керування емоціями»

Мета: сформувати в учасників базове розуміння емоційного інтелекту та його ключових компонентів, розвинути навички розпізнавання та прийняття власних емоцій; ознайомити з фізіологічними основами емоцій та базовими стратегіями керування власними емоційними станами.

Вправа 1. «Я тут і зараз».

Мета: розвивати вміння учасників усвідомлювати й висловлювати емоції в моменті.

Обладнання: роздруківка або зображення на екрані «емоційного колеса Р. Плутчика».

Інструкція: учасники по черзі завершують фразу «Прямо зараз я почуваюся...», називаючи емоцію.

Обговорення:

- Чи було легко назвати свою емоцію? Чому?
- Чи змінилось ваше самопочуття?
- Чи допомогло «емоційне колесо»?
- Чому важливо говорити про свої емоції?

Вправа 2. Огляд домашнього завдання.

Мета: сприяти закріпленню знань та навичок, отриманих на тренінгу, через їх практичне застосування в повсякденному житті, а також розвивати саморефлексію та стимулювати самостійну роботу над розвитком емоційного інтелекту.

Обладнання: щоденники або записи учасників з домашнім завданням.

Інструкція: обговорення результатів ведення «Емоційного спектру» та практики «Дихання емоцій».

Обговорення:

- Які емоції переважали?

- Чи було складно визначати інтенсивність?
- Що здивувало?
- Чи допомогла дихальна вправа?
- Чи хочете продовжити практикувати?

Вправа 3. «Мозковий штурм: що таке емоційний інтелект?».

Мета: актуалізувати знання учасників про емоційний інтелект.

Обладнання: фліпчарт або дошка, маркери, стікери, ручки.

Інструкція: учасники на стікерах записують асоціації з поняттям «емоційний інтелект» та відповідають на питання (Що знаю? З чим асоціюється? Які навички? Навіщо потрібен?), потім прикріплюють стікери на фліпчарт, обговорюють.

Обговорення:

- Що нового/несподіваного побачили?
- Чи були ідеї, з якими не згодні?
- Що хотіли б дізнатися більше?

Вправа 4. Міні-лекція «Емоційний інтелект і чому він так важливий?».

Мета: розкрити сутність ЕІ, ознайомити з його ключовими компонентами за Д. Гоулманом та продемонструвати їх практичне значення для успішного життя.

Обладнання: фліпчарт або проєктор для демонстрації 5 компонентів ЕІ.

Інструкція: тренер розповідає про концепцію емоційного інтелекту за Д. Гоулманом та їх значення для життя, наголошує, що емоційний інтелект можна розвивати.

Вправа 5. Перегляд відео «Як виникли наші емоції та почуття».

Обладнання: ноутбук, проєктор, екран, аудіосистема, посилання на відео.

Інструкція: перегляд короткого відео про природу та еволюцію емоцій https://youtu.be/1abDeUB06Ok?si=l36OFmgRt3oH_EbA.

Вправа 6. Тест на емоційний інтелект Н. Холла.

Мета: допомогти учасникам усвідомити власний рівень розвитку емоційного інтелекту та заохотити до саморефлексії.

Обладнання: роздруківки з бланками тесту та ключем або QR-код/посилання на онлайн-версію, ручки.

Інструкція: учасники проходять тест (онлайн або на бланках). Тренер пояснює шкали та інтерпретацію, наголошує на діагностичній меті для самопізнання.

Вправа 7. «Карта тіла емоцій».

Мета: дослідити тілесні прояви емоцій.

Обладнання: роздруківки з контурами людського тіла, набори кольорових олівців або фломастерів.

Інструкція: учасники на контурах тіла позначають кольорами, де відчують сильні емоції (радість, гнів, страх, сум).

Обговорення:

- Чи є схожі шаблони?
- Що нового дізналися про свої тілесні реакції?
- Як це знання може допомогти розпізнавати емоції раніше?

Вправа 8. «Емоційне дзеркало».

Мета: навчити учасників програми розпізнавати емоції через тілесні сигнали.

Обладнання: маленькі дзеркальця для кожного учасника. на обличчі.

Інструкція: учасники за допомогою дзеркалець зображують базові емоції.

Обговорення:

- Які емоції було легко/важко показати?
- Як емоції проявляються у вашому тілі?

Вправа 9. «Привіт мої емоції».

Мета: сприяти розвитку самоспівчуття та прийняття складних почуттів учасниками програми.

Інструкція: керована медитація/вправа на усвідомлення та прийняття поточного емоційного стану, тренер читає текст, можливо, з фоновою музикою.

Обговорення:

– Що це була за емоція?

– Що сталося, коли ви дозволили їй бути?

Підсумки заняття, домашнє завдання, зворотній зв'язок.

– Рефлексія: вправа «Незакінчене речення», під час виконання якої учасники завершують фрази про емоційний інтелект, зв'язок емоцій і тіла, формулюють плани на майбутнє.

– Домашнє завдання:

1. Вести «Щоденник моїх емоцій», фокусуючись на ідентифікації емоцій (за колесом Р. Плутчика), інтенсивності та тілесних сигналах.

2. Виконати вправу «Привіт мої емоції» тричі, записати враження.

– Завершення: вправа «Прийняття», під час якої учасники вибирають картку з емоцією, що символізує їх стан, і промовляють фразу прийняття.

Заняття 3. «Самооцінка як один із чинників емоційного благополуччя»

Мета: дослідити вплив рівня самооцінки на емоційне благополуччя в юнацькому віці, сформувати розуміння важливості самоприйняття та розвивати навички підтримки адекватної самооцінки.

Вправа 1. «Емоційний портрет».

Мета: створити позитивну атмосферу, виявити емоційний стан серед учасників програми.

Обладнання: аркуші паперу А4, набори кольорових олівців/фломастерів/пастелі.

Інструкція: учасники зображують свій поточний емоційний стан на аркуші за допомогою кольорів, форм, абстракцій і по черзі діляться зображенням та коментують.

Вправа 2. Робота з домашнім завданням.

Мета: сприяти закріпленню знань та навичок, отриманих на тренінгу, через їх практичне застосування в повсякденному житті, а також розвивати саморефлексію та стимулювати самостійну роботу над розвитком емоційного інтелекту.

Обладнання: щоденники або записи учасників з домашнім завданням.

Інструкція: обговорення досвіду ведення «Щоденника моїх емоцій» та практики вправи «Привіт мої емоції».

Обговорення:

- Що було цікавим/несподіваним у щоденнику?
- Чи були труднощі з ідентифікацією емоцій (за колесом Плутчика)?
- Які тілесні сигнали помічали найчастіше?
- Чи змінилося розуміння власних емоцій?
- Чи змінився стан/ставлення до емоцій після вправи «Привіт мої емоції»?

Вправа 3. «Дерево очікувань».

Обладнання: фліпчарт з намальованим деревом, стікери у формі листочків або плодів, ручки.

Мета: виявити очікування від заняття учасників програми.

Інструкція: учасники записують очікування на стікерах і кріплять до намальованого «Дерева без плодів».

Вправа 4. Міні-лекція «Самооцінка: як я бачу себе і як це впливає на моє життя».

Мета: сформуванню уявлення про самооцінку, її типи та вплив на емоційний стан і поведінку, особливо в юнацькому віці.

Обладнання: фліпчарт або проєктор для демонстрації ключових тез.

Інструкція: тренер розповідає про поняття самооцінки, Я–образ, типи самооцінки (завищена, занижена, адекватна) та їх вплив на емоції та поведінку в юнацькому віці.

Вправа 5. Експрес-методика самооцінювання рівня самооцінки «Кружечки».

Мета: визначити рівень самооцінки учасників.

Обладнання: роздруківки з методикою, ручки.

Інструкція: учасники на аркуші з 8 кружечками позначають буквою «Я» кружечок, що відповідає їхній самооцінці, потім тренер пояснює інтерпретацію.

Вправа 6. Шкала самооцінки М. Розенберга.

Мета: визначити рівень самооцінки/самоповаги учасників програми.

Обладнання: роздруківки з бланками тесту та ключем або QR-код/посилання на онлайн-версію, ручки.

Інструкція: учасники заповнюють опитувальник, тренер пояснює обробку та інтерпретацію, наголошує на динамічності самооцінки.

Вправа 7. «Мої сильні і слабкі сторони».

Мета: навчити учасників усвідомлювати баланс між перевагами та зонами розвитку.

Обладнання: аркуші паперу А4, ручки.

Інструкція: учасники ділять аркуш на два стовпчики, записують сильні сторони та слабкі (зони росту), намагаючись знайти позитивну протилежність для слабких.

Обговорення:

- Яка риса викликає гордість?
- Чи вдалося знайти ресурс у недоліках?
- Чи легко було визначити слабкі сторони?

Вправа 8. «Стілець сили».

Мета: зміцнити згуртованість, практикувати підтримку серед учасників програми.

Обладнання: один стілець, розташований у центрі кола.

Інструкція: кожен учасник по черзі сідає у центр кола, а інші говорять позитивні характеристики, продовжуючи речення «Я думаю, що ти... і це допоможе тобі...». Той, хто сидить, відповідає «Дякую».

Обговорення:

- Які емоції відчували в центрі уваги?
- Чи легко було говорити/чути приємне?
- Чи дізнались щось нове про себе?

Вправа 9. «Хто Я?».

Мета: розвиток особистісної ідентичності, рефлексії учасників програми.

Обладнання: аркуші паперу А4, ручки/фломастери.

Інструкція: учасники обводять долоню і на кожному пальці записують:

1. Суперсила. 2. Джерело радості. 3. Роздратування. 4. Унікальність. 5. Майбутнє (ким хочу стати). Передають малюнок сусідові, який у центрі дописує позитивну характеристику автора.

Обговорення:

- Чи складно було визначити всі складові «Я»?
- Що здивувало у відгуках інших?
- Чи побачили себе з нового боку?

Підсумки заняття, домашнє завдання, зворотній зв'язок.

– Рефлексія: вправа «Дерево результатів», під час виконання якої учасники програми звіряють свої очікування з отриманими результатами, можуть написати інсайт на звороті стікера.

– Домашнє завдання:

1. Продовжувати вести «Щоденник емоцій», позначаючи вплив емоції на самооцінку (+/-).

2. Вправа «Дзеркало самооцінки»: щоранку говорити собі позитивні твердження).

– Завершення: вправа «Подаруй тепле слово», потрібно передають комплімент/позитивну рису сусіду, плескаючи по долоні.

Заняття 4. «Розвиток емпатії: вчимося розуміти інших»

Мета: сформувати в учасників розуміння сутності емпатії, її видів та значення в міжособистісних стосунках; розвинути навички розпізнавання

емоцій та станів інших людей, вміння дивитися на ситуацію з їхньої точки зору; практикувати навички емпатійного слухання та реагування.

Вправа 1. «Помічаю в тобі».

Мета: налаштувати учасників програми на взаємодію, розвинути спостережливість.

Інструкція: учасники по черзі говорять сусідові: «Привіт, [ім'я]. Я помічаю в тобі сьогодні...» (позитивне або нейтральне спостереження).

Обговорення:

- Як почувалися, коли говорили/отримували спостереження?
- Чи легко було помітити щось? Чому?
- Як увага до інших впливає на спілкування?

Вправа 2. Огляд домашнього завдання.

Мета: сприяти закріпленню знань та навичок, отриманих на тренінгу, через їх практичне застосування в повсякденному житті, а також розвивати саморефлексію та стимулювати самостійну роботу над розвитком емоційного інтелекту.

Обладнання: щоденники або записи учасників з домашнім завданням.

Інструкція: обговорення ведення щоденника з фокусом на самооцінку та практики «Дзеркала самооцінки».

Обговорення:

- Як проходив тиждень? Які зв'язки емоція–тіло помітили?
- Як емоції впливали на самооцінку (+/–)? Чи було очікувано?
- Чи змінилося ставлення до себе завдяки «Дзеркалу самооцінки»?
- Як розуміння себе допомагає розуміти інших?

Вправа 3. «Мозковий штурм: що для мене означає емпатія?».

Мета: активізувати уявлення учасників програми про емпатію.

Обладнання: фліпчарт або дошка, маркери, стікери, ручки.

Інструкція: учасники на стікерах відповідають на питання: «Що таке емпатія? Навіщо вона? Коли легко/складно її проявляти? Як ви розумієте, що до вас емпатійні?».

Обговорення:

- Які ідеї найпоширеніші?
- На які питання про емпатію хочете отримати відповідь?

Вправа 4. Міні-лекція «Емпатія: не просто слово, а супернавичка».

Мета: розкрити сутність емпатії та її видів, продемонструвавши її значення для побудови стосунків та ефективної комунікації.

Обладнання: фліпчарт або проєктор для демонстрації ключових тез, видів емпатії.

Інструкція: тренер розповідає про суть емпатії (відмінність від жалості/симпатії), її види (когнітивна, емоційна, діяльна) та значення для стосунків, комунікації, вирішення конфліктів. Наголошує, що емпатію можна розвивати.

Вправа 5. Перегляд та обговорення відео «Емпатія і співпереживання» (за Бренé Браун).

Мета: показати учасникам різницю між емпатією та співчуттям.

Обладнання: ноутбук, проєктор, екран, аудіосистема, посилання на відео.

Інструкція: перегляд відео, потім обговорення.

Відео: https://youtu.be/gayPnZ0HOso?si=7sMUJIT_O61DsxCW.

Обговорення:

- Що запам'яталося?
- Чим відрізняється емпатія від співчуття у відео?
- Які фрази руйнують/будують зв'язок?

Вправа 6. Методика діагностики рівня емпатичних здібностей В. Бойко.

Мета: дослідити рівень розвитку емпатії учасників програми.

Обладнання: роздруковки з бланками опитувальника та ключем або QR-код/посилання на онлайн-версію, ручки.

Інструкція: учасники заповнюють опитувальник, тренер пояснює обробку та інтерпретацію шкал та сумарного показника.

Вправа 7. «Вгадай емоцію».

Мета: розвинути в учасників навичку розпізнавання емоцій за невербальними ознаками.

Обладнання: набір карток з назвами базових або, можливо, складніших емоцій.

Інструкція: учасники по черзі показують без слів емоцію з картки, тим часом інші учасники вгадують емоцію та обговорюють, за якими ознаками розпізнали її.

Обговорення:

- Які емоції легко/складно розпізнати/показати? Чому?
- Чи завжди зовнішній прояв відповідає внутрішньому стану?
- Наскільки важливо звертати увагу на невербальні сигнали?

Вправа 8. «Активне слухання в парах».

Мета: навчити учасників практикувати навички емпатійного слухання.

Обладнання: роздруківки «Поради для активного слухання» для візуальної опори.

Інструкція: тренер пояснює принципи активного слухання, потім учасники діляться на пари. Один розповідає про емоційну ситуацію, інший активно слухає, наступним кроком відбувається обмін ролями та зворотній зв'язок.

Обговорення:

- Як почувалися, коли вас слухали уважно?
- Що було найскладнішим у ролі слухача?
- Чим таке слухання відрізняється від звичайного?

Вправа 9. «Емпатійна відповідь».

Мета: навчити учасників формулювати відповіді, що демонструють розуміння емоцій іншої людини.

Обладнання: роздруківки з картками-ситуаціями, які потребують певної емоційної відповіді, аркуші паперу, ручки.

Інструкція: учасники працюють з картками, де описані ситуації з переживанням емоцій, потім записують варіанти емпатійних відповідей, фокусуючись на визнанні почуттів іншої людини.

Обговорення:

- Що в запропонованих відповідях емпатійного?
- Які відповіді могли б бути менш вдалимими? Чому?

Підсумки заняття, домашнє завдання, зворотній зв'язок.

– Рефлексія: вправа «Незакінчене речення», під час якої учасники завершують фрази про розуміння емпатії, корисні вправи, діляться планами про застосування, отриманих знань та вмінь.

Домашнє завдання:

1. «Тиждень емпатійного слухання»: свідомо застосувати активне слухання, записати досвід.

2. Вправа «Взуття іншого»: спробувати подивитися на суперечку з точки зору іншої людини, записати думки.

– Завершення: вправа «Емпатійне побажання», під час виконання якої кожен учасник програми говорить коротке емпатійне побажання групі.

Заняття 5. «Рефлексія: дивимось у себе та навколо себе»

Мета: сформувати в учасників розуміння сутності та важливості рефлексії (саморефлексії та соціорефлексії) як інструменту самопізнання, навчання, розвитку емоційного інтелекту та особистісного зростання; розвинути навички аналізу власних думок, почуттів, дій та їх наслідків; ознайомити з принципами конструктивного зворотного зв'язку та його ролі у соціорефлексії.

Вправа 1. «Тиждень у дзеркалі емоцій».

Мета: налаштувати учасників на рефлексію, усвідомити переживання за тиждень.

Інструкція: учасники діляться «світлим моментом» тижня та одним «уроком»/висновком, зробленим за цей час.

Обговорення:

- Чи легко було згадати «світлий момент»/урок? Чому?
- Чи є звичка роздумувати над тим, що відбувається?

Вправа 2. Огляд домашнього завдання.

Мета: сприяти закріпленню знань та навичок, отриманих на тренінгу, через їх практичне застосування в повсякденному житті, а також розвивати саморефлексію та стимулювати самостійну роботу над розвитком емоційного інтелекту.

Обладнання: щоденники або записи учасників з домашнім завданням.

Інструкція: обговорення досвіду застосування емпатійного слухання («Тиждень емпатійного слухання») та аналізу ситуацій з точки зору іншого («Взуття іншого»).

Обговорення:

- Як пройшов тиждень емпатійного слухання? Розкажіть про один випадок.
- Чи вдалося спробувати «Взуття іншого»? Що зрозуміли? Як це вплинуло?
- Як аналіз зв'язку емоція–тіло–самооцінка допоміг цього тижня?
- Як аналіз досвіду допомагає розвивати саморозуміння та емпатію?

Вправа 3. «Мозковий пінг-понг: що таке рефлексія?».

Мета: активізувати в учасників уявлення про рефлексію.

Обладнання: фліпчарт або дошка, маркери, стікери, ручки.

Інструкція: учасники на стікерах пишуть асоціації зі словом «рефлексія».

Обговорення:

- Які спільні асоціації?
- Як рефлексія пов'язана з навчанням/розвитком?
- Що хотіли б дізнатися про рефлексію?

Вправа 4. Міні–лекція «Рефлексія: дзеркало для себе та компас для майбутнього».

Мета: сформувати розуміння рефлексії (само- та соціо-) як інструменту самопізнання, навчання на досвіді та розвитку ЕІ.

Обладнання: фліпчарт або проєктор для демонстрації ключових тез про само- та соціорефлексію.

Інструкція: тренер розповідає про рефлексію як інструмент навчання на досвіді, про саморефлексію (погляд всередину) та соціорефлексію (погляд на себе через взаємодію), їх роль у розвитку емоційного інтелекту, саморозуміння, стосунків, прийнятті рішень та особистісному зростанні.

Вправа 5. Практика саморефлексії: «Стоп-кадр: аналіз моєї ситуації».

Мета: навчити учасників практикувати структуровану саморефлексію.

Обладнання: роздруківки «Ключові питання для саморефлексії», аркуші паперу, ручки.

Інструкція: учасники згадують значущу ситуацію та письмово відповідають на «Ключові питання для саморефлексії». Обговорення процесу аналізу (не самої ситуації).

Обговорення:

- Які питання були легкими/складними? Чому?
- Чи допомогла структура питань подивитися глибше?
- Як аналіз думок і почуттів допомагає зрозуміти ситуацію?

Вправа 6. «Висновки з досвіду».

Мета: поділитися узагальненими уроками з саморефлексії імж учасниками програми.

Інструкція: учасники в малих групах діляться одним ключовим висновком з попередньої вправи.

Обговорення:

- Чи були схожі уроки? Що цінного почули?
- Як обмін допомагає розумінню себе та комунікації?

Вправа 7. «Соціальне дзеркало».

Мета: пояснити учасникам суть соціорефлексії та роль зворотного зв'язку, ознайомити з правилами.

Обладнання: фліпчарт або дошка, маркери, роздруківки «Правила конструктивного зворотного зв'язку».

Інструкція: у парах учасники діляться прикладами корисного та некорисного фідбеку та формулюють характеристики конструктивного фідбеку. Тренер роздає та пояснює «Правила конструктивного зворотного зв'язку».

Обговорення:

– Навіщо потрібен саме конструктивний фідбек?

Вправа 8. «Детективи фідбеку».

Мета: потренуватися надавати та отримувати конструктивний зворотний зв'язок.

Обладнання: роздруківки з картками «Справа №», ручки.

Інструкція: учасники діляться на пари «Детективні Бюро» і кожен заповнює картку щодо колеги, описуючи його позитивну поведінку на тренінгу за моделлю SBI (Ситуація – Поведінка – Вплив). Потім обмінюються фідбеком, дотримуючись правил.

Обговорення:

– Як почувалися в ролі того, хто давав/отримував фідбек?

– Яке правило було найскладніше застосувати?

– Як навички «Детектива фідбеку» можуть допомогти в житті?

Підсумки заняття, домашнє завдання, зворотній зв'язок.

– Рефлексія: вправа «3–2–1», під час якої учасники записують 3 речі, які зрозуміли, 2 дії, які спробують та 1 питання, яке у них виникло.

– Домашнє завдання:

1. «Рефлексивна пауза»: щовечора 5 хв відповідати на 2 питання «Чого навчився?», «За що вдячний?».

2. Вправа «Фідбек навколо»: спостерігати за прикладами фідбеку в оточенні.

– Завершення: вправа «Зернятко рефлексії», учасники уявно передають «зернятко рефлексії» сусіду зі словом про її цінність для емоційного здоров'я.

Заняття 6. «Емоційний інтелект у дії: мій план розвитку»

Мета: інтегрувати знання та навички, отримані протягом тренінгової програми; підбити підсумки особистісного зростання учасників у сфері емоційного інтелекту; сформувати бачення подальшого застосування компетенцій емоційного інтелекту у житті; створити позитивну атмосферу завершення та взаємної підтримки.

Вправа 1. «Мій компас емоційного інтелекту зараз».

Мета: актуалізувати поточний стан учасників програми та відчуття щодо пройденого шляху.

Інструкція: учасники по черзі діляться, яка навичка емоційного інтелекту є для них зараз найактуальнішою чи найціннішою.

Обговорення:

- Чи змінилося відчуття «внутрішнього компаса»? Як?
- Які навички стали зрозумілішими/доступнішими?

Вправа 2. «Стіна графіті».

Мета: візуалізувати учасникам програми особисті досягнення та інсайти, які отримали за час проходження програми.

Обладнання: великий аркуш паперу А1, набір кольорових маркерів, фломастерів.

Інструкція: учасники на великому аркуші паперу пишуть/малюють ключові слова чи фрази, що символізують їхні досягнення/інсайти.

Обговорення:

- Які відчуття виникають, дивлячись на стіну?
- Чи легко було обрати, що написати?
- Що найцінніше у вашому написі / на стіні загалом?

Вправа 3. Міні-лекція «Емоційний інтелект як цілісна система».

Мета: узагальнити знання про компоненти ЕІ, продемонструвавши їх взаємозв'язок та синергетичний вплив на особистість.

Обладнання: фліпчарт або проєктор для демонстрації схеми взаємозв'язку компонентів ЕІ

Інструкція: тренер пояснює, як самоусвідомлення, саморегуляція, самооцінка, емпатія, соціальні навички та рефлексія пов'язані між собою та впливають один на одного.

Обговорення:

– Як розвиток емоційного інтелекту може допомогти вам у житті?

Вправа 4. «Карта зростання».

Мета: сприяти індивідуальній рефлексії учасників щодо їх особистого прогресу.

Обладнання: аркуші паперу А4, кольорові олівці, фломастери, ручки.

Інструкція: учасники малюють символічну карту своєї подорожі з розвитком емоційного інтелекту, позначаючи стартову точку, пройдені етапи, знахідки та наступні цілі.

Обговорення:

– Чи вдалося побачити свій шлях і прогрес?

– Що було найприємнішим/найскладнішим у створенні карти?

Вправа 5. «Розв'язуємо кейси».

Мета: практикувати серед учасників комплексне застосування навичок емоційного інтелекту.

Обладнання: роздруківки з кейс-ситуаціями, аркуші паперу та ручки для нотаток.

Інструкція: у малих групах учасники аналізують життєві ситуації, використовуючи знання про емоційний інтелект (аналіз емоцій, потреб, саморегуляція, комунікація, рефлексія), та пропонують шляхи вирішення, потім представляють свої рішення.

Вправа 6. «Мій емоційний інтелект: план дій».

Мета: сприяти перенесенню знань, отриманих під час програми, у реальне життя.

Обладнання: аркуші паперу А4, ручки.

Інструкція: учасники на окремому аркуші формулюють: 1) одну навичку емоційного інтелекту для розвитку на наступний місяць; 2) один

конкретний крок цього тижня; 3) джерела підтримки. Можливе обговорення в парах.

Підсумки заняття та завершення програми.

– Рефлексія вправа «Капсула часу»

Обладнання: невеликі аркуші паперу, конверти (за кількістю учасників), ручки.

Інструкція: учасники пишуть коротке послання собі в майбутнє з ключовими інсайтами та намірами щодо емоційного інтелекту, запечатують у конверт.

– Порада тренера: заохочення до подальшого розвитку, можливі рекомендації ресурсів.

– Завершальний ритуал: вправа «Вдячності», під час якої учасники в колі висловлюють подяку один одному за спільну роботу та підтримку.

Рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці в умовах війни

З урахуванням значного впливу війни на психоемоційний стан юнацтва та необхідності розвитку стійкості, окрім реалізації тренінгової програми, ми рекомендуємо розглянути наступні ефективні способи, методи та стратегії для подальшого розвитку емоційного інтелекту в складних умовах:

Свідоме відстеження та називання власних емоцій. В умовах війни емоційний спектр може бути дуже широким (страх, гнів, сум, тривога, провина, але й надія, вдячність, згуртованість). Важливо регулярно перевіряти свій емоційний стан, називати емоції (навіть складні чи «незручні») та приймати їх як нормальну реакцію на ненормальні обставини.

Оволодіння техніками емоційної саморегуляції для роботи з інтенсивними станами. Практикувати дихальні вправи, техніки заземлення («тут і зараз», «5–4–3–2–1»), короткі медитації для зниження рівня тривожності та паніки. Важливо знайти техніки, які працюють саме для вас.

Розвиток самоспівчуття та прийняття вразливості. Дозволити собі відчувати складні емоції, не звинувачувати себе за них. Розуміти, що в умовах

війни бути емоційно виснаженим – це нормально. Практикувати внутрішній діалог підтримки, а не критики.

Встановлення та дотримання інформаційної гігієни. Обмежувати час споживання новин, особливо негативних чи травмуючих. Обирати перевірені джерела інформації. Це допомагає керувати рівнем стресу та уникати емоційного перевантаження.

Використання емпатії для підтримки інших, але з усвідомленням меж. Вміння співпереживати важливе для підтримки зв'язків, але в умовах масового страждання існує ризик емоційного вигорання. Важливо вчитися розрізняти свої емоції та емоції інших, практикувати самообслуговування, щоб мати ресурс для допомоги. Не намагатися «врятувати» всіх, а пропонувати посильну підтримку.

Налагодження та підтримка соціальних зв'язків. Спілкування з близькими, друзями, тими, хто розуміє ваш досвід, є життєво важливим ресурсом. Використовувати навички активного слухання для підтримки інших та вміти просити про допомогу для себе.

Пошук конструктивних способів вираження складних емоцій. Використовувати творчість (малювання, музика, письмо), фізичну активність, розмову з довіреною особою для вираження гніву, суму, безсилля.

Знаходження острівців стабільності та сенсу. Навіть у хаосі війни намагатися знаходити елементи рутини, безпечні місця (якщо можливо), займатися діяльністю, яка приносить хоча б мінімальне задоволення чи відчуття корисності. Рефлексувати над цінностями, які стають важливими в умовах кризи.

Планування маленьких, реалістичних кроків та цілей. В умовах невизначеності масштабне планування може бути неможливим. Фокус на короткострокових, досяжних цілях допомагає зберігати відчуття контролю та компетентності, що підтримує самооцінку та мотивацію.

Застосування цих рекомендацій, поряд з навичками, набутими під час програми, може допомогти юнацтву ефективніше справлятися з

психоемоційними викликами війни, підтримувати своє психологічне благополуччя та розвивати емоційну стійкість.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі на основі узагальненого теоретичного аналізу наукових джерел та проведення емпіричного дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці було вирішено поставлені завдання та досягнуто мети дослідження, що дозволило дійти таких висновків.

Проведений теоретичний аналіз проблеми підтвердив, що юнацький вік є сенситивним та критично важливим періодом для формування та розвитку емоційного інтелекту (EI). Це зумовлено інтенсивними процесами особистісного становлення, зокрема формуванням самосвідомості, розвитком когнітивних функцій, включаючи рефлексію, та зростанням значущості міжособистісної взаємодії в системі провідних діяльностей. Емоційний інтелект у роботі розглядається як інтегративний особистісний конструкт, що охоплює взаємопов'язані компоненти: самосвідомість, самомотивацію, саморегуляцію, емпатію та соціальні навички. Встановлено, що EI не є статичною, вродженою характеристикою, а піддається цілеспрямованому розвитку протягом усього життя, особливо за сприятливих умов та застосування відповідних психолого-педагогічних впливів. Розвиток емоційного інтелекту в юнацькому віці є невід'ємною складовою успішного подолання нормативних вікових криз, ефективної соціальної адаптації, досягнення академічної успішності та забезпечення загального психологічного благополуччя. На основі аналізу наукових підходів, ключовими внутрішніми психологічними чинниками, що суттєво впливають на цей процес, були визначені емпатія, рефлексія (як саморефлексія, так і соціорефлексія) та самооцінка.

Метою емпіричного дослідження було встановлення актуального рівня розвитку емоційного інтелекту та його окремих компонентів у осіб юнацького віку, а також визначення характеру та спрямованості впливу на нього чинників емпатії, самооцінки та рефлексії. Для реалізації мети було

використано комплекс валідних психодіагностичних методик: опитувальник «ЕмІн», методика діагностики емпатії А. Меграбяна та М. Епштейн, методика «Шкала самооцінки» та методика вимірювання розвитку вираження і спрямованості рефлексії М. Гранта. Дослідження проводилося в онлайн-форматі у 2024–2025 навчальному році, вибірку склали 47 учнів 10–х класів.

Аналіз результатів емпіричного дослідження виявив загалом недостатній рівень розвитку емоційного інтелекту у досліджуваної вибірки юнацтва. Більше половини респондентів (51,1%) продемонстрували низький або дуже низький загальний рівень EI. Особливо проблемною зоною виявився компонент «Розуміння емоцій» (PE), де майже 60% опитаних мають низькі показники, а високий рівень взагалі відсутній, що свідчить про суттєві труднощі юнаків та дівчат в ідентифікації, аналізі та усвідомленні як власних, так і чужих емоційних станів. Значна частка респондентів (46,8%) також має низький рівень розвитку компоненту «Управління емоціями» (UE), що вказує на складнощі в саморегуляції та адекватному вираженні емоцій. Отримані дані вказують на актуальну потребу в розробці та впровадженні психолого-педагогічних заходів, спрямованих на розвиток емоційної компетентності сучасного юнацтва.

У ході дослідження було виявлено специфічні гендерні відмінності та підтверджено вплив складу сім'ї на особливості розвитку емоційного інтелекту. Зокрема, дівчата частіше демонструють нижчі показники за загальним рівнем EI та управлінням емоціями, що може бути зумовлено особливостями гендерної соціалізації та більшою схильністю до емоційної експресивності, яка не завжди підкріплена навичками саморегуляції. Водночас у хлопців спостерігається тенденція до нижчого рівня міжособистісного EI, що може вказувати на меншу сфокусованість на розвитку емпатійної чутливості та навичок розуміння соціального контексту. Результати також підтвердили, що респонденти з неповних сімей показують значно нижчі показники за більшістю компонентів емоційного інтелекту

порівняно з вихідцями з повних сімей, що може бути наслідком меншої емоційної підтримки, відсутності різноманітних рольових моделей емоційного реагування та, можливо, більшого рівня стресу в сім'ї.

Аналіз досліджуваних психологічних чинників виявив наступну картину: встановлено переважно високий або дуже високий рівень емпатії у більшості респондентів (79%), особливо у дівчат, що може свідчити про розвинену здатність до емоційного відгуку, проте, як показали подальші кореляційні зв'язки, не завжди ця емпатія є керованою та сприяє внутрішньоособистісному ЕІ. Щодо самооцінки, то у вибірці переважає середній рівень (76%), що є позитивним показником загальної адаптованості. Проте, виявлено групу ризику (13%) з низькою самооцінкою, яка складається переважно з дівчат та осіб з неповних сімей, що потребує окремої уваги. У сфері рефлексії виявлено певний дисбаланс: домінування високого рівня саморефлексії (57,4%), що може за певних умов призводити до надмірного самоаналізу та тривожності, та середнього рівня соціорефлексії (61,7%), тоді як оптимальний баланс між цими двома формами рефлексії, важливий для ефективної адаптації, спостерігається досить рідко (лише у 8,5% вибірки).

Статистичний аналіз підтвердив наявність низки значущих та подекуди нетривіальних зв'язків між емоційним інтелектом та досліджуваними чинниками. Загальний рівень емоційного інтелекту (ЗЕІ) продемонстрував статистично значущий позитивний зв'язок із саморефлексією ($r = 0.323$), що підкреслює роль самоаналізу для розвитку ЕІ, та статистично значущий негативний зв'язок із самооцінкою ($r = -0.320$). Міжособистісний емоційний інтелект (МЕІ) очікувано позитивно корелює з емпатією ($r_s = 0.432$) та соціорефлексією ($r_s = 0.374$). Внутрішньоособистісний емоційний інтелект (ВЕІ) виявив статистично значущий негативний зв'язок як з емпатією ($r_s = -0.347$), так і сильний негативний зв'язок із самооцінкою ($r_s = -0.558$). Рівень управління емоціями (УЕ) позитивно корелює із саморефлексією ($r = 0.334$) та негативно – із самооцінкою (як за методом Спірмена: $r_s = -0.392$; так і за методом Пірсона: $r = -0.373$). Компонент «Розуміння емоцій» (РЕ) не показав

значущих кореляцій з жодним із досліджуваних чинників. Ці результати підкреслюють важливість саморефлексії для розвитку загального ЕІ та управління власними емоціями, а також значення емпатії та соціорефлексії для міжособистісного ЕІ. Водночас, виявлені негативні кореляції між самооцінкою та ЗЕІ, ВЕІ, УЕ, а також негативний зв'язок ВЕІ з емпатією, вказують на складний, нелінійний та потенційно парадоксальний характер взаємозв'язків між цими конструктами в юнацькому віці, що актуалізує потребу в подальших дослідженнях.

На основі отриманих емпіричних даних, які виявили загальні тенденції та проблемні аспекти розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці, а також встановили специфіку зв'язків між компонентами ЕІ та чинниками емпатії, самооцінки й рефлексії, було розроблено та теоретично обґрунтовано тренінгову програму «Розвиток емоційного інтелекту в юнацькому віці: теорія та практика». Програма складається з 6 занять, спрямованих на розвиток ключових компонентів ЕІ, та має на меті підвищення емоційної компетентності, психологічного благополуччя, стресостійкості та ефективності міжособистісної взаємодії учасників. Додатково, з урахуванням актуальної соціально-політичної ситуації, сформульовано практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці в умовах війни, які можуть бути використані психологами, педагогами та батьками.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августюк М. М. Методичні поради до підвищення рівня емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти. Острог: Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2022. 94 с. URL: https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/8743/1/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96%20%D0%BF%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%B4%D0%B8_%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D1%96%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82.pdf
2. Бантишева О. О. Взаємозв'язок емоційного інтелекту зі схильністю осіб юнацького віку до віктимної поведінки. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки. 2014. Вип. 121. С. 5– 29. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2014_121_8
3. Бантишева О. О. Особливості та чинники емоційного інтелекту осіб юнацького віку. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець–Подільського національного університету імені Івана Огієнка, інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Вип.30. Кам'янець–Подільський: Аксіома, 2015. С. 61– 78. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2015_30_7
4. Бенькевич Г. А. Витоки емоцій (екскурс в античність): соціокомунікаційний аспект. Вісник Харківського національного університету імені В. Каразіна. Серія «Соціальні комунікації». 2019. Вип. 13. С. 4–9. URL: <https://periodicals.karazin.ua/sc/article/view/14991>
5. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. Психологічний часопис. 2019. Т. 5, № 7. С. 34– 49. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.7.3>
6. Вовченко О. А. Концептуалізація феномену емоційного інтелекту підлітків з порушеннями інтелектуального розвитку: монографія. Київ: ПП «ЮНІСОФТ», 2021. 450 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/732897/1/Монографія_Вовченко%20О.А._2021.pdf

7. Григорович М. В. Особистісна рефлексія як чинник розвитку особистості підлітка. *Молодий вчений*, 2011. № 6. Т.2. С. 92–94
8. Грузинська І. М. Теоретичні аспекти проблеми емоційного інтелекту у юнацькому віці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2017. Вип. 5(50). С. 88–95. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/18574>
9. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С. Л. Гумецької. Харків: Віват, 2019. 512 с.
10. Дерев'янка С. П. Методичні засоби діагностики емоційного інтелекту. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки*. 2015. Вип. 128. С. 95–99. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2015_128_23
11. Дерев'янка С. П. Теоретико-методологічні аспекти цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2015. Вип. 1(1). С. 23–26. URL: <http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/3455>
12. Дерев'янка С. П. Феноменологія емоційного інтелекту: Навчально–методичний посібник. Чернігів: Десна Поліграф, 2016. 312 с. URL: <http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/640>
13. Діагностика емпатії (А. Мєграбян, М. Епштейн). Лемак М.В., Петрище В.Ю. *Психологу для роботи: діагностичні методики*. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. С. 124–127. URL: https://xn——ftbomobdq1b9f.xn—j1amh/cpanel/publication/2020/Apr/2686%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%83_%D0%B4%D0%BB%D1%8F_%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B8_%D0%94%D1%96%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B8_%D0%9C_%D0%92.

[%D0%9B%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D0%BA_%D0%92_%D0%AE_%D0%9F%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%89%D0%B5.pdf](#)

14. Дубровинський, Г., Дудкевич, М. (2022). Особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2022. Вип. 1(15), С. 15–22. DOI: [https://doi.org/10.17721/BSP.2022.1\(15\).3](https://doi.org/10.17721/BSP.2022.1(15).3)

15. Журавльова Л. П. Діагностика емпатії та її форм у підлітковому та юнацькому віці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки: збірник наукових праць НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Вип. 31(55). Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. С. 154–161.

16. Журавльова Л. П. Психологія емпатії : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с. URL: <http://ir.polissiauniver.edu.ua/handle/123456789/12998>

17. Журавльова Л. П., Лаас М. В. Статеві особливості розвитку емоційного інтелекту та його чинників у юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2020. № 2 С. 169–178. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2020-2-1812>.

18. Зарицька В. В. Емоційно-когнітивні передумови розвитку емоційного інтелекту у період фахової підготовки. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди*. Психологія. 2011. Вип. 39. С. 64– 83. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2011_39_9

19. Зарицька В. В. Методика дослідження емоційного інтелекту особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Т. 2, № 3. С. 37–41. URL: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/3_2019/part_2/9.pdf

20. Зарицька В. В. Соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. Вип. 2. С. 19–22. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.2.4>.

21. Зінченко М. О. Феномен емоційного інтелекту, структура та підходи до його вивчення. Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2019. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/29377>
22. Іващенко А. І. Професійна рефлексія як механізм саморозвитку майбутніх психологів: дис... канд. психол. наук: спец. 19.00.07. К., 2020. 248 с. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/39575>
23. Іващенко А. І. Рефлексія як механізм саморозвитку особистості юнацького віку. *Wschodnioeuropejskie Czasopismo Naukowe (East European Scientific journal)*. Warszawa, 2016. № 6. С. 132–137. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sociodemographic-features-of-juvenile-propensity-towards-victim-behaviour-1/pdf>
24. Карпенко Є. В. Психологія емоційний інтелекту у дискурсі життєздійснення особистості: дис... д-р. психол. наук: спец. 19.00.07. Івано–Франківськ, 2020. 497 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/6395>
25. Карузо Д. Р., Саловей П. Емоційний інтелект керівника: як розвивати й використовувати чотири базові навички емоційного лідерства / пер. з англ. Д. Ярового. Київ: Самміт–Книга, 2016. 296 с.
26. Клевака Л. П., Гришко О. І., Заїка В. М. Розвиток емоційного інтелекту дітей дошкільного віку. *Технології розвитку інтелекту*. 2022. Т. 6, № 1 (31). С. 74– 89. URL: <http://reposit.nupp.edu.ua/handle/PoltNTU/10570>.
27. Колісник Л. О. Розвиток емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності в юнацькому віці: дис... канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Київ., 2016. 307 с. URL: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/40344/Kolisnyk_dis.pdf?sequence=1&isAllowed=y
28. Коломієць Т. В. Розвиток емпатійної міжособистісної взаємодії в юнацькому віці. *Наука і освіта: науково–практичний журнал Південного наукового центру НАПН України*. 2016. № 9. С. 77–84. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2016-9-15>

29. Кончаков С. Д. Особливості розвитку емоційного інтелекту в кризових ситуаціях. *Освіта і наука – 2023* : збірник наукових праць учасників звітнонаукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (3–7 квітня 2023 року, м. Київ) / Ред. колегія: Л. М. Вольнова. Київ, 2023. С 141– 143. URL:

https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/40085/Osvita%20i%20nauka_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y

30. Крупій А. Г. Взаємозв'язок самооцінки і емоційного інтелекту : кваліфікаційна робота бакалавра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Ю. А. Паскевська. Запоріжжя: ЗНУ, 2023. 45 с. URL:

<https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/12366>

31. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці: монографія. Суми: Видавництво СумДПУ, 2020. 324 с. URL: <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/9285>

32. Куценко Я. М. Емоційний інтелект: проблеми діагностики. *Проблеми сучасної психології*: збірник наукових праць Кам'янець–Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Вип. 14. Кам'янець–Подільський: Аксіома, 2011, С. 417– 426. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2011-14.%25p>.

33. Лаас М. В. Типологія емоційного інтелекту в юнацькому віці з різним рівнем розвитку емпатійності. *Науковий журнал «Габітус»*: Причорноморський науково–дослідний інститут економіки та інновацій. Вип. 27. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2021, С. 131–135. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.27.22>

34. Лящ О. П. Вплив емоційного інтелекту на копінг–стратегії юнаків. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2018. Вип. 3. С. 123–128. DOI: <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2018-3-14>

35. Лящ О. П. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці: дис... канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Київ, 2020. 458 с. URL: http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/disertat_liashch_1594029119.pdf

36. Лящ О. П. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці: монографія. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019. 448 с.

37. Лящ О. П. Методичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки*. 2019. Т. 1, № 4. С. 147–164. DOI: <https://doi.org/10.32453/5.vi4.383>

38. Лящ О. П. Особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та міжособистісної взаємодії юнаків. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія Психологія*. 2016. Вип. 4. С. 148–161. URL: <https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/7516/1/16.pdf>

39. Мінаєва П. А. Розвиток рефлексії в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*, 2021. Вип 11, С. 70–76. DOI: <https://doi.org/10.31812/psychology.v11i0.4410>

40. Максименко С. Д. Психологія учіння людини : генетико моделюючий підхід: монографія. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2013. 592 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734047/1/1-30_merged.pdf

41. Максьом К. В. Емоційний інтелект: основні концептуальні підходи та структурна модель соціально-психологічного феномену. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Т. 6: Психологія обдарованості. Вип. 14. Київ. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. С. 348–355. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v6/i14/42.pdf>

42. Максьом К. В. Соціально-психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту підлітків як чинник запобігання шкільному булінгу: дис... канд. психол. наук: спец. 19.00.05. Київ, 2020. 228 с. URL: http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/disertaciya_maksom_1600676819.pdf

43. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія. Ужгород, 2021. № 3. С. 20– 23. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/42499>

44. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.–метод. Посібник. Київ: Педагогічна думка, 2012. 12 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/6191/1/12-41.pdf>

45. Методика «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік). С.М. Дмитрієва, Л.М. Король, С.М. Максимець, Л.П. Бутузова, Н.М. Дубравська, О.Л. Мачушник, Н.І. Сидоренко. *Особистість: практичні засади вивчення. Навчально–методичний посібник*. Житомир, 2011. С. 257–259. URL: <https://studfile.net/preview/5263788/page:77/>

46. Методика вимірювання розвитку вираження і спрямованості рефлексії (за методикою М. Гранта). Кравець Р. Е. Формування професійного іміджу політолога в процесі фахової підготовки: дис. ... канд. пед. наук : 015 / Вищий навчальний заклад "Університет імені Альфреда Нобеля". Дніпро, 2021. С. 293. URL: https://duan.edu.ua/images/head/Science/UA/PhD_and_Postdoc_studies/015/Zakhyst/DF_08_120_005_Kravets_R/dysertatsiya_Kravets.pdf

47. Мирошник О. Г. Емпіричне дослідження рефлексивності та професійнозначущих властивостей особистості педагога. *Психологія і особистість. Науковий журнал*. 2017. Вип №2(12). С. 280–291. DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.853472>

48. Мирошник О. Г. Рефлексивні процеси й емоційний інтелект у ранньому юнацькому віці. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №. 5. С. 143–147. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/5_2018/30.pdf

49. Могиляста С. М. Психолого–педагогічні засоби розвитку емоційного інтелекту старшокласників: дис... канд. психол. наук: спец. 19.00.07. К., 2021.

245 с. URL: http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/mogilyasta_diser_16167_93471.pdf

50. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як одна з форм множинності проявів інтелекту. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Педагогіка і психологія*. 1998. Вип. 3. С. 3–10.

51. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ: Вища школа, 2003. 159 с. URL: http://distance.dnu.dp.ua/ukr/nmmateriali/documents/Em_intellekt.pdf

52. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційна розумність як детермінанта успішності життєдіяльності людини і шляхи її операціоналізації. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Педагогіка і психологія*. 2000. Вип. 6. С. 3–9.

53. Носенко, Е. Л. Курс лекцій з вибіркової дисципліни «Теорія емоційного інтелекту» із завданнями для самоконтролю / укладачі: Е. Л. Носенко, А. Г. Четверик–Бурчак. Дніпропетровськ: Акцент, 2016. 113 с. URL: https://www.dkpp.com.ua/wp-content/uploads/2020/03/nosenko_chetveryk_burchak-.pdf

54. Огір В. О. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту юнацького віку: кваліфікаційна робота здобувача освітнього ступеня магістр спеціальності 053 Психологія. Освітньої програми: Психологія / Кер.: докт. психол. наук, в.о. проф. Кічук А. В. Ізмаїл, 2024. 104 с. URL: <http://dspace.idgu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/2062/%D0%9E%D0%B3%D1%96%D1%80%20%D0%92..pdf?sequence=1&isAllowed=y>

55. Огороднійчук З., Виборнова Є. Емоційний інтелект як предмет дослідження в психологічній літературі. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2023. Вип. 22. С. 70 – 78. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/42961>

56. Опитувальник діагностики емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна (2004 р.) (адаптація О. Верітової, 2019 р.). Августюк М. М. *Методичні поради до підвищення розвитку емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти*.

Острог : Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2022. С. 75–78.

URL: https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/8743/1/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96%20%D0%BF%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%B4%D0%B8_%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D1%96%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82.pdf

57. Попович, І. С. Самооцінка як критерій соціально–психологічних очікувань. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ: «ГНОЗІС», 2010. Т. 12, ч. 3. С. 326–333. URL: <http://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/3273>

58. Ракітянська Л. Сутність та зміст поняття «емоційний інтелект». *Педагогічний процес: теорія і практика*. Київ, 2018. № 4. С. 35–42. DOI: <https://doi.org/10.28925/2078–1687.2018.4.3542>.

59. Рева О. М. Формування емоційної стійкості в ранньому юнацькому віці: автореф. дис...канд. психол. наук: 19.00.07; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2005. 20 с. URL: <https://irbis-nbuv.gov.ua/publ/REF-0000268281>

60. Савчук М. Р. Теоретичні основи дослідження емоційного інтелекту. *Ефективна економіка*. № 5. 2017. URL: <http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=5608>

61. Сіленко А.О., Чусова О. М. Особливості юнацького віку, які впливають на розвиток особистісної рефлексії. *Науковий журнал «Габітус»*. 2023. Вип.54. С. 92–97. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663–5208.2023.54.17>

62. Смульсон М. Л. Психологія розвитку інтелекту в ранній юності: автореф. дис... докт. психол. наук: 19.00.07; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. К., 2002. 40 с.

63. Сушик І., Хвесик О. Формування та розвиток емоційного інтелекту: думки Д. Гоулмана. *Соціально–гуманітарні студії: інновації, виклики та*

перспективи: матеріали I Міжнародної наукової конференції (27–28 квітня 2023 року, м. Житомир). Житомир: Житомирська політехніка, 2023. С. 338–340. URL: <https://conf.ztu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/06/338.pdf>

64. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Київ НУБіП,

2017. 548 с. URL: https://www.researchgate.net/publication/326088870_Tokareva_N_M_Samne_A_V_Vikova_ta_pedagogicna_psihologia_navcalnij_posibnik_dla_studentiv_visih_navcalnih_zakladiv_N_M_Tokareva_A_V_Samne_-_Kiiv_2017_-_548_s?enrichId=rgreq-e88ae76a299e896368f60ba1d2fa0b44-XXX&enrichSource=Y292ZXJQYWdlOzMyNjA4ODg3MDtBUzo2NDMyMzY3NjI3NjMyNjRAMTUzMMDM3MTAwMzk4Mg%3D%3D&el=1_x_2&_esc=publicationCoverPdf

65. Фролова Г. С. Наукові підходи до визначення феномену «емоційний інтелект». *Теорія і практика сучасної психології*. Запоріжжя, 2018. № 1. С. 107–111. URL: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2018/22.pdf

66. Чевельча Т.Р. Чинники розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці. *Освіта і наука – 2021* : збірник наукових праць учасників звітнонаукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Київ, 2021. С. 209–211. URL: <https://e-journals.npu.edu.ua/index.php/on>

67. Шелест А. О. Емоційний інтелект особистості у контексті психологічних досліджень. *Практична психологія у сучасному вимірі*: тези доповідей X Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і науковців (28 березня 2019 року, м. Дніпро). Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2019. С. 206–208.

68. Bradberry T., Greaves J. Emotional intelligence 2.0. San Diego, CA TalentSmart. 2009. 280 p.

69. Grant A. M. Rethinking psychological mindedness: Metacognition, selfreflection, and insight. *Behaviour Change*. 2001. № 18 (1). P. 8 – 17.

70. Halstead David. The bully around the corner: changing brains – changing behaviours. Brain Power Learning Group, Canada, 2006. 151 p.
71. Maslow A.H. A Theory of Human Motivation. Psychological Review. 1943. Vol. 50. P. 370–396
72. Mayer J., Salovey P., Caruso D., Sitarenios G. Emotional intelligence as a standard intelligence. Emotion. 2001. №1. P. 232–242.
73. Neff, K. D. Self–compassion, self–esteem, and well–being. Social and Personality Psychology Compass, 2011. Vol. 5, No. 1. P. 1–12.
74. Winter, D. G. Personality: Analysis and interpretation of lives. New York: McGraw–Hill. 1996. 678 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати визначення кореляційного зв'язку між рівнем розвитку загального емоційного інтелекту (ЗЕІ) та рівнем самооцінки в юнацькому віці (метод кореляції r Пірсона)

№ з/п	Показники рівня загального емоційного інтелекту(ЗЕІ) змінна А	Показники рівня самооцінки змінна В	А *В	А ²	В ²
1.	61	73	4453	3721	5329
2.	75	68	5100	5625	4624
3.	99	58	5742	9801	3364
4.	70	63	4410	4900	3969
5.	104	57	5928	10816	3249
6.	82	52	4264	6724	2704
7.	63	74	4662	3969	5476
8.	80	54	4320	6400	2916
9.	80	67	5360	6400	4489
10.	77	58	4466	5929	3364
11.	68	77	5236	4624	5929
12.	83	89	7387	6889	7921
13.	85	66	5610	7225	4356
14.	87	51	4437	7569	2601
15.	76	59	4484	5776	3481
16.	73	106	7738	5329	11236
17.	73	35	2555	5329	1225
18.	85	87	7395	7225	7569
19.	85	41	3485	7225	1681
20.	80	67	5360	6400	4489
21.	76	71	5396	5776	5041
22.	76	52	3952	5776	2704
23.	82	101	8282	6724	10201
24.	82	57	4674	6724	3249
25.	76	66	5016	5776	4356
26.	81	55	4455	6561	3025
27.	83	61	5063	6889	3721
28.	75	43	3225	5625	1849
29.	87	54	4698	7569	2916
30.	65	64	4160	4225	4096
31.	76	67	5092	5776	4489
32.	74	50	3700	5476	2500
33.	65	114	7410	4225	12996
34.	96	34	3264	9216	1156
35.	80	66	5280	6400	4356

36.	75	115	8625	5625	13225
37.	59	44	2596	3481	1936
38.	81	63	5103	6561	3969
39.	93	56	5208	8649	3136
40.	70	62	4340	4900	3844
41.	73	76	5548	5329	5776
42.	78	57	4446	6084	3249
43.	85	59	5015	7225	3481
44.	56	75	4200	3136	5625
45.	70	85	5950	4900	7225
46.	91	46	4186	8281	2116
47.	85	39	3315	7225	1521
	$\sum A_i = 3676$ $\left(\sum A_i\right)^2 = 3676^2$	$\sum B_i = 3034$ $\left(\sum B_i\right)^2 = 3034^2$	$\sum A_i * B_i = 234591$	$\sum A_i^2 = 292010$	$\sum B_i^2 = 211730$

$$r = \frac{n * \sum A_i * B_i - \sum A_i * \sum B_i}{\sqrt{\left[n * \sum A_i^2 - \left(\sum A_i\right)^2\right] * \left[n * \sum B_i^2 - \left(\sum B_i\right)^2\right]}}$$

$$r = \frac{47 * 234591 - 3676 * 3034}{\sqrt{[47 * 292010 - 3676^2] * [47 * 211730 - 3034^2]}} = -0,320$$

Додаток А.1

Результати визначення кореляційного зв'язку між рівнем розвитку загального емоційного інтелекту (ЗЕІ) та рівнем саморефлексії в юнацькому віці (метод кореляції r Пірсона)

№ з/п	Показники рівня загального емоційного інтелекту(ЗЕІ) змінна А	Показники рівня саморефлексії змінна В	А *В	А ²	В ²
1.	61	39	2379	3721	1521
2.	75	40	3000	5625	1600
3.	99	48	4752	9801	2304
4.	70	38	2660	4900	1444
5.	104	55	5720	10816	3025
6.	82	43	3526	6724	1849
7.	63	41	2583	3969	1681
8.	80	37	2960	6400	1369
9.	80	48	3840	6400	2304
10.	77	33	2541	5929	1089
11.	68	48	3264	4624	2304

12.	83	45	3735	6889	2025
13.	85	37	3145	7225	1369
14.	87	45	3915	7569	2025
15.	76	17	1292	5776	289
16.	73	45	3285	5329	2025
17.	73	38	2774	5329	1444
18.	85	43	3655	7225	1849
19.	85	41	3485	7225	1681
20.	80	33	2640	6400	1089
21.	76	46	3496	5776	2116
22.	76	54	4104	5776	2916
23.	82	51	4182	6724	2601
24.	82	47	3854	6724	2209
25.	76	52	3952	5776	2704
26.	81	42	3402	6561	1764
27.	83	43	3569	6889	1849
28.	75	31	2325	5625	961
29.	87	42	3654	7569	1764
30.	65	38	2470	4225	1444
31.	76	46	3496	5776	2116
32.	74	39	2886	5476	1521
33.	65	21	1365	4225	441
34.	96	36	3456	9216	1296
35.	80	37	2960	6400	1369
36.	75	39	2925	5625	1521
37.	59	36	2124	3481	1296
38.	81	43	3483	6561	1849
39.	93	41	3813	8649	1681
40.	70	43	3010	4900	1849
41.	73	45	3285	5329	2025
42.	78	43	3354	6084	1849
43.	85	35	2975	7225	1225
44.	56	39	2184	3136	1521
45.	70	38	2660	4900	1444
46.	91	48	4368	8281	2304
47.	85	43	3655	7225	1849
	$\sum_{A_i} = 3676$ $\left(\sum A_i\right)^2 = 3676^2$	$\sum_{B_i} = 1932$ $\left(\sum B_i\right)^2 = 1932^2$	$\sum_{A_i * B_i} = 152158$	$\sum_{A_i^2} = 292010$	$\sum_{B_i^2} = 81770$

$$r = \frac{n * \sum A_i * B_i - \sum A_i * \sum B_i}{\sqrt{\left[n * \sum A_i^2 - \left(\sum A_i\right)^2\right] \left[n * \sum B_i^2 - \left(\sum B_i\right)^2\right]}}$$

$$r = \frac{47 \cdot 152158 - 3676 \cdot 1932}{\sqrt{[47 \cdot 292010 - 3676^2] \cdot [47 \cdot 81770 - 1932^2]}} = 0,323$$

Додаток Б

Результати визначення кореляційного зв'язку між рівнем розвитку міжособистісного емоційного інтелекту (МЕІ) та рівнем емпатії в юнацькому віці (метод кореляції r Спірмена)

№ з/п	Показники рівня міжособистісного емоційного інтелекту (МЕІ) (змінна А)		Показники рівня емпатії (змінна В)		D (ранг А – ранг В)	d ²
	Інд.значення	Ранг	Інд.значення	Ранг		
1.	27	2	60	7	5	25
2.	42	32	79	36	4	16
3.	55	47	76	30,5	16,5	272,25
4.	36	14	67	19	5	25
5.	45	40,5	83	41,5	1	1
6.	40	26	64	14	12	144
7.	31	6,5	75	26,5	20	400
8.	31	6,5	56	4	2,5	6,25
9.	40	26	64	14	12	144
10.	35	13	76	30,5	17,5	306,25
11.	42	32	60	7	25	625
12.	40	26	78	34,5	8,5	72,25
13.	34	11	68	20	9	81
14.	37	15	61	9	6	36
15.	32	9	55	3	6	36
16.	44	39	89	46,5	7,5	56,25
17.	39	20	72	22,5	2,5	6,25
18.	47	42,5	64	14	28,5	812,25

19.	39	20	50	2	18	324
20.	38	16,5	58	5	11,5	132,25
21.	43	36,5	76	30,5	6	36
22.	29	3	60	7	4	16
23.	40	26	83	41,5	15,5	240,25
24.	34	11	64	14	3	9
25.	34	11	77	33	22	484
26.	39	20	72	22,5	2,5	6,25
27.	40	26	80	38	12	144
28.	40	26	80	38	12	144
29.	43	36,5	63	11	25,5	650,25
30.	31	6,5	62	10	3,5	12,25
31.	39	20	66	18	2	4
32.	38	16,5	70	21	4,5	20,25
33.	43	36,5	89	46,5	10	100
34.	42	32	46	1	31	961
35.	47	42,5	75	26,5	16	256
36.	45	40,5	84	43	2,5	6,25
37.	25	1	64	14	13	169
38.	40	26	88	45	19	361
39.	49	44,5	76	30,5	14	196
40.	31	6,5	85	44	37,5	1406,25
41.	49	44,5	80	38	6,5	42,25
42.	39	20	78	34,5	14,5	210,25
43.	42	32	74	24	8	64
44.	30	4	65	17	13	169
45.	42	32	82	40	8	64
46.	50	46	75	26,5	19,5	380,25
47.	43	36,5	75	26,5	10	100

$$\sum d^2=9772,5$$

$$r_{s_{emn}} = 1 - (6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 - 1) = 1 - (6 \cdot 9772,5) / 47 \cdot (47^2 - 1) = 0,432$$

Додаток Б.1

Результати визначення кореляційного зв'язку між рівнем розвитку міжособистісного емоційного інтелекту (МЕІ) та рівнем соціорефлексії в юнацькому віці (метод кореляції r Спірмена)

№ з/п	Показники рівня міжособистісного емоційного інтелекту (МЕІ) (змінна А)		Показники рівня соціорефлексії (змінна В)		D (ранг А–ранг В)	d ²
	Інд.значення	Ранг	Інд.значення	Ранг		
1.	27	2	37	16,5	14,5	210,25
2.	42	32	37	16,5	15,5	240,25
3.	55	47	46	46	1	1
4.	36	14	36	12	2	4
5.	45	40,5	38	21	19,5	380,25
6.	40	26	38	21	5	25
7.	31	6,5	40	29,5	23	529
8.	31	6,5	32	3	3,5	12,25
9.	40	26	36	12	14	196
10.	35	13	39	26	13	169
11.	42	32	33	4	28	784
12.	40	26	39	26	0	0
13.	34	11	35	7	4	16
14.	37	15	43	40	25	625
15.	32	9	38	21	12	144
16.	44	39	45	44,5	5,5	30,25
17.	39	20	40	29,5	9,5	90,25
18.	47	42,5	44	43	0,5	0,25
19.	39	20	35	7	13	169
20.	38	16,5	31	2	14,5	210,25
21.	43	36,5	41	33,5	3	9
22.	29	3	36	12	9	81
23.	40	26	35	7	19	361
24.	34	11	35	7	4	16

25.	34	11	41	33,5	22,5	506,25
26.	39	20	37	16,5	3,5	12,25
27.	40	26	42	37	11	121
28.	40	26	41	33,5	7,5	56,25
29.	43	36,5	41	33,5	3	9
30.	31	6,5	36	12	5,5	30,25
31.	39	20	39	26	6	36
32.	38	16,5	41	33,5	17	289
33.	43	36,5	30	1	35,5	1260,25
34.	42	32	37	16,5	15,5	240,25
35.	47	42,5	38	21	21,5	462,25
36.	45	40,5	39	26	14,5	210,25
37.	25	1	36	12	11	121
38.	40	26	43	40	14	196
39.	49	44,5	41	33,5	11	121
40.	31	6,5	43	40	33,5	1122,25
41.	49	44,5	45	44,5	0	0
42.	39	20	43	40	20	400
43.	42	32	35	7	25	625
44.	30	4	39	26	22	484
45.	42	32	38	21	11	121
46.	50	46	48	47	1	1
47.	43	36,5	43	40	3,5	12,25

$$\sum d^2 = 10739,5$$

$$r_{s_{em}} = 1 - (6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 - 1) = 1 - (6 \cdot 10739,5) / 47 \cdot (47^2 - 1) = 0,374$$

Додаток В

Результати визначення кореляційного зв'язку між рівнем розвитку внутрішньоособистісного емоційного інтелекту (ВЕІ) та рівнем емпатії в юнацькому віці (метод кореляції r Спірмена)

№ з/п	Показники рівня внутрішньоособистісного емоційного інтелекту (ВЕІ) (змінна А)	Показники рівня емпатії (змінна В)	d (ранг А– ранг В)	d ²
----------	--	---------------------------------------	--------------------------	----------------

	Інд.значення	Ранг	Інд.значення	Ранг		
1.	34	14	60	7	7	49
2.	33	10	79	36	26	676
3.	44	37,5	76	30,5	7	49
4.	34	14	67	19	5	25
5.	59	47	83	41,5	5,5	30,25
6.	42	29	64	14	15	225
7.	32	8	75	26,5	18,5	342,25
8.	49	43	56	4	39	1521
9.	40	23	64	14	9	81
10.	42	29	76	30,5	1,5	2,25
11.	26	3,5	60	7	3,5	12,25
12.	43	34	78	34,5	0,5	0,25
13.	51	45	68	20	25	625
14.	50	44	61	9	35	1225
15.	44	37,5	55	3	34,5	1190,25
16.	29	6	89	46,5	40,5	1640,25
17.	34	14	72	22,5	8,5	72,25
18.	38	20	64	14	6	36
19.	46	40	50	2	38	1444
20.	42	29	58	5	24	576
21.	33	10	76	30,5	20,5	420,25
22.	47	41	60	7	34	1156
23.	42	29	83	41,5	12,5	156,25
24.	48	42	64	14	28	784
25.	42	29	77	33	4	16
26.	42	29	72	22,5	6,5	42,25
27.	43	34	80	38	4	16
28.	35	17	80	38	21	441
29.	44	37,5	63	11	26,5	702,25
30.	34	14	62	10	4	16
31.	37	19	66	18	1	1
32.	36	18	70	21	3	9

33.	22	1	89	46,5	45,5	2070,25
34.	54	46	46	1	45	2025
35.	33	10	75	26,5	16,5	272,25
36.	30	7	84	43	36	1296
37.	34	14	64	14	0	0
38.	41	24,5	88	45	20,5	420,25
39.	44	37,5	76	30,5	7	49
40.	39	21,5	85	44	22,5	506,25
41.	24	2	80	38	36	1296
42.	39	21,5	78	34,5	13	169
43.	43	34	74	24	10	100
44.	26	3,5	65	17	13,5	182,25
45.	28	5	82	40	35	1225
46.	41	24,5	75	26,5	2	4
47.	42	29	75	26,5	2,5	6,25

$$\sum d^2 = 23203,5$$

$$r_{semn} = 1 - (6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 - 1) = 1 - (6 \cdot 23203,5) / 47 \cdot (47^2 - 1) = -0,347$$

Додаток В.1

Результати визначення кореляційного зв'язку між рівнем розвитку внутрішньоособистісного емоційного інтелекту (ВЕІ) та рівнем самооцінки в юнацькому віці (метод кореляції r Спірмена)

№ з/п	Показники рівня внутрішньоособистісного емоційного інтелекту (ВЕІ) (змінна А)		Показники рівня самооцінки (змінна В)		d (ранг А– ранг В)	d ²
	Інд.значення	Ранг	Інд.значення	Ранг		
1.	34	14	73	36	22	484
2.	33	10	68	34	24	576
3.	44	37,5	58	19,5	18	324
4.	34	14	63	25,5	11,5	132,25
5.	59	47	57	17	30	900
6.	42	29	52	10,5	18,5	342,25
7.	32	8	74	37	29	841

8.	49	43	54	12,5	30,5	930,25
9.	40	23	67	32	9	81
10.	42	29	58	19,5	9,5	90,25
11.	26	3,5	77	40	36,5	1332,25
12.	43	34	89	43	9	81
13.	51	45	66	29	16	256
14.	50	44	51	9	35	1225
15.	44	37,5	59	21,5	16	256
16.	29	6	106	45	39	1521
17.	34	14	35	2	12	144
18.	38	20	87	42	22	484
19.	46	40	41	4	36	1296
20.	42	29	67	32	3	9
21.	33	10	71	35	25	625
22.	47	41	52	10,5	30,5	930,25
23.	42	29	101	44	15	225
24.	48	42	57	17	25	625
25.	42	29	66	29	0	0
26.	42	29	55	14	15	225
27.	43	34	61	23	11	121
28.	35	17	43	5	12	144
29.	44	37,5	54	12,5	25	625
30.	34	14	64	27	13	169
31.	37	19	67	32	13	169
32.	36	18	50	8	10	100
33.	22	1	114	46	45	2025
34.	54	46	34	1	45	2025
35.	33	10	66	29	19	361
36.	30	7	115	47	40	1600
37.	34	14	44	6	8	64
38.	41	24,5	63	25,5	1	1
39.	44	37,5	56	15	22,5	506,25
40.	39	21,5	62	24	2,5	6,25

41.	24	2	76	39	37	1369
42.	39	21,5	57	17	4,5	20,25
43.	43	34	59	21,5	12,5	156,25
44.	26	3,5	75	38	34,5	1190,25
45.	28	5	85	41	36	1296
46.	41	24,5	46	7	17,5	306,25
47.	42	29	39	3	26	676

$$\sum d^2 = 26866$$

$$r_{s_{emn}} = 1 - (6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 - 1) = 1 - (6 \cdot 26866) / 47 \cdot (47^2 - 1) = -0,558$$

Додаток Г

Результати визначення кореляційного зв'язку між рівнем розвитку управління емоціями (УЕ) та рівнем самооцінки в юнацькому віці (метод кореляції r Спірмена)

№ з/п	Показники рівня управління емоціями (УЕ) (змінна А)		Показники рівня самооцінки (змінна В)		d (ранг А – ранг В)	d ²
	Інд.значення	Ранг	Інд.значення	Ранг		
1.	32	4	73	36	32	1024
2.	35	10,5	68	34	23,5	552,25
3.	52	46	58	19,5	26,5	702,25
4.	36	13	63	25,5	12,5	156,25
5.	58	47	57	17	30	900
6.	37	17	52	10,5	6,5	42,25
7.	33	6,5	74	37	30,5	930,25
8.	43	33	54	12,5	20,5	420,25
9.	40	24,5	67	32	7,5	56,25
10.	37	17	58	19,5	2,5	6,25
11.	34	9	77	40	31	961
12.	36	13	89	43	30	900
13.	46	38,5	66	29	9,5	90,25
14.	42	31	51	9	22	484
15.	41	28	59	21,5	6,5	42,25
16.	37	17	106	45	28	784

17.	42	31	35	2	29	841
18.	45	35,5	87	42	6,5	42,25
19.	46	38,5	41	4	34,5	1190,25
20.	46	38,5	67	32	6,5	42,25
21.	45	35,5	71	35	0,5	0,25
22.	41	28	52	10,5	17,5	306,25
23.	40	24,5	101	44	19,5	380,25
24.	46	38,5	57	17	21,5	462,25
25.	37	17	66	29	12	144
26.	40	24,5	55	14	10,5	110,25
27.	41	28	61	23	5	25
28.	33	6,5	43	5	1,5	2,25
29.	49	42,5	54	12,5	30	900
30.	33	6,5	64	27	20,5	420,25
31.	37	17	67	32	15	225
32.	36	13	50	8	5	25
33.	26	1	114	46	45	2025
34.	51	45	34	1	44	1936
35.	39	21,5	66	29	7,5	56,25
36.	40	24,5	115	47	22,5	506,25
37.	31	3	44	6	3	9
38.	49	42,5	63	25,5	17	289
39.	47	41	56	15	26	676
40.	35	10,5	62	24	13,5	182,25
41.	38	20	76	39	19	361
42.	39	21,5	57	17	4,5	20,25
43.	44	34	59	21,5	12,5	156,25
44.	28	2	75	38	36	1296
45.	33	6,5	85	41	34,5	1190,25
46.	50	44	46	7	37	1369
47.	42	31	39	3	28	784

$$\sum d^2 = 24024,5$$

$$r_{s_{emn}} = 1 - (6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 - 1) = 1 - (6 \cdot 24024,5) / 47 \cdot (47^2 - 1) = -0,392$$

Додаток Г.1
Результати визначення кореляційного зв'язку між рівнем розвитку
управління емоціями (УЕ) та рівнем саморефлексії в юнацькому віці
(метод кореляції r Пірсона)

№ з/п	Показники рівня управління емоціями (УЕ) змінна А	Показники рівня саморефлексії змінна В	А * В	А ²	В ²
1.	32	39	1248	1024	1521
2.	35	40	1400	1225	1600
3.	52	48	2496	2704	2304
4.	36	38	1368	1296	1444
5.	58	55	3190	3364	3025
6.	37	43	1591	1369	1849
7.	33	41	1353	1089	1681
8.	43	37	1591	1849	1369
9.	40	48	1920	1600	2304
10.	37	33	1221	1369	1089
11.	34	48	1632	1156	2304
12.	36	45	1620	1296	2025
13.	46	37	1702	2116	1369
14.	42	45	1890	1764	2025
15.	41	17	697	1681	289
16.	37	45	1665	1369	2025
17.	42	38	1596	1764	1444
18.	45	43	1935	2025	1849
19.	46	41	1886	2116	1681
20.	46	33	1518	2116	1089
21.	45	46	2070	2025	2116
22.	41	54	2214	1681	2916
23.	40	51	2040	1600	2601
24.	46	47	2162	2116	2209
25.	37	52	1924	1369	2704
26.	40	42	1680	1600	1764
27.	41	43	1763	1681	1849
28.	33	31	1023	1089	961
29.	49	42	2058	2401	1764
30.	33	38	1254	1089	1444
31.	37	46	1702	1369	2116
32.	36	39	1404	1296	1521
33.	26	21	546	676	441
34.	51	36	1836	2601	1296
35.	39	37	1443	1521	1369
36.	40	39	1560	1600	1521

37.	31	36	1116	961	1296
38.	49	43	2107	2401	1849
39.	47	41	1927	2209	1681
40.	35	43	1505	1225	1849
41.	38	45	1710	1444	2025
42.	39	43	1677	1521	1849
43.	44	35	1540	1936	1225
44.	28	39	1092	784	1521
45.	33	38	1254	1089	1444
46.	50	48	2400	2500	2304
47.	42	43	1806	1764	1849
	$\sum_{A_i} = 1888$ $\left(\sum A_i\right)^2 = 1888^2$	$\sum_{B_i} = 1932$ $\left(\sum B_i\right)^2 = 1932^2$	$\sum_{A_i * B_i} = 78332$	$\sum_{A_i^2} = 77840$	$\sum_{B_i^2} = 81770$

$$r = \frac{n * \sum A_i * B_i - \sum A_i * \sum B_i}{\sqrt{\left[n * \sum A_i^2 - \left(\sum A_i\right)^2\right] * \left[n * \sum B_i^2 - \left(\sum B_i\right)^2\right]}}$$

$$r = \frac{47 * 78332 - 1888 * 1932}{\sqrt{[47 * 77840 - 1888^2] * [47 * 81770 - 1932^2]}} = 0,334$$

Додаток Г.2

Результати визначення кореляційного зв'язку між рівнем розвитку управління емоціями (УЕ) та рівнем самооцінки в юнацькому віці (метод кореляції r Пірсона)

№ з/п	Показники рівня управління емоціями (УЕ) змінна А	Показники рівня самооцінки змінна В	А * В	А ²	В ²
1.	32	73	2336	1024	5329
2.	35	68	2380	1225	4624
3.	52	58	3016	2704	3364
4.	36	63	2268	1296	3969
5.	58	57	3306	3364	3249
6.	37	52	1924	1369	2704

7.	33	74	2442	1089	5476
8.	43	54	2322	1849	2916
9.	40	67	2680	1600	4489
10.	37	58	2146	1369	3364
11.	34	77	2618	1156	5929
12.	36	89	3204	1296	7921
13.	46	66	3036	2116	4356
14.	42	51	2142	1764	2601
15.	41	59	2419	1681	3481
16.	37	106	3922	1369	1123 6
17.	42	35	1470	1764	1225
18.	45	87	3915	2025	7569
19.	46	41	1886	2116	1681
20.	46	67	3082	2116	4489
21.	45	71	3195	2025	5041
22.	41	52	2132	1681	2704
23.	40	101	4040	1600	1020 1
24.	46	57	2622	2116	3249
25.	37	66	2442	1369	4356
26.	40	55	2200	1600	3025
27.	41	61	2501	1681	3721
28.	33	43	1419	1089	1849
29.	49	54	2646	2401	2916
30.	33	64	2112	1089	4096
31.	37	67	2479	1369	4489
32.	36	50	1800	1296	2500
33.	26	114	2964	676	1299 6
34.	51	34	1734	2601	1156
35.	39	66	2574	1521	4356
36.	40	115	4600	1600	1322 5
37.	31	44	1364	961	1936
38.	49	63	3087	2401	3969
39.	47	56	2632	2209	3136
40.	35	62	2170	1225	3844
41.	38	76	2888	1444	5776
42.	39	57	2223	1521	3249
43.	44	59	2596	1936	3481
44.	28	75	2100	784	5625
45.	33	85	2805	1089	7225
46.	50	46	2300	2500	2116
47.	42	39	1638	1764	1521

$\sum_{A_i} = 1888$ $\left(\sum A_i\right)^2 = 1$	$\sum_{B_i} = 3034$ $\left(\sum B_i\right)^2 = 3034^2$	$\sum_{A_i * B_i} = 119777$	$\sum_{A_i^2} = 77840$	$\sum_{B_i^2} = 211730$
--	---	-----------------------------	------------------------	-------------------------

$$r = \frac{n \sum A_i * B_i - \sum A_i * \sum B_i}{\sqrt{\left[n \sum A_i^2 - \left(\sum A_i\right)^2\right] \left[n \sum B_i^2 - \left(\sum B_i\right)^2\right]}}$$

$$r = \frac{47 * 119777 - 1888 * 3034}{\sqrt{\left[47 * 77840 - 1888^2\right] \left[47 * 211730 - 3034^2\right]}} = -0,373$$

Додаток Д

ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА НА ТЕМУ:

«Розвиток емоційного інтелекту в юнацькому віці:

теорія та практика»

Пояснювальна записка

Актуальність програми

Юнацький вік є критично важливим періодом для формування особистості, становлення «Я-концепції», розвитку соціальних взаємин та визначення майбутніх життєвих траєкторій. Водночас цей етап характеризується підвищеною емоційною вразливістю, інтенсивними переживаннями, пошуком ідентичності та зіткненням з численними викликами: академічним тиском, соціальними очікуваннями, міжособистісними конфліктами, невизначеністю майбутнього. В умовах сучасного світу, насиченого інформаційними потоками, соціальними мережами та глобальними кризами, включно з триваючою війною в Україні, ці виклики набувають особливої гостроти.

Недостатній розвиток навичок розуміння та керування власними емоціями, низький рівень емпатії та неефективні комунікативні стратегії можуть призводити до труднощів у навчанні, проблем у стосунках з однолітками та дорослими, зниження самооцінки, підвищення рівня стресу, тривожності та ризику розвитку дезадаптивних форм поведінки.

Наукові дослідження та педагогічна практика підтверджують ключову роль емоційного інтелекту (ЕІ) – здатності розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями, а також розпізнавати, розуміти та впливати на емоції інших – для успішної адаптації, психологічного благополуччя та особистісного зростання в юнацькому віці. Розвиток ЕІ сприяє покращенню академічної успішності, формуванню здорових міжособистісних стосунків, підвищенню стресостійкості, розвитку лідерських якостей та профілактиці проблем психічного здоров'я.

Саме тому розробка та впровадження комплексної тренінгової програми, спрямованої на цілеспрямований розвиток ключових компонентів емоційного інтелекту в юнацькому віці, є надзвичайно актуальним та соціально значущим завданням. Запропонована програма покликана надати підліткам необхідні знання, інструменти та практичні навички для кращого розуміння себе та інших, ефективного керування емоціями та побудови гармонійних стосунків, що сприятиме їхньому психологічному благополуччю та успішній самореалізації.

Об'єкт дослідження програми: емоційний інтелект у юнацькому віці

Предмет дослідження програми: особливості розвитку емоційного інтелекту (самоусвідомлення, саморегуляція, самооцінка, емпатія, рефлексія, соціальні навички) в юнацькому віці та психологічні технології їх формування засобами тренінгової роботи.

Мета програми: сприяння розвитку ключових компонентів емоційного інтелекту у учасників юнацького віку для підвищення їхньої емоційної компетентності,

психологічного благополуччя, стресостійкості та ефективності міжособистісної взаємодії.

Завдання програми:

- Ознайомити учасників з концепцією емоційного інтелекту, його структурою та значенням у різних сферах життя.
- Розвинути навички самоусвідомлення: розпізнавання, вербалізації та розуміння власних емоцій, їхніх тілесних проявів та причин виникнення.
- Сформувати базові навички саморегуляції: керування емоційними станами, імпульсами та реакціями за допомогою когнітивних та поведінкових технік.
- Сприяти формуванню адекватної самооцінки та навичок позитивного самосприйняття, самопідтримки та самоповаги.
- Розвинути емпатійні здібності: розуміння емоцій та перспектив інших людей, навички активного (емпатійного) слухання та реагування.
- Ознайомити з поняттями саморефлексії та соціорефлексії як інструментами самопізнання та навчання на досвіді.
- Розвинути навички конструктивної комунікації та надання/отримання зворотного зв'язку.
- Сприяти інтеграції отриманих знань та навичок ЕІ та формуванню індивідуальних планів їх застосування у повсякденному житті.
- Створити безпечний та підтримуючий простір для самодослідження, взаємодії та особистісного зростання учасників.

Науково-методичні засади програми:

Програма інтегрує положення провідних психологічних теорій та підходів, зокрема:

Теорії емоційного інтелекту: змішана модель Д. Гоулмана, модель здібностей П. Саловея та Дж. Маєра.

Теорії емоцій: когнітивні моделі (зв'язок думки-емоції), структурні моделі (Р. Плутчик).

Вікова психологія: врахування психологічних особливостей та провідних завдань розвитку юнацького віку.

Соціально-емоційне навчання (SEL): принципи та моделі (напр., CASEL).

Когнітивно-поведінковий підхід: методи аналізу зв'язку «ситуація-думка-емоція-реакція», техніки когнітивного реструктурування та поведінкової активації, навички саморегуляції.

Гуманістична психологія: принципи створення умов для особистісного зростання, акцент на самоприйнятті, емпатії, автентичності.

Майндфулнес (практики усвідомленості): техніки для розвитку самоспостереження, уваги до теперішнього моменту, прийняття досвіду.

Методичні засади:

Методика проведення програми базується на принципах інтерактивного навчання, діяльнісного підходу, створення безпечного простору та позитивного підкріплення. Основним форматом роботи є тренінгові заняття, що поєднують психоедукаційний, діагностичний (з метою самопізнання) та практичний (корекційно-розвивальний) компоненти.

Основні принципи програми:

Безпека та довіра: створення атмосфери психологічної безпеки, конфіденційності, взаємоповаги, де кожен учасник почувається комфортно.

Активність та залученість: заохочення активної участі, обміну думками та досвідом.

Позитивний фокус: акцент на сильних сторонах, ресурсах та потенціалі для зростання.

Практична спрямованість: перевага надається вправам та технікам, які учасники можуть безпосередньо застосовувати у своєму житті.

Рефлексивність: постійне спонування до самоаналізу та осмислення власного досвіду.

Поступовість: рух від простіших концепцій та навичок до більш складних.

Вікова відповідність: використання методів та матеріалів, цікавих та зрозумілих для юнацького віку.

Гнучкість: можливість адаптації змісту та темпу роботи до потреб та динаміки конкретної групи.

Перелік навчальних та методичних матеріалів, необхідних для реалізації програми:

1. *Приміщення та обладнання:* комфортне приміщення з можливістю вільного пересування та роботи в колі/малих групах; фліпчарт або дошка; маркери різних кольорів; проектор та екран (за наявності); ноутбук; аудіосистема (для музичного супроводу); зручні стільці; годинник.

2. *Канцелярські товари:* папір А4, А1, кольорові олівці, фломастери; ручки; стікери різних форм та кольорів; скотч; ножиці; бейджі для імен (на перше заняття).

3. *Дидактичні матеріали:* роздруковки з теоретичними матеріалами (схеми, додатки), бланки для діагностичних методик, картки з емоціями, картки з кейс-ситуаціями, дзеркальця, конверти.

4. *Інше:* пляшки з питною водою, одноразові стаканчики.

Структура і зміст програми:

Програма складається з 6 тренінгових занять тривалістю від 120 до 160 хвилин кожне.

Оптимальний режим проведення: 1 заняття на тиждень, що дозволяє учасникам інтегрувати досвід та виконати домашні завдання. Загальна тривалість програми – 6 тижнів.

Форма проведення: інтерактивні групові тренінгові заняття.

Цільова аудиторія: юнаки та дівчата віком 14-18 років (старшокласники, студенти коледжів/перших курсів ВНЗ), зацікавлені у розвитку емоційного інтелекту та навичок самопізнання.

Кількість учасників групи: 10-12 осіб для забезпечення ефективної групової динаміки та індивідуальної уваги.

Тематичний план програми:

Заняття 1: «Відкриваємо мости: довіра та емоції»

Заняття 2: «Основи емоційного інтелекту: розуміння та керування емоціями»

Заняття 3: «Самооцінка як один із чинників емоційного благополуччя»

Заняття 4: «Розвиток емпатії: вчимося розуміти інших»

Заняття 5: «Рефлексія: дивимось у себе та навколо себе»

Заняття 6: «Емоційний інтелект у дії: мій план розвитку»

Структура кожного заняття:

Вступна частина (15-25% часу): привітання/вправа-розминка, огляд ДЗ (з 2-го заняття), представлення теми/мети/завдань, мотиваційна вправа (очікування).

Основна частина (60-70% часу): поєднання інформаційного блоку (міні-лекція), діагностичного блоку (самопізнання) та корекційно-розвивального блоку (практичні вправи в парах, групах, індивідуально).

Заклучна частина (10-15% часу): рефлексія заняття, обговорення ДЗ, завершальний ритуал/вправа.

Форми проведення програми:

- Групові тренінгові заняття.
- Робота в малих групах (3-4 особи).
- Робота в парах.
- Індивідуальна робота (заповнення опитувальників, рефлексивні записи, малювання).

- Групові дискусії, мозкові штурми.
- Самостійна робота між заняттями (домашні завдання).

Методи та прийоми роботи:

Інформаційні: міні-лекції, презентації, перегляд та обговорення відео.

Діагностичні (з метою самопізнання): опитувальники (Н. Холл, В. Бойко, Розенберг), експрес-методики («Кружечки»), проєктивні методи («Емоційний портрет», «Карта тіла емоцій»), шкали самооцінки («Емоційний термометр»).

Практичні/Розвивальні: вправи на знайомство та довіру («Три правди й одна неправда»), техніки саморегуляції («Дихання емоцій», «Привіт мої емоції»), вправи на розвиток емпатії («Вгадай емоцію», «Активне слухання», «Емпатійна відповідь»), вправи на розвиток самооцінки («Мої сильні і слабкі сторони», «Стілець сили», «Хто Я?»), вправи на розвиток рефлексії («Стоп-кадр», «Детективи фідбеку»), робота з кейсами.

Творчі/Метафоричні: «Корабель очікувань», «Дерево очікувань/результатів», «Емоційний компас», «Емоційний міст», «Карта зростання», «Стіна графіті», «Капсула часу», завершальні ритуали.

Групові: дискусії, обмін досвідом, мозкові штурми.

Очікувані результати реалізації програми:

Після завершення програми учасники:

На рівні знань:

- Розумітимуть концепцію ЕІ та його ключові компоненти.
- Знатимуть про зв'язок емоцій, думок, тілесних реакцій та поведінки.
- Усвідомлюватимуть вплив самооцінки на емоційний стан.
- Розумітимуть суть емпатії та її значення для стосунків.
- Знатимуть принципи саморефлексії та конструктивного зворотного зв'язку.

На рівні вмінь:

- Краще розпізнаватимуть та називатимуть власні емоції.
- Володітимуть базовими техніками саморегуляції для керування емоційними станами.
- Зможуть аналізувати свої сильні сторони та зони розвитку для підтримки адекватної самооцінки.
- Вмітимуть уважніше слухати та виявляти розуміння до почуттів інших людей.
- Зможуть застосовувати техніки саморефлексії для аналізу власного досвіду.
- Спробують надавати та приймати зворотний зв'язок більш конструктивно.

На рівні установок:

- Сформують більш усвідомлене та приймаюче ставлення до власних емоцій.
- Підвищать рівень самоповаги та впевненості у собі.
- Розвинуть більшу відкритість та інтерес до внутрішнього світу інших людей.
- Усвідомлять цінність рефлексії для особистісного зростання.
- Посилять мотивацію до подальшого розвитку ЕІ.

На рівні поведінки:

- Демонструватимуть більш адаптивні способи реагування на стресові ситуації.
- Виявлятимуть більше емпатії у спілкуванні.
- Намагатимуться застосовувати навички конструктивної комунікації.
- Частіше вдаватимуться до самоаналізу своїх дій та реакцій.

Методи оцінки ефективності програми:

Початкова та підсумкова діагностика: можливе повторне використання деяких експрес-методик («Емоційний термометр», «Кружечки») або коротких опитувальників ЕІ (адапованих) для порівняння результатів.

Аналіз очікувань та результатів: порівняння записів на «Кораблі/Дереві очікувань» (Заняття 1/3) з рефлексією на завершальному занятті («Дерево результатів», «Скринька досягнень», «Стіна Графіті»).

Зворотний зв'язок учасників: усні відгуки під час рефлексії.

Аналіз активності та залученості: спостереження тренера за динамікою групи, активністю учасників в обговореннях та вправах.

Якісний аналіз продуктів діяльності: аналіз «Карт зростання», записів під час рефлексивних вправ.

Обмеження та рекомендації:

Обмеження: програма є розвивальною, а не терапевтичною, і не призначена для роботи з глибокими психологічними травмами чи клінічними розладами. Ефективність залежить від мотивації та активності учасників, а також від регулярності відвідування. Груповий формат має обмеження щодо глибини індивідуальної роботи.

Рекомендації: забезпечити стабільність групи та регулярність зустрічей. Заохочувати виконання домашніх завдань для закріплення навичок. Підтримувати безпечну та довірливу атмосферу протягом усієї програми. Надавати можливість для індивідуальних консультацій (за потреби та можливості тренера).

Етичні принципи реалізації програми:

Добровільність: участь у програмі та кожній окремій вправі є добровільною.

Конфіденційність: інформація особистого характеру, озвучена в групі, не виноситься за її межі (з урахуванням законодавчих обмежень щодо загрози життю та здоров'ю).

Повага: взаємна повага до думок, почуттів та досвіду всіх учасників. Неприпустимість оціночних суджень, критики, знецінення.

Безпека: створення атмосфери психологічної безпеки, де учасники можуть вільно висловлюватися, не боячись осуду.

Компетентність: ведучий діє в межах своєї професійної компетенції, використовує перевірені методики та дотримується етичних стандартів психолога/тренера.

«Стоп-правило»: право кожного учасника сказати відмовитися від участі у вправі без пояснення причин.

Реалізація даної програми сприятиме розвитку емоційної грамотності, психологічної стійкості та соціальної компетентності молоді, що є важливим внеском у їхнє особистісне зростання та майбутнє благополуччя.

Тематичний план

проведення тренінгових занять за програмою

«Розвиток емоційного інтелекту в юнацькому віці: теорія та практика»

№ з/п	Структура занять	Час проведення (хв.)
Заняття 1. «Відкриваємо мости: довіра та емоції»		120
<i>Мета:</i> створити атмосферу довіри та відкритості, сприяти знайомству учасників у інтерактивній формі, визначити спільні цінності та очікування, розробити правила роботи в групі, а також закласти основи для безпечної взаємодії в групі протягом тренінгової програми.		
1.	1. Привітання. Знайомство з тренером та програмою	5
	2. Представлення теми, мети, завдань заняття	5
	3. Правила взаємодії та організація роботи	5
	4. Вправа «Корабель очікування»	10
	5. Вправа «Три правди й одна неправда»	15
	6. Міні-лекція: «Безпечний простір: довіра, емоційний	10

№ з/п	Структура занять	Час проведення я (хв.)
	інтелект і відкритість»	
	7. Вправа «Мій емоційний стан»	10
	8. Вправа «Емоційний термометр»	10
	9. Вправа «Емоційний компас»	15
	10. Вправа «Дихання емоцій»	10
	11. Рефлексія. Вправа «Емоційний міст»	10
	12. Домашнє завдання	5
	13. Завершення заняття. Вправа «Коло щирої подяки»	5
Заняття 2. «Основи емоційного інтелекту:розуміння та керування емоціями» Мета: сформувати в учасників базове розуміння емоційного інтелекту (ЕІ) та його ключових компонентів, розвинути навички розпізнавання та прийняття власних емоцій; ознайомити з фізіологічними основами емоцій та базовими стратегіями керування власними емоційними станами.		150
2.	1. Привітання. Вправа «Я тут і зараз»	5
	2. Огляд домашнього завдання	10
	3. Представлення теми, мети, завдань заняття	5
	4. Вправа «Мозковий штурм: що таке емоційний інтелект?»	10
	5. Міні-лекція «Емоційний інтелект і чому він так важливий?»	10
	6. Перегляд відео «Як виникли наші емоції та почуття»	5
	7 Тест на емоційний інтелект Н. Холла	40
	8. Вправа «Карта тіла емоцій»	15
	9. Вправа «Емоційне дзеркало»	15
	10. Вправа «Привіт мої емоції»	15
	11. Рефлексія. Вправа «незакінчене речення»	10
	12. Домашнє завдання	5
	13. Завершення заняття. Вправа «Прийняття»	5
Заняття 3. «Самооцінка як один із чинників емоційного благополуччя» Мета: дослідити вплив рівня самооцінки на емоційне благополуччя в юнацькому віці, сформувати розуміння важливості самоприйняття та розвивати навички підтримки адекватної самооцінки.		140
	1. Привітання. Вправа «Емоційний портрет» "	10
	2. Робота з домашнім завданням	10
	3. Представлення теми, мети, завдань заняття	5
	4. Вправа «Дерево очікувань»	10

№ з/п	Структура занять	Час проведення я (хв.)
3.	5. Міні-лекція «Самооцінка: як я бачу себе і як це впливає на моє життя»	10
	6. Експрес-методика самооцінювання рівня самооцінки «Кружечки» (адаптований варіант методики «Сходинки»)	10
	7. Шкала самооцінки М. Розенберга	20
	8 Вправа «Мої сильні і слабкі сторони»	15
	9. Вправа «Стілець сили»	15
	10. Вправа «Хто Я»	15
	11. Рефлексія. Вправа «Дерево результатів»	10
	12. Домашнє завдання.	5
	13. Завершення заняття. Вправа «Подаруй тепле слово»	5
Заняття 4. «Розвиток емпатії: вчимося розуміти інших» <i>Мета:</i> сформувати в учасників розуміння сутності емпатії, її видів та значення в міжособистісних стосунках; розвинути навички розпізнавання емоцій та станів інших людей, вміння дивитися на ситуацію з їхньої точки зору; практикувати навички емпатійного слухання та реагування.		160
4.	1. Привітання. Вправа «Помічаю в тобі»	10
	2. Огляд домашнього завдання	10
	3. Представлення теми, мети і завдань заняття	5
	4. Вправа «Мозковий штурм: що для мене означає емпатія?»	10
	5. Міні-лекція «Емпатія: не просто слово, а супернавичка»	10
	6. Перегляд та обговорення відео «Емпатія і співпереживання» (за Брене Браун)	10
	7. Методика діагностики рівня емпатичних здібностей В.В. Бойко	35
	8. Вправа «Вгадай емоцію»	15
	9. Вправа «Активне слухання в парах»	15
	10. Вправа «Емпатійна відповідь»	20
	11. Рефлексія. Вправа «Незакінчене речення»	10
	12. Домашнє завдання	5
	13. Завершення заняття. Вправа «Емпатійне побажання»	5
Заняття 5. «Рефлексія: дивимось у себе та навколо себе» <i>Мета:</i> сформувати в учасників розуміння сутності та важливості рефлексії (саморефлексії та соціорефлексії) як інструменту самопізнання, навчання, розвитку емоційного інтелекту та особистісного зростання; розвинути навички аналізу власних думок, почуттів, дій та їх наслідків у зв'язку з самооцінкою; ознайомити з принципами конструктивного зворотного зв'язку та його ролі у соціорефлексії.		155
5.	1. Привітання. Вправа «Тиждень у дзеркалі емоцій»	10
	2. Огляд домашнього завдання	10

№ з/п	Структура занять	Час проведенн я (хв.)
	3. Представлення теми, мети і завдань заняття	5
	4. Вправа «Мозковий пінг-понг: що таке рефлексія?»	10
	5. Міні-лекція «Рефлексія: дзеркало для себе та компас для майбутнього»	10
	6. Практика саморефлексії: «Стоп-кадр: аналіз моєї ситуації»	25
	7. Вправа «Висновки з досвіду»	15
	8. Вправа «Соціальне дзеркало»	25
	9. Вправа «Детективи фідбеку»	25
	10. Рефлексія. Вправа «3-2-1»	10
	11. Домашнє завдання	5
	12. Завершення заняття. Вправа «Зернятко рефлексії»	5
	Заняття 6. «Емоційний інтелект у дії: мій план розвитку» <i>Мета:</i> інтегрувати знання та навички, отримані протягом тренінгової програми; підбити підсумки особистісного зростання учасників у сфері емоційного інтелекту; сформулювати бачення подальшого застосування ЕІ-компетенцій у житті; створити позитивну атмосферу завершення та взаємної підтримки.	140
6	1. Привітання. Вправа «Мій ЕІ-компас зараз»	10
	2. Представлення теми, мети і завдань заняття	5
	3. Вправа «Стіна графіті»	15
	4. Міні-лекція «Емоційний інтелект як цілісна система»	15
	5. Вправа «Карта зростання»	25
	6. Вправа «Розв'язуємо кейси»	30
	7. Вправа «Мій емоційний інтелект: план дій»	20
	8. Рефлексія. Вправа «Капсула часу»	10
	9. Порада тренера	2
	10. Завершальний ритуал «Вдячності»	8

Заняття 1. «Відкриваємо мости: довіра та емоції»

Мета: створити атмосферу довіри та відкритості, сприяти знайомству учасників у інтерактивній формі, визначити спільні цінності та очікування, розробити правила роботи в групі, а також закласти основи для безпечної взаємодії в групі протягом тренінгової програми.

Завдання:

1. Познайти учасників групи одне з одним та з ведучим.
2. Сприяти формуванню комфортної та емоційно безпечної атмосфери в групі.
3. Дослідити очікування учасників щодо тренінгової програми.
4. Узгодити спільні правила для продуктивної роботи та підтримки довіри.
5. Провести діагностику початкового емоційного стану учасників для подальшого відстеження динаміки.
6. Підвищити мотивацію учасників до подальшої участі в програмі.

Тривалість: 120 хв.

Матеріали та обладнання: фліпчарт, проєктор та екран (за наявності), ноутбук, плакат «емоційний компас» з 4 емоціями (радість, сум, гнів, страх), маркери різних кольорів, кольорові стікери (жовті, сині або сірі, блакитні), бейджі для імен учасників, папір А4, кольорові олівці, ручки, пляшки з питною водою, одноразові стаканчики.

Порядок проведення заняття

I. ВСТУПНА ЧАСТИНА (40 хв.)

1. Привітання. Знайомство з тренером та програмою (5 хв.)

Тренер (психолог) починає заняття з представлення себе, розповідаючи про свій професійний досвід та кваліфікацію. Далі він ознайомлює учасників із ключовими аспектами тренінгової програми: її метою, тривалістю, кількістю занять і темами, що будуть розглядатися.

«Вітаю всіх! Мене звати [ім'я ведучого], і я радий/а зустрітися з вами на першому занятті тренінгової програми «Розвиток емоційного інтелекту в юнацькому віці: теорія та практика»».

Програма складається з 6 занять, під час яких ми разом будемо досліджувати:

- як емоції впливають на поведінку, прийняття рішень та взаємодію з оточенням,
- способи розвитку навичок саморегуляції та управління власним емоційним станом у різних життєвих обставинах,
- принципи ефективного спілкування, емпатію та соціальну взаємодію,
- роль самооцінки у формуванні емоційного благополуччя та особистісного зростання,
- методи саморефлексії для кращого усвідомлення власних почуттів, думок і реакцій,
- основи соціорефлексії, що дозволяють аналізувати емоції інших людей, розуміти соціальні контексти та вибудовувати гармонійні стосунки.

Заняття включатимуть поєднання теоретичних матеріалів, практичних вправ, методів рефлексії та інтерактивних активностей, які допоможуть вам краще зрозуміти себе та навколишній світ.

2. Представлення теми, мети, завдань заняття (5 хв.)

Тренер (психолог) розкриває цілі першого заняття, підкреслюючи важливість створення сприятливої атмосфери для ефективної взаємодії. Він пояснює, що знайомство учасників та формування довірливого простору є ключовими етапами для продуктивної роботи впродовж всієї програми.

Основні завдання нашого заняття:

- ознайомитися один з одним, щоб створити дружню та відкриту атмосферу.
- встановити та узгодити правила групової взаємодії, що сприятимуть комфорту та безпеці кожного учасника.
- розвинути відчуття довіри та підтримки, що є важливими для ефективного навчання та особистісного розвитку.
- визначити ваші очікування від тренінгу, щоб адаптувати процес до потреб групи.
- ознайомитися з ключовими поняттями емоційного інтелекту, які стануть основою нашої роботи.

На цьому занятті ми закладемо фундамент для подальшої спільної роботи, що допоможе вам краще розуміти власні емоції та ефективно взаємодіяти з оточенням.

3. Правила взаємодії та організація роботи (5 хв.)

Щоб наша спільна робота була комфортною та ефективною, важливо узгодити основні організаційні моменти та правила взаємодії.

Структура занять. Кожна зустріч складатиметься з короткого теоретичного блоку, інтерактивних вправ, групових дискусій та рефлексії. Ми будемо працювати у форматі відкритого діалогу, де важлива ваша активність і залученість.

Конфіденційність та довіра. Усе, що відбувається під час занять, залишається в межах групи. Особисті історії інших учасників не обговорюються поза межами тренінгу. Це ключова умова для створення безпечного середовища.

Обов'язкова участь та відповідальність. Регулярне відвідування занять сприяє кращому засвоєнню матеріалу. Якщо вам потрібно пропустити зустріч, важливо повідомити про це заздалегідь.

Домашні завдання та практичні вправи. Після кожного заняття ви отримуватимете короткі завдання для самостійного опрацювання. Вони допоможуть вам закріпити отримані знання та застосувати їх у повсякденному житті.

Право на особисті межі. Ви завжди можете відмовитися від виконання будь-якої вправи, якщо відчуваєте дискомфорт. Важливо поважати власні та чужі межі.

Технічні моменти. Будь ласка, під час занять переведіть телефони в беззвучний режим, щоб ніщо не заважало нашій роботі. Якщо виникне нагальна потреба вийти, робіть це максимально тихо, щоб не відволікати інших.

Підтримка поза заняттями. Якщо у вас виникнуть запитання або складні ситуації, пов'язані з темою тренінгу, ви можете звернутися до мене особисто у визначений час за [контакти].

Ці правила допоможуть нам створити атмосферу довіри, взаємоповаги та ефективної взаємодії. Якщо у вас є додаткові пропозиції, ми можемо обговорити їх разом!

4. Вправа «Корабель очікувань» (10 хв.)

Мета: визначити очікування учасників, їхні можливі страхи та особисті цілі щодо тренінгової програми у творчій та інтерактивній формі.

Порядок проведення. Тренер малює на фліпчарті великий корабель у морі. Навколо корабля зображуються хмари (символізують побоювання), хвилі (символізують виклики) та сонце (очікування й особисті цілі). Учасники отримують три стікери різних кольорів або фігурки у вигляді корабликів, сонечок і хмарок. На *сонці* (жовті стікери) вони пишуть свої очікування від тренінгу. На *хмарках* (сірі або сині стікери) – свої побоювання. На *хвилях* (блакитні стікери) – які виклики вони бачать перед собою в процесі навчання. Кожен учасник по черзі озвучує свої записи та розміщує їх на відповідних частинах фліпчарту.

5. Вправа «Три правди й одна неправда» (15 хв.)

Мета: допомогти учасникам познайомитися у невимушеній, веселій формі; розвинути спостережливість та вміння аналізувати поведінку інших; створити атмосферу довіри та легкості в групі.

Порядок проведення. Тренер пояснює, що кожен учасник має написати чотири факти про себе – три правдиві й один вигаданий. За бажанням чи по черзі кожен учасник озвучує свої твердження, а тим часом інші учасники повинні вгадати, яке з тверджень є неправдою. Після кожного раунду учасник розкриває правду і коротко розповідає детальніше про свої факти.

Приклад:

- Я народився в іншій країні.
- Я стрибав з парашутом.
- Я обожнюю шоколад.
- У мене є хом'як на ім'я Бублик.

Група має здогадатися, що з цього є неправдою.

Питання для обговорення:

- Чи легко було вгадати неправдивий факт?
- Які факти вас здивували?
- Як ця вправа допомогла краще дізнатися один про одного?

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (60 хв.)

2.1. ІНФОРМАЦІЙНО-СМИСЛОВИЙ КОМПОНЕНТ (10 хв.)

5. Міні-лекція: «Безпечний простір: довіра, емоційний інтелект і відкритість» (10 хв.)

Уявіть, що ви заходите в кімнату, де всі незнайомі. Ви не знаєте, як ці люди ставляться до вас, чи можна тут говорити відкрито, чи буде безпечно проявляти свої емоції. У такій ситуації більшість людей відчуває напруження, невпевненість, можливо, навіть страх сказати зайве.

А тепер уявіть іншу ситуацію: ви серед людей, які слухають вас без осуду, поважають вашу думку і готові підтримати. Ви знаєте, що можете бути собою, говорити про свої переживання, і вас зрозуміють. Це дає відчуття спокою, прийняття і внутрішньої свободи.

Так працює концепція психологічної безпеки, яку сформулювала професорка Гарвардського університету Емі Едмондсон. Вона довела, що люди в умовах довіри та підтримки краще навчаються, проявляють ініціативу і швидше розвивають навички комунікації та саморегуляції. Безпечний простір – це середовище, де кожен може бути собою, не боячись насмішок, критики чи знецінення. Його важливим компонентом є емоційний інтелект – здатність розуміти власні емоції, керувати ними та зчитувати емоційні стани інших.

Концепція емоційного інтелекту була сформована в 1990 році психологами Пітером Саловей та Джоном Маєром, а популяризована Деніелом Гоулманом у 1995 році. Вони показали, що емоційний інтелект складається з п'яти ключових навичок: усвідомлення власних емоцій, саморегуляції, мотивації, емпатії та соціальних навичок. Саме ці аспекти допомагають нам створювати довіру, розуміти себе й інших та ефективно комунікувати.

Довіра – це основа будь-яких стосунків. Без неї неможливо відкрито ділитися думками, вчитися разом і почуватися комфортно. Але довіра не виникає сама по собі – вона вибудовується через уважне ставлення до себе та інших. Емоційний інтелект відіграє тут ключову роль: він дозволяє не тільки контролювати власні емоції, але й краще розуміти почуття оточуючих, знижуючи рівень конфліктності та сприяючи гармонійній взаємодії.

Дослідження нейробіологів підтверджують, що в середовищі довіри активізується так звана «соціальна нейронна мережа» мозку, яка відповідає за співпереживання і встановлення зв'язків. Коли людина відчувається у безпеці, їй легше висловлювати свої думки, не боячись осуду. Це допомагає не лише отримати більше користі від тренінгу, а й краще пізнати себе, розвинути емпатію та навички комунікації.

Отже, безпечний простір – це не просто слова, а атмосфера, яку ми створюємо разом. Якщо будемо відкритими, працюватимемо над емоційним інтелектом і підтримуватимемо один одного, цей тренінг стане не лише корисним, а й справді приємним досвідом.

2.2. ДІАГНОСТИЧНИЙ КОМПОНЕНТ (20 хв.)

6. Вправа «Мій емоційний стан» (10 хв.)

Мета: діагностувати початковий емоційний стан учасників, виявити домінуючі емоції та їхню інтенсивність.

Порядок проведення. Тренер роздає кожному учаснику аркуш паперу та кольорові олівці. Учасникам пропонується намалювати свій емоційний стан у вигляді абстрактного малюнка, використовуючи кольори та лінії, які відображають їхні почуття. Після завершення малюнків кожен учасник коротко розповідає про свій малюнок, пояснюючи, які емоції він зобразив.

Питання для обговорення:

- Які емоції ви відчували під час виконання вправи?
- Чи легко було передати свої емоції через малюнок?
- Які кольори та лінії ви використовували та чому?

7. Вправа «Емоційний термометр» (10 хв.)

Мета: допомогти учасникам усвідомити інтенсивність своїх емоцій та вербалізувати їх.

Порядок проведення. Тренер малює на фліпчарті вертикальний термометр з позначками від 0 (абсолютний спокій) до 10 (максимальна інтенсивність емоцій). Учасникам пропонується подумки «виміряти» свої поточні емоції та позначити їх на термометрі. Потім кожен учасник коротко розповідає, яку емоцію він позначив і чому.

Питання для обговорення:

- Які емоції ви відчуваєте зараз?
- Наскільки інтенсивні ці емоції?
- Що впливає на ваш емоційний стан у цей момент?

2.3. КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНИЙ КОМПОНЕНТ (30 хв.)

8. Вправа «Емоційний компас» (15 хв.)

Мета: допомогти учасникам усвідомити різноманіття емоцій, їхню інтенсивність та способи реагування на них, спираючись на досвід діагностичних вправ.

Порядок проведення. Тренер розміщує на фліпчарті «емоційний компас» (Додаток 1) з чотирма основними напрямками: радість, сум, гнів, страх. Учасники по черзі діляться своїми емоціями, які вони відобразили у малюнках та на «емоційному термометрі», та розміщують їх на відповідних напрямках компаса. Потім група обговорює, які емоції були найбільш поширеними, як вони змінювалися протягом заняття, та які способи реагування на них є конструктивними.

Питання для обговорення:

- Які емоції виявилися найбільш поширеними в групі?
- Як змінювалися ваші емоції протягом заняття?
- Які способи реагування на різні емоції є конструктивними?
- Як ми можемо використовувати «емоційний компас» для кращого розуміння своїх та чужих емоцій?

9. Вправа «Дихання емоцій» (15 хв.)

Мета: навчити учасників простим технікам дихання для регулювання емоційного стану, особливо в ситуаціях стресу або високої інтенсивності емоцій, виявлених під час діагностики.

Порядок проведення. Тренер пропонує учасникам зосередитися на своїх емоціях, виявлених під час діагностичних вправ, та обрати одну з них для роботи. Потім тренер демонструє техніку «дихання емоцій»: вдих протягом 4 секунд, уявляючи, як позитивні емоції наповнюють тіло, видих протягом 4 секунд, уявляючи, як негативні емоції покидають тіло. Учасники практикують цю техніку протягом кількох хвилин, зосереджуючись на своєму диханні та емоціях.

Питання для обговорення:

- Які відчуття виникли під час виконання вправи?
- Чи змінився ваш емоційний стан після дихання?
- Як можна використовувати цю техніку для регулювання емоцій у повсякденному житті?

ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (20 хв)

10. Рефлексія. Вправа «Емоційний міст» (10 хв.)

Учасники по колу діляться своїми враженнями від заняття, використовуючи метафору «емоційного мосту». Вони відповідають на запитання:

- Які «емоційні мости» ви збудували сьогодні? (Що нового дізналися, які зв'язки встановили).
- Які «емоційні перешкоди» ви подолали? (Які думки та почуття виникли, що було складно).
- Які «емоційні ресурси» ви знайшли? (Що було найбільш корисним, що допоможе вам у подальшому).

- Який «емоційний ландшафт» ви бачите перед собою? (З яким настроєм ви завершуєте заняття, що очікуєте від подальших зустрічей).

11. Домашнє завдання (5 хв.)

1. Вправа «Емоційний спектр». Протягом тижня звертати увагу на емоції, які виникають у різних ситуаціях. Записувати ці емоції та спробувати визначити їхню інтенсивність (від 1 до 10). Створити «емоційний спектр» — список або діаграму, що відображає різноманітність ваших емоцій.

2. Практикувати вправу «Дихання емоцій» (щовечора та за потреби).

12. Завершення заняття. Вправа «Коло щирої подяки» (5 хв.)

Мета: завершує заняття, підкреслюючи цінність спільної роботи та створюючи позитивну атмосферу завдяки конкретному висловленню вдячності.

Порядок виконання. Тренер пропонує учасникам стати у коло. Кожен учасник по черзі висловлює подяку, вказуючи, за що саме він/вона вдячний/вдячна. Наприклад:

- «Дякую за вашу відкритість і щирість під час Питання для обговорення».
- «Дякую за підтримку, яку я відчув/відчула від групи».
- «Дякую за цікаві ідеї та думки, якими ви поділилися».
- «Дякую за те, що вислухали мене».
- «Дякую за ваш позитивний настрій».

Тренер дякує всіх учасників за довіру і відвертість і запрошує на наступне заняття.

Заняття 2. «Основи емоційного інтелекту: розуміння та керування емоціями»

Мета: сформувати в учасників базове розуміння емоційного інтелекту (EI) та його ключових компонентів, розвинути навички розпізнавання та прийняття власних емоцій; ознайомити з фізіологічними основами емоцій та базовими стратегіями керування власними емоційними станами.

Завдання:

1. Ознайомити учасників з концепцією емоційного інтелекту (EI) та його основними компонентами (за Д. Гоулманом).
2. Провести самодіагностику ключових аспектів емоційного інтелекту (за діагностикою Н.Холла).
3. Поглибити розуміння фізіології емоцій (роль мозку, тілесні реакції).
4. Розвинути навички усвідомлення та вербалізації власних емоцій і їхніх тілесних маркерів.
5. Практикувати прості техніки керування емоційними станами.

Тривалість: 150 хв.

Матеріали та обладнання: фліпчарт, проєктор та екран (за наявності), ноутбук, аркуші А4, роздруківки «силуетів тіла», «емоційного колеса Р. Плутчика», картки емоцій, дзеркальця, кольорові олівці та маркери, стікери трьох кольорів, ручки, роздруківка або QR-код (посилання) на опитувальник Н. Холла, пляшки з питною водою, одноразові стаканчики.

Порядок проведення заняття

I. ВСТУПНА ЧАСТИНА (30 хв.)

1. Привітання. Вправа «Я тут і зараз» (5 хв.)

Мета вправи: розвивати в учасників уміння усвідомлювати й висловлювати власні емоції в моменті, формуючи емоційну грамотність та підтримуючи атмосферу довіри.

Порядок проведення. Учасники по черзі кажуть одне речення: «Прямо зараз я відчуваю...» (і додають одну емоцію). Використовується «емоційне колесо Р. Плутчика» (Додаток 2), щоб допомогти сформулювати емоцію точніше.

Питання для обговорення:

- Чи було легко назвати свою емоцію? Чому так або чому ні?

- Чи змінилось ваше самопочуття після того, як ви поділились емоцією?
- Чи допомогло «емоційне колесо» краще зрозуміти свої відчуття?
- Чому, на вашу думку, важливо вміти говорити про свої емоції?

2. Огляд домашнього завдання (10 хв.)

Мета: усвідомити власний емоційний досвід за тиждень, поділитися спостереженнями, закріпити навички саморефлексії та дихальної регуляції.

Питання для обговорення:

- Які емоції найчастіше з'являлися упродовж тижня?
- Чи було складно визначати інтенсивність емоцій від 1 до 10?
- Що вас здивувало у власному «емоційному спектрі»?
- Чи допомагала вправа «Дихання емоцій» заспокоїтися або краще зрозуміти себе?

- Що з цього ви хотіли б продовжити практикувати далі?

3. Представлення теми, мети і завдань заняття (5 хв.)

Тренер: «Сьогодні ми зануримося глибше у світ емоцій. Ми не лише навчимося їх розпізнавати та приймати, а й зрозуміємо, як це пов'язано з ширшим поняттям – емоційним інтелектом. Наша мета – збудувати міцний фундамент для самоусвідомлення».

4. Вправа «Мозковий штурм: що таке емоційний інтелект?» (10 хв.)

Мета: актуалізувати попередні знання учасників про емоційний інтелект, виявити їхні уявлення, створити базу для подальшої роботи.

Порядок виконання. Тренер роздає кожному учаснику по 2–3 стікери і пропонує відповісти письмово на одне або кілька з цих запитань:

- Що я вже знаю або чув/чула про емоційний інтелект?
- З чим у мене асоціюється поняття «емоційний інтелект»?
- Які навички або риси я з ним пов'язую?
- Чи потрібен він у повсякденному житті? Якщо так – то навіщо?

Учасники прикріплюють свої стікери на фліпчарт, потім тренер пропонує групі обговорити відповіді.

Питання для обговорення:

- Що нового або несподіваного ви побачили серед відповідей?
- Чи були ідеї, з якими ви не згодні або які хочете краще зрозуміти?
- Що б ви хотіли дізнатися більше під час цього тренінгу?

Тренер робить підсумок: «Сьогодні ми разом спробуємо поглибити наше розуміння емоційного інтелекту й дізнатися, як він може допомогти нам у реальному житті – в школі, вдома, серед друзів».

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (95 хв.)

2.1 ІНФОРМАЦІЙНО-СМИСЛОВИЙ КОМПОНЕНТ (15 хв.)

5. Міні-лекція «Емоційний інтелект і чому він так важливий?» (10 хв.)

Сьогодні ми поговоримо про щось, що впливає на наше життя чи не більше, ніж наші знання чи навички. Чи замислювалися ви коли-небудь, чому деякі люди, можливо, не найрозумніші за тестами IQ, досягають неймовірного успіху в кар'єрі та особистому житті? Або чому хтось легко знаходить спільну мову з іншими, а комусь це дається важко? Часто відповідь криється у понятті емоційного інтелекту (EI).

Саме американський психолог і науковий журналіст Деніел Гоулман популяризував цей термін у своїй книзі 1995 року. Він сміливо заявив, що для успішного життя, щасливих стосунків і навіть ефективної роботи емоційний інтелект часто важливіший за IQ – тобто за наш традиційний інтелектуальний рівень.

То що ж це таке? Якщо просто, емоційний інтелект – це здатність розуміти власні емоції, керувати ними, а також розпізнавати та враховувати емоції інших людей для побудови ефективних стосунків. Це про те, як ми взаємодіємо зі своїм внутрішнім світом і світом навколо нас на рівні почуттів.

Д. Гоулман виділив *п'ять ключових компонентів*, які складають емоційний інтелект.

Перший і фундаментальний компонент – *самоусвідомлення (Self-awareness)*. Це ваша здатність розпізнавати свої емоції в той момент, коли вони виникають, і розуміти їхню причину та наслідки. Наприклад, ви відчуваєте, як частішає серцебиття під час розмови з однокласником. Самоусвідомлення – це не просто відчуття це, а й сказати собі: «Так, зараз я відчуваю роздратування, бо мені здається, що мене не розуміють». Як ви можете керувати тим, чого не усвідомлюєте? Назвати емоцію – це перший крок до того, щоб взяти її під контроль, а не діяти під її впливом імпульсивно. Це також про чесність із собою щодо своїх сильних і слабких сторін.

Другий компонент – *саморегуляція (Self-regulation)*. Це вміння керувати своїми емоціями та імпульсами, а не дозволяти їм керувати вашою поведінкою. Це не про придушення емоцій, а про свідомий вибір реакції. Наприклад, замість того, щоб накричати на матусю, яка припустилася помилки (хоча перша реакція – гнів), ви робите паузу, глибоко вдихаєте, аналізуєте ситуацію і обираєте більш конструктивний підхід – спокійно обговорити проблему і знайти рішення. Чому це важливо? Саморегуляція допомагає зберігати спокій під тиском, уникати поспішних рішень, будувати довіру та демонструвати надійність.

Третій компонент – *мотивація (Motivation)*, але не будь-яка, а внутрішня. Це прагнення досягати цілей заради самого процесу досягнення, заради особистого задоволення, а не лише заради грошей чи статусу. Люди з високим ЕІ часто мають сильний внутрішній драйв. Така мотивація підживлює оптимізм, стійкість до труднощів (резиліентність) та ініціативність. Вона допомагає долати перешкоди і рухатися вперед.

Четвертий компонент – *емпатія (Empathy)*. Це здатність розуміти емоційний стан іншої людини, бачити ситуацію з її точки зору. Це вміння «взути черевики іншої людини». Наприклад, коли ваш друг розповідає про свої проблеми, ви не просто слухаєте, а намагаєтесь відчуття його переживання. Ви не кажете: «Та не переймайся дрібницями!», а намагаєтесь підтримати, показати, що розумієте його почуття (навіть якщо не згодні з його реакцією). Емпатія – ключ до побудови глибоких стосунків, ефективної комунікації, роботи в команді та лідерства. Вона допомагає розуміти потреби друзів, рідних, вчителів.

І нарешті, п'ятий компонент – *соціальні навички (Social Skills)*. Це вміння ефективно взаємодіяти з іншими людьми, будувати стосунки, керувати комунікацією, переконувати, надихати, вирішувати конфлікти та працювати в команді. Це, по суті, результат застосування попередніх чотирьох компонентів у взаємодії з соціумом. Наприклад, ви вмієте активно слухати, чітко висловлювати свої думки, знаходити компроміси під час суперечок, організовувати людей для спільної мети, будувати мережу корисних контактів. Ці навички необхідні для успішної кар'єри, лідерства, щасливих особистих стосунків та ефективної співпраці.

Отже, емоційний інтелект допомагає приймати кращі рішення (враховуючи і логіку, і емоції), покращує стосунки з оточуючими (вдома і в школі). Дозволяє ефективніше керувати стресом і тиском. Сприяє кращій командній роботі та лідерству. І, зрештою, підвищує загальну якість життя та відчуття щастя.

Найкраща новина полягає в тому, що емоційний інтелект – це не стала риса. Це набір навичок, які можна і треба розвивати протягом усього життя через практику, саморефлексію та свідомі зусилля. І саме цим ми будемо займатися далі на наших тренінгах.

6. Перегляд відео «Як виникли наші емоції та почуття» (5 хв.)
https://youtu.be/labDeUB06Ok?si=l36OFmgRt3oH_EbA Візуальна ілюстрація до лекції про природу емоцій і еволюцію їх виникнення.

2.2. ДІАГНОСТИЧНИЙ КОМПОНЕНТ (40 хв.)

7. Тест на емоційний інтелект Н. Холла (Додаток 3).

Мета: допомогти учасникам усвідомити власний рівень емоційного інтелекту за допомогою тесту Н. Холла, розпізнати сильні й слабкі сторони у сфері емоційної

компетентності, а також заохотити до саморефлексії як важливої складової особистісного розвитку та емоційного зростання.

Порядок проведення. Тренер роздає бланки і пропонує пройти учасникам тест на емоційний інтелект Н. Холла, при цьому зазначає ідею опитувальника ЕІ як інструменту для саморефлексії.

Шкала 1 «Емоційна обізнаність»; – пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала 2 «Управління своїми емоціями» – пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала 3 «Самотивація» – пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала 4 «Емпатія»; – пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала 5 «Розпізнавання емоцій інших людей» – пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29

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.

Також пройти діагностику можна, скориставшись онлайнверсією або використати її для обробки результатів.

Онлайнпосилання на опитувальник Н. Холла:

https://www.eztests.xyz/tests/personality_eq/

Важливо підкреслити, що результати діагностики не є «поганими» чи «хорошими», вони просто показують, з чим учасник працює вже добре, а над чим може попрацювати далі.

2.3. КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНИЙ КОМПОНЕНТ (45 хв.)

8. Вправа «Карта тіла емоцій» (15 хв.)

Мета: дослідити тілесні прояви емоцій, посилити зв'язок «тіло-емоція».

Порядок проведення. Тренер роздає кожному учаснику аркуші з контуром людського тіла (Додаток4) та кольорові олівці/маркери і пропонує згадати ситуації, коли вони відчували сильні емоції (наприклад: радість, гнів, страх, сум). Завдання кожного учасника позначити на «карті тіла», де саме і яким кольором відчувається кожна з цих емоцій (напр., гнів – червоним у кулаках та щелепі, страх – холодним синім у животі, радість – теплим жовтим у грудях).

Питання для обговорення:

- Чи є схожі шаблони у різних людей?
- Що нового ви дізналися про свої тілесні реакції на емоції?
- Як це знання може допомогти розпізнавати емоції раніше?

9. Вправа «Емоційне дзеркало» (15 хв.)

Мета: навчитися розпізнавати емоції через тілесні сигнали.

Порядок виконання. Тренер роздає учасникам роздаються маленькі дзеркальця і пропонує дивлячись у них зобразити на обличчі емоції: радість, злість, страх, відразу, здивування.

Питання для обговорення:

- Які емоції вам було легко показати, а які важко?
- Як емоції проявляються у вашому тілі?

10. Вправа «Привіт мої емоції» (15 хв.)

Мета: сприяти розвитку **самоспівчуття**, навичок **усвідомлення емоцій** та вміння **приймати складні почуття без осуду**, що є важливою частиною емоційного інтелекту.

Порядок проведення. Тренер: «Ми часто намагаємось позбутися неприємних емоцій, але вони несуть важливу інформацію про нас. Ця вправа допоможе вам спробувати не боротися з емоцією, а просто дозволити їй бути – з повагою до себе. Сядьте зручно, можна закрити очі, якщо вам так комфортно, або просто розфокусуйте погляд.»

Тренер читає текст (можна використовувати фонову музику, наприклад, https://youtu.be/HH4XipRxQAs?si=JXU2z_1l4nu0UoYX):

«Дайте на хвилинку просто помітимо своє дихання. Зробіть спокійний вдих... і повільний видих... Ще раз: вдих носом... і видих ротом... І ще раз: вдих... і видих... Помічайте, як повітря входить і виходить з ваших легень. Побудьте так кілька секунд.

Тепер спробуйте м'яко перенести увагу на те, що ви відчуваєте *прямо зараз*. Який у вас настрій? Яке відчуття всередині? Не треба щось спеціально шукати чи вигадувати. Просто помітьте, що є. Може, це спокій чи цікавість? Може, легка втома, радість, роздратування, а може, трішки сумно чи тривожно? Будь-яке відчуття – це добре. Спробуйте подумки назвати це відчуття: «Зараз я відчуваю [назва відчуття]». А де це відчуття живе у вашому тілі? Може, ви відчуваєте його десь у грудях? Чи в животі? Може, напруження в плечах? Чи воно просто як загальний фон? Немає правильної відповіді, просто цікаво помітити. Дозвольте цьому відчуттю просто бути. Не треба з ним боротися, сварити себе за нього чи намагатися швидко його позбутися. Ви – людина, і всі ваші відчуття – нормальні. Ви маєте право їх відчувати.

Зробіть ще один спокійний вдих... і видих... І скажіть собі подумки: «*Це нормально. Я помічаю це відчуття. Я приймаю себе таким/такою, як я є зараз*». Побудьте з цим відчуттям ще кілька хвилин... Відчуйте своє дихання... А тепер потихеньку повертайте свою увагу назад, у кімнату. Відчуйте, як ваші ноги торкаються підлоги. Відчуйте поверхню, на якій сидите. Помітьте звуки навколо себе. І коли будете готові, відкрийте очі».

Питання для обговорення:

- – Що це була за емоція?
- – Що сталося, коли ви дозволили їй бути?

ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (20 хв.)

11. Рефлексія (10 хв.) Вправа «Незакінчене речення».

Учасники по колу діляться своїми враженнями від заняття, продовжуючи речення:

- Сьогодні я зрозумів/зрозуміла про свій ЕІ, що...
- Найцікавішим про зв'язок емоцій і тіла для мене було...
- Після цього заняття я хочу спробувати...
- Називати свої емоції точніше мені допоможе...

12. Домашнє завдання (5 хв.)

1. Вести «Щоденник моїх емоцій» (Додаток 5), фокусуючись на вербальній ідентифікації емоцій за допомогою «емоційного колеса Р. Плутчика» та їх інтенсивності. Обов'язково фіксувати тілесні сигнали, що супроводжували емоцію.

2. Виконати вправу «Привіт мої емоції» тричі на тиждень і записати свої враження.

13. Завершення заняття. Вправа «Прийняття» (5 хв.)

Мета: надати учасникам можливість усвідомити та прийняти свій поточний емоційний стан, підкреслюючи важливість прийняття емоцій, підкреслити цінність отриманого досвіду та спільної роботи групи.

Порядок виконання. Кожен учасник вибирає картку з емоцією (Додаток 6), яка символізує його стан зараз, і озвучує її, проговорюючи: «Я відчуваю, я визнаю, я приймаю емоцію [назва емоції] у себе та у інших. Ця емоція цінна для мене».

На завершення тренер дякує всім за участь, відзначає активність групи та нагадує дату й тему наступного заняття.

Заняття 3. «Самооцінка як один із чинників емоційного благополуччя»

Мета: дослідити вплив рівня самооцінки на емоційне благополуччя в юнацькому віці, сформувати розуміння важливості самоприйняття та розвивати навички підтримки адекватної самооцінки.

Завдання:

1. Ознайомити учасників тренінгового заняття з поняттям самооцінки та її видами.
2. Проаналізувати, як рівень самооцінки впливає на емоційний стан, стосунки та поведінку.
3. Виявити індивідуальні особливості самооцінки учасників через самоаналіз і практичні вправи.
4. Сприяти формуванню навичок позитивного самосприйняття, самопідтримки та самоповаги.

Тривалість заняття: 140 хв.

Матеріали: фліпчарт, проєктор, ноутбук, аркуші А4, кольорові маркери, ручки, стікери у вигляді листочків або плодів, роздрукований малюнок «Дерева без плодів», бланк самооцінювання рівня самооцінки «Кружечки» (адаптований варіант методики «Сходинки»), бланк самооцінювання М. Розенберга, пляшки з питною водою, одноразові стаканчики.

Порядок проведення**I. ВСТУПНА ЧАСТИНА (35 хв.)****1. Привітання. Вправа «Емоційний портрет» (10 хв.)**

Мета: створити позитивну атмосферу, виявити емоційний стан учасників на початку заняття.

Порядок проведення. Тренер просить учасників зобразити на аркуші свій емоційний стан на момент початку заняття. Вони можуть використовувати кольори, форми та абстрактні малюнки, щоб передати свої емоції, переживання або настрій. Це може бути малюнок, абстрактна композиція чи навіть просто зображення кольорів та форм. Потім учасники по черзі діляться своїм зображенням і можуть сказати кілька слів про те, чому вони вибрали саме такі кольори, форми, композиції і що вони символізують для них на даний момент.

2. Робота з домашнім завданням (10 хв.)

Порядок проведення. Тренер (психолог) пропонує учасникам поділитися результатами домашнього завдання: ведення «Щоденника моїх емоцій» та виконання вправи «Привіт мої емоції».

Питання для обговорення:

- Що було найцікавішим або найнесподіванішим для вас під час ведення щоденника емоцій?
- Чи виникли у вас труднощі з ідентифікацією емоцій за допомогою колеса Р. Плутчика? Які саме емоції було найскладніше визначити?
- Які тілесні сигнали ви помітили найчастіше у зв'язку з певними емоціями?
- Чи змінилося ваше розуміння власних емоцій після ведення щоденника?
- Чи помітили ви якісь зміни у своєму емоційному стані або ставленні до своїх емоцій після виконання вправи «Привіт мої емоції» кілька разів?

3. Представлення теми, мети, завдань заняття (5 хв.)

Тренер (психолог) оголошує тему заняття «Самооцінка як один із чинників емоційного благополуччя», пояснює мету та завдання, підкреслює зв'язок з попередніми заняттями та значення теми для нашого подальшого особистісного зростання та покращення якості життя, підкреслюючи, що формування адекватної самооцінки є ключем до емоційної стійкості, впевненості в собі та гармонійних стосунків з собою та оточуючими.

4. Вправа «Дерево очікувань» (10 хв.)

Мета: виявити очікування учасників від тренінгу, створити спільне розуміння цілей навчання та налаштувати позитивний лад.

Порядок проведення. Тренер пояснює, що це «Дерево без плодів» символізує наш тренінг (Додаток 7). Зараз воно без плодів, але до кінця заняття ми сподіваємося «зібрати урожай» у вигляді нових знань, навичок та інсайтів.

Тож психолог просить кожного учасника подумати про те, які конкретні результати вони хотіли б отримати від цього тренінгу. Що вони хотіли б навчитися робити, зрозуміти або відчувати після завершення заняття? Кожен учасник записує свої очікувані результати на окремих стікерах-листочках або плодах (один результат на одному стікері). По черзі учасники підходять до дерева та приклеюють свої стікери на гілки. Під час приклеювання вони можуть коротко озвучити свій очікуваний результат (за бажанням).

Тренер оглядає «живе» дерево, зачитує деякі з очікуваних результатів та підкреслює, що протягом тренінгу ми будемо прагнути досягти цих цілей.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (85 хв.)

2.1. ІНФОРМАЦІЙНО-СМИСЛОВИЙ КОМПОНЕНТ (10 хв.)

5. Міні-лекція «Самооцінка: як я бачу себе і як це впливає на моє життя» (10 хв.)

Самооцінка – це те, як ми оцінюємо себе, як ставимося до своїх можливостей, до того, хто ми є. Вона безпосередньо впливає на наше емоційне самопочуття і на те, як ми сприймаємо навколишній світ. В юнацькому віці самооцінка часто змінюється, адже це період, коли ми шукаємо себе, експериментуємо, пробуємо нові ролі і вчимося взаємодіяти з іншими людьми. Самооцінка в цей час може бути дуже різною, і важливо розуміти, чому так відбувається.

Кожна людина має свій «Я-образ» – це те, як ми уявляємо себе. Наприклад, хтось може думати: «Я – крутий, я все можу!» або «Я – не такий, як інші, мені важко». І це дуже впливає на нашу самооцінку. Якщо цей «Я-образ» позитивний, то й самооцінка буде вища, і навпаки – якщо ми постійно сумніваємося в собі, це може призвести до низької самооцінки.

Існують три основні типи самооцінки:

Завищена самооцінка. Люди з такою самооцінкою часто думають, що вони краще за інших або що все їм має даватися без особливих зусиль. Вони можуть не помічати своїх помилок і не завжди приймати конструктивну критику. Такі люди можуть бути дуже впевненими в собі, але іноді це призводить до того, що їхні очікування від інших дуже високі, а реальність не завжди відповідає цьому. Тому вони можуть розчаровуватися і відчувати невдачі.

Занижена самооцінка. Це коли людина сумнівається в собі і вважає, що вона не варта уваги, успіху або любові. Вона може часто відчувати провину і думати, що нічого не вдасться, навіть не спробувавши. Такі люди, як правило, соромляться себе, уникають нових можливостей, бо бояться невдач. Вони можуть постійно звинувачувати себе, навіть коли це не зовсім справедливо.

Адекватна самооцінка. Це коли людина має реалістичне уявлення про себе – знає свої сильні сторони, але й розуміє, де їй ще потрібно працювати. Вона здатна вірити в себе, не перебільшуючи своїх можливостей і не принижуючи їх. Адекватна самооцінка дозволяє людям не боятися помилок і невдач, а сприймати їх як можливість навчитися чогось нового. Люди з адекватною самооцінкою можуть розвиватися, ставити реалістичні цілі і досягати їх.

Самооцінка важлива, тому що вона визначає, як ми ставимося до себе і як взаємодіємо з іншими. Якщо наша самооцінка низька, ми можемо ставитися до себе з недовірою і боятися робити нові кроки. Якщо ж самооцінка завищена, ми можемо не помічати своїх помилок і не розвиватися. Найкраще – мати адекватну самооцінку, коли ти впевнений у своїх силах, але й не боїшся визнавати свої недоліки і працювати над ними. Якщо ти навчаєшся приймати себе таким, яким ти є, і вірити в свої можливості, то це допоможе тобі досягти більшого і бути щасливим у житті.

2.2. ДІАГНОСТИЧНИЙ КОМПОНЕНТ (30 хв.)

6. Експрес-методика самооцінювання рівня самооцінки «Кружечки» (адаптований варіант методики «Сходинки») (10 хв.)

Мета: визначити рівень самооцінки учасників тренінгового заняття.

Порядок виконання. Учасникам роздають аркуші з восьми кружечкам, що розташовані в ряд (Додаток 9). Тренер: «Уявіть, що ці кружечки символізують різні рівні самооцінки. Перші два кружечки зліва показують дуже високу самооцінку, наступні два — високу, потім два кружечки посередині — середню (адекватну), а останні два кружечки справа — низьку самооцінку. Поставте букву «Я» в той кружечок, який, на вашу думку, найкраще відображає вашу самооцінку на даний момент».

Інтерпретація результатів:

1-й або 2-й кружечок. Висока самооцінка. Людина впевнена в собі, задоволена своїми якостями та досягненнями.

3-й або 4-й кружечок. Середня (адекватна) самооцінка. Людина об'єктивно оцінює свої можливості та досягнення, впевнена в собі, але водночас усвідомлює свої недоліки.

5-й або 6-й кружечок. Самооцінка нижче середнього. Людина може відчувати невпевненість у собі, сумніватися у власних силах та можливостях.

7-й або 8-й кружечок. Низька самооцінка. Людина схильна до самокритики, відчуває себе невпевнено, може мати багато комплексів.

Важливо зазначити, що цей тест є експрес-методикою і дає лише загальне уявлення про рівень самооцінки. Для більш глибокої діагностики слід використовувати комплексні методики.

7. Шкала самооцінки М. Розенберга (20 хв.)

Мета: визначити рівень самооцінки учасників тренінгового заняття.

Порядок проведення. Учасники отримують бланки для виконання тесту (Додаток 8) і згідно інструкції роблять відмітку у бланку або виконують тест за онлайнпосилання <https://lurialab.com/ua/tests/rosenberg-self-esteem-scale-rses/>.

Після заповнення бланків тренер детально пояснює учасникам порядок обробки тесту згідно ключа.

Ключ і обробка результатів тесту.

За кожен відповідь нараховує собі бали відповідно до ключа: прямі запитання: 1, 3, 4, 6, зворотні питання – 2, 5, 7, 8, 9, 10 – бали в них нараховуються навпаки: 4 = 1, 3 = 2, 2 = 3, 1 = 4. Рівень самооцінки дорівнює сумі балів. Чим більша кількість балів, тим вища самооцінка.

Шкала самооцінки Розенберга. Львів: УІКПТ, 2012. URL: <http://tikhonova.com.ua/Scale11.pdf>

Після тестування тренер підкреслює, що самооцінка є динамічною і може змінюватися, а ці тести є лише миттєвим «знімком» поточного стану.

2.3. КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНИЙ КОМПОНЕНТ (45 хв.)

8. Вправа «Мої сильні і слабкі сторони» (15 хв.)

Мета: усвідомлення балансу між своїми перевагами і зонами для розвитку, розвиток адекватної самооцінки.

Порядок проведення. Психолог просить учасників тренінгу розділити аркуш паперу на два стовчики: «Мої сильні сторони» – риси, які допомагають мені справлятися, досягати, надихати та «Мої слабкі сторони» – риси або навички, які варто розвивати. Також до кожної слабкої сторони учасники придумують позитивну протилежність. Наприклад, «Я часто зволікаю → Але вчуся планувати і розставляти пріоритети».

Питання для обговорення:

- Яка риса характеру викликає у вас найбільше гордості?
- Чи вдалося знайти ресурси в своїх недоліках?
- Чи легко вам було відверто визначити свої слабкі сторони?

9. Вправа «Стілець сили» (15 хв.)

Мета: зміцнити згуртованість групи, сформувати звичку підтримувати інших словами, побачити позитивні якості в кожному.

Порядок виконання. Учасники по черзі сідають на стілець, що стоїть в центрі кола. Всі інші учасники, які сидять у колі повинні продовжити речення «Я думаю, що ти... (називають 1-2 характеристики учасника), і це допоможе тобі дійти до твоєї мрії», звертаючись до того, хто сидить на «стілці сили». Кожен учасник, який сидить на стільчику, чує щось про себе позитивне і відповідає: «Я дякую тобі!»

Питання для обговорення:

- Які емоції ви відчували, коли були в центрі уваги?
- Чи легко було говорити/чути приємне про себе та інших?
- Чи щось нове ви дізнались про себе?

10. Вправа «Хто Я?» (15 хв.)

Мета: розвиток особистісної ідентичності, рефлексія емоцій та інтересів.

Порядок виконання. Учасники обводять свою долоню. Кожен палець – це окрема частина особистості:

1. Моя суперсила.
2. Моє джерело радості.
3. Те, що викликає роздратування.
4. Те, що мене вирізняє.
5. Моє майбутнє (ким я хочу стати).

Потім передають малюнок сусідові, який у центрі дописує одну позитивну характеристику автора.

Питання для обговорення:

- Чи було вам складно визначити всі складові свого «Я»?
- Що здивувало вас у відгуках інших учасників?
- Чи побачили ви себе з нового боку?

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (20 хв)

11. Рефлексія. Вправа «Дерево результатів» (10 хв.)

Мета: рефлексія на пройдений досвід, зв'язка з очікуваннями учасників, формування усвідомлення особистих змін.

Порядок виконання. Тренер пропонує звернутися до «дерева очіувань» і перевірити чи стало воно «деревом результатів». На початку тренінгу кожен учасник написав своє очікування на стікері-листочку і прикріпив його до «гілок» дерева. Тепер кожен учасник забирає свій листочок з очікуванням, читає його вголос або про себе (за бажанням) і дає відповідь на запитання:

- Чи справдилося моє очікування?
- Що я заберу з собою після тренінгу?

Якщо учасник хоче, він може написати новий результат або відкриття про себе на звороті листочка й прикріпити його до крони дерева – це символічно означає, що досвід дав «плоди».

12. Домашнє завдання (5 хв.)

1. Продовжувати вести «Щоденник моїх емоцій» (Додаток 5), фокусуючись на вербальній ідентифікації емоцій за допомогою «емоційного колеса Р. Плутчика» та їх інтенсивності. Обов'язково фіксувати тілесні сигнали, що супроводжували емоцію, а також звернути увагу на те, як емоція впливає на самооцінку (позначати «+», якщо самооцінка підвищується, «-», якщо знижується).

2. Вправа «Дзеркало самооцінки». Щоранку, дивлячись у дзеркало, скажіть вголос три речення: «Я поважаю себе, бо...», «Я приймаю себе таким/такою, який/яка я є, тому що...», «Я прагну розвивати в собі...».

13. Завершення заняття. Вправа «Подаруй тепле слово» (5 хв.)

Учасники по черзі передають одне одному «тепле» слово, легенько плескаючи по долоні сусіда справа. Кожен говорить щось приємне про учасника, якому адресує дотик (наприклад: «Ти уважний», «Ти щирий», «Ти смілива»).

Тренер щиро дякує всім за співпрацю, відзначає командну активність і нагадує, коли та з якою темою відбудеться наступна зустріч.

Заняття 4. «Розвиток емпатії: вчимося розуміти інших»

Мета: сформувати в учасників розуміння сутності емпатії, її видів та значення в міжособистісних стосунках; розвинути навички розпізнавання емоцій та станів інших людей, вміння дивитися на ситуацію з їхньої точки зору; практикувати навички емпатійного слухання та реагування.

Завдання:

1. Ознайомити учасників з поняттям емпатії, її складовими та важливістю для комунікації.
2. Обговорити роль емпатії у побудові здорових стосунків та вирішенні конфліктів.
3. Розвинути навички розпізнавання невербальних проявів емоцій інших людей.
4. Практикувати навички активного (емпатійного) слухання.
5. Розвинути вміння формулювати емпатійні відповіді та висловлювати розуміння почуттів іншої людини.

Тривалість: 160 хв.

Матеріали та обладнання: фліпчарт або дошка, проєктор та екран (за наявності), ноутбук, кольорові фломастери чи маркери, аркуші А4, ручки/олівці, кольорові стікери, роздруковки з ситуаціями для вправи «Емпатійна відповідь», картки з назвами емоцій, посилання на відео про емпатію, роздруковка «Поради для активного слухання», пляшки з питною водою, одноразові стаканчики.

Порядок проведення заняття

I. ВСТУПНА ЧАСТИНА (35 хв.)

1. Привітання. Вправа «Помічаю в тобі» (10 хв.)

Мета: налаштувати учасників на взаємодію, розвинути навички спостереження та позитивного фокусування на інших, створити атмосферу прийняття та підтримки.

Порядок проведення. Учасники сидять у колі. По черзі кожен звертається до сусіда праворуч (або ліворуч – за годинниковою стрілкою) і каже одне речення, починаючи зі слів: «Привіт, [ім'я]. Я помічаю в тобі сьогодні...» (наприклад: «...щиро посмішку», «...зосередженість», «...цікавий аксесуар», «...спокійний настрій»). Важливо фокусуватися на позитивних або нейтральних спостереженнях, уникаючи оцінок.

Питання для обговорення:

- Як ви почувалися, коли говорили комплімент/спостереження? А коли отримували?
- Чи було легко помітити щось у іншій людині? Чому?
- Як така увага до інших може вплинути на спілкування?

2. Огляд домашнього завдання (10 хв.)

Питання для обговорення:

- Як проходило ведення «Щоденника емоцій» цього тижня?
- Які зв'язки між конкретними емоціями та відчуттями в тілі ви помітили?
- Що ви помітили щодо впливу емоцій на вашу самооцінку? Чи були емоції, які частіше її підвищували (+), а які – знижували (-)? Чи було це очікувано?
- Чи помітили ви якусь зміну у своєму ставленні до себе протягом тижня завдяки вправі «Дзеркало самооцінки»?
- Як думаєте, чи може краще розуміння власних емоцій, тілесних реакцій та самооцінки допомогти нам краще розуміти інших? Як саме?

3. Представлення теми, мети і завдань заняття (5 хв.)

Тренер: «Сьогодні ми продовжимо нашу подорож у світ емоційного інтелекту, але цього разу ми зосередимося на вмінні розуміти не тільки себе, а й інших. Ми поговоримо про емпатію – здатність, яка допомагає нам будувати міцні зв'язки, краще спілкуватися та співпрацювати. Наша мета – зрозуміти, що таке емпатія, навіщо вона потрібна, і потренувати навички, які допоможуть нам бути більш чуйними до людей поруч».

4. Вправа «Мозковий штурм: що для мене означає емпатія?» (10 хв.)

Мета: активізувати попередні знання та уявлення учасників про емпатію, створити спільне поле для обговорення.

Порядок виконання. Тренер роздає учасникам по 2-3 стікери і пропонує відповісти на запитання:

- Що таке емпатія своїми словами?
- Навіщо людям потрібна емпатія?
- Коли проявляти емпатію легко, а коли складно?
- Як ви розумієте, що людина проявляє до вас емпатію?

Учасники записують свої ідеї, потім озвучують їх по колу або кріплять стікери на фліпчарт. Тренер групує схожі ідеї та підводить підсумок.

Питання для обговорення:

- Які ідеї були найпоширенішими?
- На які питання про емпатію ви хотіли б отримати відповідь сьогодні?

Тренер підсумовує: «У нас вже є багато цікавих думок про емпатію. Сьогодні ми спробуємо структурувати ці знання, дізнатися більше про її види та, найголовніше, потренуватися бути більш емпатійними на практиці».

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (105 хв.)

2.1 ІНФОРМАЦІЙНО-СМИСЛОВИЙ КОМПОНЕНТ (15 хв.)

5. Міні-лекція «Емпатія: не просто слово, а супернавичка» (20 хв.)

Ми вже почали говорити про емпатію, і ви згадали багато важливих речей. Давайте тепер розберемося трохи глибше. Емпатія – це здатність поставити себе на місце іншої людини, зрозуміти її почуття, думки та мотиви, не обов'язково погоджуючись з нею. Це не те саме, що жалість, коли ми дивимося на когось «зверху вниз» чи симпатія, коли нам просто подобається людина. Емпатія – це про спробу побачити світ очима іншого.

Вчені часто виділяють три основні складові емпатії:

Когнітивна емпатія. Це вміння зрозуміти точку зору іншої людини, її думки, що вона може відчувати в певній ситуації. Це про інтелектуальне розуміння. Наприклад: «Я розумію, чому ти засмучений через погану оцінку, ти ж готувався».

Емоційна емпатія. Це здатність відчувати емоції іншої людини, ніби «заразитися» ними. Коли друг плаче, і тобі теж стає сумно – це прояв емоційної емпатії. Важливо тут не потонути в чужих емоціях, а зберігати розуміння, що це почуття іншої людини.

Діяльна (поведінкова) емпатія. Це не просто розуміння і відчуження, а й бажання допомогти, щось зробити, щоб полегшити стан іншої людини. Це коли ви не тільки розумієте, що друг засмучений, і співпереживаєте, а й пропонуєте свою підтримку: «Хочеш поговорити про це? Може, я можу чимось допомогти?»

Емпатія допомагає:

- Будувати довіру та близькість з друзями, рідними.
- Ефективно спілкуватися (ми краще розуміємо, що нам хочуть сказати).
- Успішно працювати в команді (розуміючи однокласників).
- Вирішувати конфлікти (бачачи позицію іншої сторони).
- Бути кращими лідерами та просто приємнішими людьми.

Бути емпатійним нелегко, бо іноді нам заважають власний стрес, втома, упередження, страх бути вразливим або просто брак уваги. Але гарна новина – емпатію, як і інші складові емоційного інтелекту, можна розвивати!»

6. Перегляд та обговорення відео «Емпатія і співпереживання» (за Бренé

Браун) (10 хв.)

Посилання https://youtu.be/gayPnZ0HOso?si=7sMUJIT_O61DsxCW

Питання для обговорення:

- Що найбільше запам'яталося з відео?
- Чим емпатія відрізняється від співчуття у цьому відео?
- Які фрази руйнують зв'язок, а які будують?

2.2. ДІАГНОСТИЧНИЙ КОМПОНЕНТ (35 хв.)

7. Методика діагностики рівня емпатичних здібностей В.В. Бойко (Додаток

11)

Мета: дослідження виявів емпатії – здатності особистості співпереживати проблемам інших людей.

Порядок проведення. Тренер роздає учасникам бланки опитувальника, що містить 36 запитань, на які учасники мають дати відповіді (+) чи (-).

Або учасники можуть пройти онлайн опитування <https://www.eztests.xyz/tests/personality-empat-abilities/>

Після заповнення бланків тренер пояснює учасникам порядок обробки результатів згідно ключа: підраховується кількість правильних відповідей за кожною шкалою, а потім визначається сумарна оцінка:

1. *Раціональний канал емпатії:* + 1, + 7, -13, + 19, +25, -31;
2. *Емоційний канал емпатії:* -2, +8, -14, +20, - 26, +32;
3. *Інтуїтивний канал емпатії:* -3, +9, +15, +21, +27, - 33;
4. *Установки, які сприяють емпатії:* +4, -10, -16, -22, -28, -34;
5. *Здатність до емпатії:* + 5, -11, - 17, - 23, -29, -35,
6. *Ідентифікація в емпатії:* +6, +12, +18, - 24, + 30, -36.

Шкальні оцінки виконують допоміжну роль в інтерпретації основного показника рівня емпатії, тому їх можна не обраховувати, а обчислити лише сумарний показник емпатії.

Інтерпретація результатів:

Аналізуються показники окремих шкал і загальна сумарна оцінка рівня емпатії. Оцінки на кожній шкалі можуть варіюватися від 0 до 6 балів і вказувати на значущість конкретного параметру в структурі емпатії.

Раціональний канал емпатії. Характеризує спрямованість уваги, сприйняття і мислення емпатуючого на суть будь-якої іншої людини – її стан, проблеми, поведінку. Це спонтанний інтерес до іншої людини, який відкриває «шлюзи» емоційного та інтуїтивного її відображення. У раціональному компоненті емпатії не слід шукати логіку чи мотивацію інтересу до іншого. Людина привертає увагу своєю буттєвістю, що дає змогу емпатуючому неупереджено виявляти її суть.

Емоційний канал емпатії. Фіксується здатність емпатуючого входити до емоційного резонансу з оточуючими – співпереживати, брати співучасть. Емоційна чутливість у цьому разі стає засобом «входження» до енергетичного поля партнера. Зрозуміти його внутрішній світ, прогнозувати його поведінку і ефективно впливати можливо тільки за умови енергетичного підстроювання. Співучасть і співпереживання виконують роль зв'язки, провідника від емпатуючого до емпатованого і навпаки.

Інтуїтивний канал емпатії. Бальна оцінка свідчить про здатність респондента бачити поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту вихідної інформації про них, спираючись на досвід підсвідомості. На рівні інтуїції замикаються і узагальнюються різноманітні дані про партнерів. Інтуїція, слід вважати, менше залежить від оцінювальних стереотипів, ніж усвідомлене сприйняття партнерів.

Установки, які сприяють чи перешкоджають емпатії, відповідно полегшують чи, навпаки, утруднюють дію всіх емпатичних каналів. Ефективність емпатії, мабуть, знижується, якщо людина намагається уникнути особистих контактів, вважає недоречним виявити цікавість до іншої особистості, переконати себе спокійно ставитися до

переживань і проблем оточуючих. Такі умонастрої різко обмежують діапазон емоційної чутливості й емпатичного сприйняття. Навпаки, різноманітні канали емпатії діють активніше і надійніше, якщо з боку установок особистості немає перешкод.

Проникаюча здатність в емпатії розцінюється як важлива комунікативна ознака людини, яка дає змогу створювати атмосферу відкритості, сердечності, щирості. Кожний з нас своєю поведінкою і ставленням до партнерів сприяє інформаційно-енергетичному обміну чи перешкоджає йому. Розслаблення партнера сприяє емпатії, а атмосфера напруженості, штучності, підозри перешкоджає вираженню і емпатичному розумінню.

Ідентифікація – ще одна необхідна умова успішної емпатії. Це вміння зрозуміти іншого на основі співпереживань, постановки себе на місце партнера. В основі ідентифікації – легкість, рухливість і гнучкість емоцій, здатність до наслідувань.

Сумарний показник теоретично може змінюватися у межах від 0 до 36 балів. За наявними попередніми даними, можна вважати: 30 балів і вище надзвичайно високий рівень емпатії; 29–22 середній; 21–15 – занижені; менше 14 балів дуже низький.

2.3. КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНИЙ КОМПОНЕНТ (50 хв.)

8. Вправа «Вгадай емоцію» (15 хв.)

Мета: розвинути навичку розпізнавання емоцій за невербальними ознаками (міміка, жести, поза).

Порядок проведення. Тренер роздає картки з назвами базових емоцій –радість, сум, гнів, страх, здивування, відрива та, можливо, складніших – розчарування, заздрість, провина, сором, інтерес (Додаток 12). Учасники по черзі витягують картку і намагаються без слів показати цю емоцію, тим часом інші учасники вгадують. Після того як емоція ідентифікована важливо обговорити: за якими ознаками (очі, брови, рот, поза, напруження) вдалося розпізнати емоцію?

Питання для обговорення:

- Які емоції було легко розпізнати/показати? Які складно? Чому?
- Чи завжди зовнішній прояв відповідає внутрішньому стану?
- Наскільки важливо звертати увагу на невербальні сигнали для розуміння інших?

9. Вправа «Активне слухання в парах» (15 хв.)

Мета: практикувати ключові навички емпатійного слухання: увага, уточнення, перефразування, відображення почуттів.

Порядок проведення. Тренер коротко пояснює принципи активного слухання, використовуючи фліпчарт та роздруківки «Поради для активного слухання», (Додаток 12):

- підтримувати зоровий контакт, кивати,
- використовувати підтримуючі звуки («угу», «так-так»),
- ставити уточнюючі запитання («Чи правильно я розумію, що...?»), перефразувати («Іншими словами, ти хочеш сказати, що...?»),
- відображати почуття («Здається, ти відчуваєшся зараз [назва емоції]...»).

Тренер наголошує на важливості *не* перебивати, *не* давати порад, якщо не просять, *не* оцінювати, *не* розповідати одразу свою історію.

Потім учасники діляться на пари. Один учасник А протягом 3-4 хвилин розповідає про якусь нещодавню ситуацію, яка викликала в нього певні емоції (не обов'язково щось глобальне, може бути дрібниця), тим часом другий учасник Б уважно слухає, використовуючи техніки активного слухання. Потім 1-2 хвилини на зворотний зв'язок: Б ділиться тим, що почув і зрозумів про почуття А, наступний крок — А дає фідбек, наскільки він відчувався почутим і зрозумілим. Учасники міняються ролями.

Питання для обговорення в групі:

- Як ви почувалися в ролі того, кого слухали уважно?
- Що було найскладнішим у ролі слухача? Які техніки вдалося застосувати?
- Чим таке слухання відрізняється від звичайного? Як воно може покращити стосунки?

10. Вправа «Емпатійна відповідь» (20 хв.)

Мета: навчитися формулювати відповіді, які демонструють розуміння та прийняття почуттів іншої людини.

Порядок проведення. Тренер роздає на картках короткі описи ситуацій, де людина переживає певні емоції (Додаток 13). Кожен учасник записує варіанти емпатійних відповідей на отриману ситуацію. При цьому тренер підкреслює, що важливо фокусуватися на визнанні почуттів («Я бачу, ти дуже засмучена/розлючений...», «Звучить так, ніби ти розчарований...», «Розумію, тобі, мабуть, дуже прикро...») і демонстрації розуміння ситуації з точки зору іншого, *безоцінок*, *порад* чи *знецінення* («Та не переймайся!», «Сам винен!», «А от у мене було...»). Потім кожен учасник зачитує ситуацію і свої відповіді, а група обговорює запропоновані варіанти:

- Що в них емпатійного?
- Які відповіді могли б бути менш вдалимими і чому?

Тренер підсумовує: «Емпатійна відповідь не завжди означає згоду, але завжди означає повагу до почуттів іншого».

ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (20 хв.)

11. Рефлексія. Вправа «Незакінчене речення» (10 хв.)

Мета: сприяти рефлексії учасників після заняття, допомогти усвідомити особистий досвід, пов'язаний з емпатією, та заохотити до застосування нових навичок у спілкуванні.

Порядок виконання. Учасники по колу діляться своїми враженнями від заняття, продовжуючи речення:

- Сьогодні я краще зрозумів/зрозуміла про емпатію, що...
- Найбільш корисною вправою для розвитку моєї емпатії була...
- Після цього заняття я хочу спробувати у спілкуванні...
- Бути більш емпатійним/емпатійною для мене тепер означає...

12. Домашнє завдання (5 хв.)

1. «*Тиждень емпатійного слухання*». Спробуйте хоча б один раз протягом тижня свідомо застосувати навички активного слухання у розмові з кимось (другом, членом родини, вчителем). Коротко запишіть у свій «Щоденник емоцій» з ким говорили, що вдалося застосувати, як реагував співрозмовник, як ви себе почували.

2. *Вправа «Взуття іншого»*. Якщо виникне невелика суперечка чи непорозуміння з кимось, спробуйте на хвилину зупинитися і подумати: а як ця ситуація виглядає з точки зору іншої людини? Які почуття вона може переживати? Запишіть свої думки.

12. Завершення заняття. Вправа «Емпатійне побажання» (5 хв.)

Мета: закріпити позитивний досвід взаємодії в групі, завершити заняття на теплій, підтримуючій ноті, ще раз актуалізувати тему емпатії.

Порядок виконання. Тренер пропонує кожному учаснику по черзі сказати коротке побажання групі, яке б виражало емпатійне ставлення. Наприклад: «Я бажаю всім бути почутими цього тижня», «Бажаю знаходити розуміння з близькими», «Нехай вас оточує тепло та підтримка», «Бажаю вам сил розуміти інших».

На завершення тренер дякує всім за активну участь, відкритість та спільну роботу, нагадує про час та тему наступного заняття.

Заняття 5. «Рефлексія: дивимось у себе та навколо себе»

Мета: сформувати в учасників розуміння сутності та важливості рефлексії (саморефлексії та соціорефлексії) як інструменту самопізнання, навчання, розвитку емоційного інтелекту та особистісного зростання; розвинути навички аналізу власних думок, почуттів, дій та їх наслідків у зв'язку з самооцінкою; ознайомити з принципами конструктивного зворотного зв'язку та його ролі у соціорефлексії.

Завдання:

1. Ознайомити учасників з поняттями «рефлексія», «саморефлексія» та «соціорефлексія» та їх роллю в розвитку ЕІ.
2. Обговорити значення рефлексії для навчання на власному досвіді, усвідомлення зв'язку емоцій-тіла-самооцінки, визначення сильних сторін та зон розвитку.
3. Практикувати техніки структурованої саморефлексії щодо власних переживань та поведінки.
4. Дослідити поняття соціорефлексії через аналіз взаємодії та сприйняття себе іншими.
5. Ознайомити з правилами надання та отримання конструктивного зворотного зв'язку та практикувати їх застосування.

Тривалість: 155 хв.

Матеріали та обладнання: фліпчарт або дошка, проєктор та екран (за наявності), ноутбук, маркери, аркуші А4, ручки/олівці, кольорові стікери, роздруківки «Ключові питання для саморефлексії», роздруківки «Правила конструктивного зворотного зв'язку», невеликі картки або папірці для вправи зі зворотним зв'язком, пляшки з питною водою, одноразові стаканчики.

Порядок проведення заняття

І. ВСТУПНА ЧАСТИНА (35 хв.)

1. Привітання. Вправа «Тиждень у дзеркалі емоцій» (10 хв.)

Мета: налаштувати учасників на рефлексивний лад, допомогти усвідомити власні переживання за тиждень, створити атмосферу довіри, підтримки та відкритості, підкреслити цінність досвіду як джерела самопізнання.

Порядок проведення. Учасники сідають у коло або зручно влаштовуються в просторі групи. Тренер пропонує уявити, що тиждень, який минув, – це дзеркало, в якому відбилися емоції, події, думки. Кожен учасник по черзі ділиться своїм «світлим моментом» тижня – тим, що принесло радість, натхнення чи просто посмішку. Можна почати такими словами: «Мій світлий момент цього тижня – це...». А потім також одним висновком або «уроком», який вдалося винести з якоїсь ситуації. Наприклад: «Те, що я зрозумів/зрозуміла цього тижня – це...»

Питання для обговорення:

- Чи легко було згадати свій «світлий момент»? А життєвий урок? Чому?
- Чи помічаєш ви за собою звичку роздумувати над тим, що з вами відбувається?

2. Огляд домашнього завдання (10 хв.)

Мета: обговорити досвід застосування навичок емпатії та самоспостереження, отриманий під час виконання домашнього завдання, та пов'язати його з темою рефлексії.

Питання для обговорення:

- Як пройшов ваш «Тиждень емпатійного слухання»? Розкажіть про один випадок застосування активного слухання: що вдалося, яка була реакція, як ви почувалися?
- Чи вдалося спробувати вправу «Взуття іншого»? Що ви зрозуміли про точку зору та почуття іншої людини? Як цей аналіз вплинув на ситуацію?
- Як аналіз зв'язку «емоція-тіло-самооцінка» та практика самопідтримки допомогли вам краще розуміти свої реакції та стан протягом цього тижня емпатійних практик?
- Як уміння аналізувати свій досвід може допомогти нам розвивати саморозуміння та емпатію?

3. Представлення теми, мети і завдань заняття (5 хв.)

Тренер: «Сьогодні ми заглибимося у надзвичайно важливу навичку емоційного інтелекту, яка дозволяє нам не просто жити, а вчитися з власного досвіду, краще розуміти себе, свої реакції та ефективніше взаємодіяти з іншими. Ця навичка – **рефлексія**. Ми

поговоримо про те, як дивитися всередину себе (*саморефлексія*) та як розуміти себе через призму наших стосунків і взаємодій (*соціорефлексія*). Наша мета – зрозуміти, навіщо потрібна рефлексія, та опанувати прості інструменти, щоб зробити її частиною нашого життя і розвитку».

4. Вправа «Мозковий пінг-понг: що таке рефлексія?» (10 хв.)

Мета: активізувати уявлення учасників про рефлексію, зібрати асоціації та створити спільне розуміння терміну.

Порядок виконання. Тренер роздає учасникам 2-3 стікери, пише на фліпчарті слово «РЕФЛЕКСІЯ» і просить учасників на стікерах написати асоціації або те, як вони розуміють це поняття. Потім кожен учасник приклеює свій стікер на фліпчарт і за бажанням коротко коментує свою відповідь.

Питання для обговорення:

- Які спільні асоціації ми почули?
- Як рефлексія, на вашу думку, пов'язана з навчанням та розвитком?
- Що ви хотіли б дізнатися про рефлексію сьогодні?

Тренер підсумовує: «Чудово, ми маємо різні погляди. Сьогодні ми поглибимо наше розуміння рефлексії та опануємо її як свідомий інструмент для розвитку емоційного інтелекту».

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (100 хв.)

2.1 ІНФОРМАЦІЙНО-СМИСЛОВИЙ КОМПОНЕНТ (10 хв.)

5. Міні-лекція «Рефлексія: дзеркало для себе та компас для майбутнього» (10 хв.)

Ви щодня проживаєте безліч подій – у школі, з друзями, вдома. Але просто «прожити» – ще не означає «навчитися». Звичайний досвід на справжнє розуміння себе і світу перетворює потужний *психологічний інструмент* – *рефлексія*. Уявіть, що у вас є машина часу і ви можете натиснути «паузу» після якоїсь події і запитати себе: «Так, стоп. А що це щойно було?». *Рефлексія* – це ваша здатність свідомо аналізувати те, що відбувалося у вашому *внутрішньому світі* – ваші думки, емоції, мотиви – і як це проявилось у ваших *діях* та їх *наслідках*. Важливо розуміти, що це не «самокопання», коли ви просто застрягли в негативі. Навпаки, це конструктивний аналіз, який допомагає вам рости.

Є два основні «режими» цього аналізу. Перший – це *саморефлексія*, погляд *всередину себе*. Це як увімкнути внутрішній прожектор і чесно подивитися на свої переживання, процес, який психологи називають *інтроспекцією*. Ви ставите собі питання: «Що я насправді відчував(ла)? Чому саме ці емоції? Які думки круtilися в голові? Яке моє переконання про себе чи світ могло викликати таку реакцію? Як ця ситуація вплинула на мою самооцінку? Яку свою потребу я намагався(лась) задовольнити цією дією? Що в моїй поведінці спрацювало добре, а що ні? Що я дізнався(лась) про свої сильні сторони або «тригери»?». Саме це вміння аналізувати свій внутрішній світ є основою *самосвідомості* – першого і найважливішого компоненту емоційного інтелекту (EI), що допомагає формувати ваше розуміння себе, свою ідентичність.

Другий режим – це *соціорефлексія*, погляд *на себе через взаємодію з іншими*. Тут ви ніби дивитесь на себе збоку, аналізуючи свої соціальні контакти. Ви замислюєтесь: «Як мої слова чи дії вплинули на друзів, батьків, вчителів? Як, на вашу думку, вас сприймають інші (соціальна перцепція)? Чи вдалося вам донести свою думку? Чи ви «читали» емоції інших людей у цій ситуації (емпатія)? Які припущення ви робили щодо мотивів інших людей? Чого ви можете навчитися, спостерігаючи за тим, як інші взаємодіють?». Соціорефлексія розвиває вашу *соціальну свідомість* – розуміння інших людей та групових процесів – і навички стосунків, які є критично важливими компонентами EI.

Навіщо вам усе це потрібно? З психологічної точки зору, *рефлексія є ключем до багатьох важливих речей*. Вона дозволяє вчитися на власному досвіді, не наступаючи на ті ж граблі, а свідомо змінюючи свою поведінку, що називається когнітивним

переструктуруванням. Вона веде до глибшого *саморозуміння* – усвідомлення свого емоційного світу, справжніх цінностей, потреб та того, як це все пов'язано з вашою самооцінкою. Рефлексія допомагає сформулювати більш об'єктивний погляд на себе, стабільний та реалістичний *Я-образ*. Вона також необхідна для покращення стосунків, адже дає змогу зрозуміти *міжособистісну динаміку* та свій внесок у неї. Коли ви краще розумієте себе та ситуацію, ви можете приймати більш зважені рішення. І найголовніше – *рефлексія* є фундаментом для особистісного зростання, адже саме вона робить вас «архітектором» власного розвитку, а не просто пасивним спостерігачем.

2.2. ДІАГНОСТИЧНИЙ КОМПОНЕНТ (25 хв.)

6. Практика саморефлексії: «Стоп-кадр: аналіз моєї ситуації» (25 хв.)

Мета: практикувати структуровану саморефлексію на конкретному прикладі, використовуючи підготовлені питання, усвідомити власний стиль мислення, реагування та зв'язок з почуттями.

Порядок проведення. Тренер пропонує учасникам згадати нещодавню ситуацію (з навчання, спілкування), яка викликала емоції або здалася значущою. Роздає роздруковані «Ключові питання для саморефлексії» (Додаток 14). Учасники індивідуально письмово відповідають на питання щодо своєї ситуації (15 хв). Тренер наголошує на конфіденційності та важливості чесності із собою. Потім учасники групи обговорюють сам процес аналізу своєї ситуації, а не саму ситуацію (лише за бажанням):

- Які питання були найлегшими/найскладнішими? Чому?
- Чи допомогла структура питань подивитися на ситуацію глибше чи з іншого боку?

- Як аналіз думок і почуттів, а не лише дій, допомагає зрозуміти ситуацію?

2.3. КОРЕЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНИЙ КОМПОНЕНТ (75 хв.)

7. Вправа «Висновки з досвіду» (15 хв.)

Мета: поділитися узагальненими уроками (не деталями ситуацій) з саморефлексії, побачити спільні теми, підтримати навчання на досвіді.

Порядок проведення. Тренер ділить учасників на 4 групи, наприклад, за допомогою прийому «Пора року народження». У своїх групах учасники діляться одним ключовим висновком, який вони зробили для себе під час попередньої вправи (напр., «Я зрозумів(ла), що коли я [емоція], моя перша реакція – [дія], і це призводить до... Тепер я хочу спробувати...»).

Питання для загального обговорення:

- Чи були схожі уроки? Що цінного почули від інших?
- Як такий обмін допомагає для розуміння себе та комунікації з іншими?

8. Вправа «Соціальне дзеркало» (25 хв.)

Мета: пояснити суть соціорефлексії, усвідомити критичну роль зворотного зв'язку (фідбеку) для саморозуміння та розвитку, ознайомити з правилами конструктивного фідбеку.

Порядок проведення. Тренер: «Підніміть руку, хто може зараз побачити власну спину без дзеркала? Або потилицю? Дивно, правда? Є частини нас, які ми просто фізично не можемо побачити самі. У психології схожа історія: у нас є так звані «сліпі зони» – аспекти нашої поведінки, манери спілкування, враження, яке ми справляємо, які ми самі не помічаємо, але які очевидні для інших. Як же нам їх побачити?» (*чекаємо на відповіді учасників*).

Тренер: «Щоб зрозуміти себе у взаємодії з іншими (*соціорефлексія*), нам потрібне «соціальне дзеркало». Цим дзеркалом часто є *зворотний зв'язок* – інформація від інших про нашу поведінку та її вплив. Він допомагає побачити «сліпі зони». Цей фідбек – суперсила для нашого розвитку!».

Далі тренер пропонує кожного учасника повернутися до сусіда праворуч і один одному розказати про два випадки:

1. Коли вам дали фідбек (зауваження, пораду, коментар), який вам дійсно

допоміг щось зрозуміти чи змінити на краще.

2. Коли фідбек був некорисним, образливим або просто дивним.

Тренер: «Давайте тепер зберемо наші знахідки. Що робило фідбек корисним? Які його характеристики?». Психолог записує ключові слова на фліпчарті в один стовпчик: *конкретний, вчасний, по суті, з повагою, описовий, про поведінку...* «А що було не так з некорисним фідбеком?», тренер записує у другий стовпчик: *загальний, образливий, оціночний, не по темі, запізнілий, про особистість...*

Тренер узагальнює: «Дивіться, ви самі інтуїтивно визначили ключові риси конструктивного, тобто корисного, фідбеку! Психологи та експерти з комунікації систематизували ці ідеї». Психолог роздає роздруківки «Правила конструктивного зворотного зв'язку» (Додаток 15), коротко пояснює ключові правила зворотнього зв'язку для того, хто його дає: конкретність, SBI, описовість, повага та для того, хто його отримує: слухати, уточнювати, не захищатися одразу, дякувати, обдумувати.

Питання для загального обговорення:

- Навіщо нам взагалі докладати зусиль, щоб давати й отримувати саме конструктивний зворотній зв'язок?

Підсумок: «Соціорефлексія через конструктивний фідбек – це наш шанс побачити свої «сліпі зони» і отримати потужний поштовх для розвитку ЕІ та покращення стосунків. Вміння користуватися цим інструментом – важлива навичка».

9. Вправа «Детективи фідбеку» (25 хв.)

Мета: потренуватися надавати та отримувати конструктивний зворотний зв'язок за вивченими правилами в ігровій формі, використовуючи спостереження за сьогоднішнім тренінгом.

Порядок проведення. Тренер: «Детективи! У нас нова місія під кодовою назвою «Конструктив». Ваше завдання – стати справжніми «Детективами фідбеку». Протягом цього тренінгу ви всі демонстрували різні навички та підходи. Зараз ви маєте використати свою суперсилу спостережливості, щоб зібрати конкретні докази *позитивної поведінки* ваших колег-детективів під час нашої сьогоднішньої роботи. Ми будемо використовувати наш секретний «Детективний Кодекс» – це наші правила конструктивного зворотнього зв'язку (Додаток 15), і наш універсальний інструмент для аналізу доказів – модель *SBI (Ситуація – Поведінка – Вплив)*».

Тренер ділить учасників на пари «Детективні Бюро», використовуючи метод «Колір одягу» (елементи одягу однакового кольору – одна група). Роздає картки (Додаток 16), пояснює, що протягом наступних кількох хвилин необхідно пригадати сьогоднішню роботу на тренінгу і заповнити картку щодо свого колеги по Бюро, використовуючи модель *SBI*, при цьому наголошує, що доказ 2 заповнювати не обов'язково.

Після заповнення тренер в середині групи пропонує обмінятися отриманими доказами, кожен учасник по черзі представляє свою справу, дотримуючись «Детективного кодексу» (повага, конкретність, SBI). В той час як другий учасник групи використовує техніку «Слухай! Дихай! Дякуй! Думай!», може поставити лише уточнюючі питання: «Чи можеш навести ще один приклад...?». Потім учасники міняються ролями.

Після роботи в групах тренер пропонує проаналізувати досвід роботи «Детективами фідбеку:»

- Як ви почувалися в ролі детектива, що збирав та представляв докази за «Детективним кодексом»?

- А як було отримувати свою «Справу»? Які відчуття?"

- Який пункт «Детективного кодексу» (правил) було найскладніше застосувати на практиці (при зборі доказів чи при обміні даними)?

- Як навички «Детектива фідбеку» можуть допомогти вам у реальному житті?

Тренер підкреслює, що вміння помічати конкретні дії, аналізувати їх вплив та ділитися цим конструктивно – це реальна суперсила, яка допомагає і самому розвиватися, і будувати міцніші стосунки.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (20 хв.)

10. Рефлексія. Вправа «3-2-1» (10 хв)

Мета: допомогти учасникам структурувати ключові висновки про рефлексію та зворотний зв'язок.

Порядок виконання. Психолог просить учасників взяти аркуш паперу і відповісти на три пункти, що підсумовують їхній досвід сьогоднішнього заняття:

1. Три речі, які я сьогодні зрозумів(ла) або дізнався(лась) про рефлексію чи зворотний зв'язок.
2. Два дії, які я спробую зробити цього тижня, пов'язані з рефлексією або конструктивним фідбеком
3. Одне питання, яке у мене ще залишилося, або момент, який мене найбільше зацікавив/здивував.

Потім учасники за бажанням, піднімаючи руку, діляться своїми відповідями «3-2-1». Тренер може коротко реагувати на питання, що виникають у пункті «3», якщо дозволяє час, або занотувати їх для майбутнього.

11. Домашнє завдання (5 хв.)

1. Вправа «Рефлексивна пауза». Приділіть 5 хвилин щовечора, щоб відповісти на два ключові питання з Додатку 14. «Чого я сьогодні навчився(лась) (про себе/інших/ситуацію)?» та «За що я сьогодні вдячний(на)?». Запишіть пару речень.
2. Вправа «Фідбек навколо»: Протягом тижня зверніть увагу, як люди дають один одному зворотний зв'язок (у школі, вдома, у фільмах). Що було вдалим (конструктивним)? Що ні? Які реакції ви помітили? Просто помічайте, записувати не обов'язково, але можна за бажанням.

11. Завершення заняття. Вправа «Зернятко рефлексії» (5 хв.)

Мета: завершити заняття на позитивній, підтримуючій ноті, підкреслити цінність рефлексії.

Порядок виконання. Тренер пропонує учасникам утворити коло та уявити, що в кожного з них у руці зернятко рефлексії, потім уявно передати це зернятко сусіду справа зі словами «Дарую тобі моє зернятко рефлексії — це [одне слово: відкриття, емоція тощо]. Піклуйся про нього».

Тренер: «Нехай всі зернятка рефлексії проростуть і дадуть свої плоди. Бажаю вам вправного користування цими плодами на шляху самопізнання. Дякую за плідну роботу! Запрошую на останнє заняття нашого тренінгу».

Заняття 6. «Емоційний інтелект у дії: мій план розвитку»

Мета: інтегрувати знання та навички, отримані протягом тренінгової програми; підбити підсумки особистісного зростання учасників у сфері емоційного інтелекту; сформулювати бачення подальшого застосування ЕІ-компетенцій у житті; створити позитивну атмосферу завершення та взаємної підтримки.

Завдання:

1. Узагальнити ключові концепції та навички емоційного інтелекту, вивчені протягом програми.
2. Сприяти усвідомленню учасниками власного прогресу та особистісних змін за час тренінгу.
3. Практикувати застосування інтегрованих навичок ЕІ для аналізу та вирішення життєвих ситуацій.
4. Сформулювати індивідуальні плани щодо подальшого розвитку та використання ЕІ в повсякденному житті.
5. Завершити роботу групи на позитивній, мотивуючій та підтримуючій ноті.

Тривалість: 140 хв.

Матеріали та обладнання: фліпчарт або дошка, проєктор та екран (за наявності), ноутбук, кольорові маркери, аркуші А4, аркуш паперу А1, ручки/олівці, кольорові стікери,

картки з короткими кейс-ситуаціями, конверти (за кількістю учасників) для «Капсули часу», роздруковки зі схемою «Компоненти ЕІ», пляшки з питною водою, одноразові стаканчики.

Порядок проведення заняття

I. ВСТУПНА ЧАСТИНА (30 хв.)

1. Привітання. Вправа «Мій ЕІ-компас зараз» (10 хв.)

Мета: налаштувати учасників на підсумкову роботу, актуалізувати їхній поточний стан та відчуття щодо пройденого шляху, створити атмосферу рефлексії.

Порядок проведення. Тренер нагадує про вправу «Емоційний компас», яку учасники виконували на першому занятті і пропонує їм подумати, як би вони зараз описали свій «внутрішній компас» після проходження програми. По черзі кожен учасник ділиться одним-двома реченнями, відповідаючи на питання:

- Яка навичка ЕІ зараз є для мене найактуальнішою чи найціннішою?

Питання для обговорення:

- Чи змінилося ваше відчуття «внутрішнього компаса» порівняно з початком програми? Як саме?

- Які навички стали більш зрозумілими чи доступними?

2. Представлення теми, мети і завдань заняття (5 хв.)

Тренер: «Вітаю всіх на нашому завершальному, шостому занятті! Сьогодні ми не будемо вивчати щось кардинально нове, а натомість зберемо всі наші знання та навички ЕІ в єдину картину. Наша мета – підбити підсумки нашого спільного шляху, побачити власний прогрес, зрозуміти, як використовувати набуті інструменти в майбутньому».

3. Вправа «Стіна графіті» (15 хв.)

Мета: актуалізувати та візуалізувати особисті досягнення, знання та інсайти, отримані під час тренінгової програми, підвищити самооцінку та мотивацію.

Порядок виконання. Тренер роздає учасникам маркери різних кольорів і запрошує всіх до «Стіни», на якій кожен учасник в стилі графіті або просто яскраво має написати одне-два ключових слова чи коротку фразу, що символізує його найважливіше досягнення, інсайт або вивчену навичку за час програми, за бажанням можна додавати символи чи малюнки. Учасники можуть заповнювати «Стіну» одночасно або по черзі. Тренер: «Погляньте на нашу «Стіну графіті»! Кожен ваш напис, кожне слово – це частина нашої спільної історії зростання та ваших особистих інсайтів за цей час. Ось, наприклад, хтось написав... [читає 1-2 яскравих приклади], а тут... [ще один приклад]. Разом це створює потужну картину нашого шляху! А тепер давайте трохи порефлексуємо над цим процесом...»

Питання для обговорення:

- Які відчуття у вас виникають, коли ви дивитесь на цю яскраву стіну, створену всіма нами?

- Чи легко було обрати, що саме написати на стіні? Чому так/ні?

- Що найцінніше особисто для вас у вашому власному написі або в тому, що ви побачили на стіні загалом?

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (90 хв.)

2.1 ІНФОРМАЦІЙНО-СМИСЛОВИЙ КОМПОНЕНТ (15 хв.)

4. Міні-лекція «Емоційний інтелект як цілісна система» (15 хв.)

Мета: узагальнити та візуалізувати взаємозв'язок ключових компонентів ЕІ, пройдених протягом програми.

Сьогодні ми об'єднаємо всі знання та навички, які здобували протягом останніх зустрічей. Ми говорили про різні аспекти емоційного інтелекту (ЕІ): емоції, самооцінку, емпатію, спілкування. Можливо, ці теми здавалися вам окремими. Але сьогодні ми побачимо, як вони складаються в єдину, взаємопов'язану систему, яка активно працює в кожному з нас.

Все починається з *самоусвідомлення* – нашої здатності розпізнавати власні емоції, розуміти їх причини та помічати, як вони проявляються в тілі. Без розуміння того, що з нами відбувається, ми не можемо ефективно керувати своїм станом чи реакціями. Це фундамент.

Коли ми навчилися помічати свої емоції (самоусвідомлення), наступний логічний крок – навчитися ними керувати. Це *саморегуляція*. Ми не придушуємо наші почуття, а робимо свідомий вибір реакції. Замість того, щоб зриватися чи закриватися, ми вчимося використовувати техніки (дихання, пауза, заземлення), щоб залишатися в контакті з емоцією, але не дозволяти їй диктувати нашу поведінку. Це допомагає зберігати контроль у складних ситуаціях.

Самооцінка, тобто те, як ми сприймаємо себе, тісно пов'язана з тим, наскільки добре ми розуміємо (самоусвідомлення) і керуємо (саморегуляція) своїм внутрішнім світом. Якщо ми приймаємо свої емоції, навіть складні, і відчуваємо, що можемо дати собі раду з внутрішніми переживаннями, наша самооцінка зміцнюється. Ми формуємо більш реалістичний та підтримуючий образ себе.

Ти часом розуміння себе є ключем до розуміння інших. Коли ми добре усвідомлюємо свої емоції, нам легше розпізнавати та інтерпретувати емоції оточуючих. І це — *емпатія*. Вона проявляється у здатності помічати невербальні сигнали, слухати не лише слова, а й почуття співрозмовника (активне слухання), розуміти його точку зору. Емпатія – основа для побудови міцних стосунків.

Маючи розвинені самоусвідомлення, саморегуляцію та емпатію, ми можемо ефективно взаємодіяти з іншими, тобто покращуємо наші *соціальні навички*: уміння чітко доносити свої думки та потреби, слухати інших, домовлятися, конструктивно вирішувати конфлікти, надавати та приймати зворотний зв'язок. Наш емоційний інтелект проявляється у якості нашого спілкування.

Увесь цей процес постійно вдосконалюється завдяки *рефлексії*. Це не просто роздуми, а глибоке осмислення: *Що я відчуваю? Чому? Як я реагую? Як це впливає на мене та інших? Саморефлексія* допомагає аналізувати власний досвід, а *соціорефлексія* – розуміти себе через взаємодію з іншими та їхній зворотний зв'язок. Рефлексія дозволяє «налаштовувати» всі компоненти ЕІ, помічати зони росту та свідомо працювати над ними.

Тренер підсумовує:

Як бачите, всі ці компоненти тісно пов'язані (Додаток 17):

- **Розумію себе** ☐ **Краще керую собою** ☐ **Стабільніша самооцінка.**
- **Розумію себе** ☐ **Краще розумію інших (емпатія).**
- **Керую собою + Розумію інших** ☐ **Ефективніше взаємодію (соціальні навички).**
- **Рефлексія** ☐ **Постійно покращую всі ці аспекти.**

Розвиток емоційного інтелекту – це процес, а не кінцева точка. Це навичка, яку можна і потрібно тренувати. Покращуючи один елемент системи, ви позитивно впливаєте на всі інші (Додаток 18).

Питання для обговорення:

- Як розвиток ЕІ може допомогти вам у різних сферах життя (навчання, дружба, сім'я)?

2.2. ДІАГНОСТИЧНО-РЕФЛЕКСИВНИЙ КОМПОНЕНТ (25 хв.)

5. Вправа «Карта зростання» (25 хв.)

Мета: сприяти індивідуальній рефлексії щодо особистого прогресу в розвитку ЕІ протягом програми.

Порядок проведення. Тренер просить учасників згадати себе на початку програми і на аркуші А4 учасники намалювати символічну «карту» своєї подорожі з ЕІ. Це може бути шлях, річка, гори – будь-який образ. На цій карті потрібно позначити:

Стартова точка: Яким/якою я був(ла) на початку? Які були очікування/побоювання?

Пройдені «землі та вершини»: Які ключові теми/навички ЕІ я освоїв(ла) або краще зрозумів(ла)?

«Скарби та знахідки»: Які найцінніші інсайти, відкриття про себе чи техніки я отримав(ла)?

«Туманні зони» / «Наступні вершини»: Що ще залишається не до кінця зрозумілим? Які навички я хочу розвивати далі?

Учасники працюють індивідуально під спокійну музику.

За бажанням, 2-3 учасники можуть коротко поділитися своїми «картами» або ключовими елементами з них.

Обговорення вправи в групі:

- Чи вдалося побачити свій шлях і прогрес?
- Що було найприємнішим / найскладнішим у створенні «карти»?

2.3. ІНТЕГРАЦІЙНО-ПРАКТИЧНИЙ КОМПОНЕНТ (50 хв.)

6. Вправа «Розв'язуємо кейси» (30 хв.)

Мета: практикувати комплексне застосування навичок ЕІ для аналізу та вирішення типових життєвих ситуацій.

Порядок проведення. Тренер ділить учасників на малі групи (3-4 особи) випадковим чином (наприклад, за кольором стікера). Кожна група отримує картку з описом кейс-ситуації, актуальної для юнацького віку (Додаток 19). Група має проаналізувати ситуацію, використовуючи знання про ЕІ, та запропонувати кроки для її вирішення. Групи мають відповісти на питання:

- Які емоції відчувають учасники ситуації? (емпатія, самоусвідомлення)
- Які потреби стоять за цими емоціями?
- Як можна керувати власними емоціями в цій ситуації? (саморегуляція)
- Як можна ефективно поспілкуватися з іншою стороною? (емпатійне слухання, соціальні навички)
- Які уроки можна винести з цієї ситуації? (рефлексія)

Групи працюють 15-20 хв, потім коротко представляють свої кейси та варіанти рішень, ти часом інші учасники можуть ставити уточнюючі питання.

7. Вправа «Мій емоційний інтелект: план дій» (20 хв.)

Мета: сприяти перенесенню отриманих знань та навичок у реальне життя через формулювання конкретних особистих цілей та планів дій.

Порядок проведення. Тренер просить учасників повернутися до своїх «Карт росту» і деталізувати свої «туманні зони / наступні вершини». Для цього кожен учасник на окремому аркуші відповідає на питання:

- Яку одну навичку ЕІ я хочу цілеспрямовано розвивати протягом наступного місяця? Наприклад, активне слухання, розпізнавання тілесних сигналів емоцій, використання рефлексивних питань.
- Який один конкретний, маленький крок я зроблю вже цього тижня, щоб почати? Наприклад, спробую перефразувати друга під час розмови; запишу емоції та тілесні відчуття в щоденник 2 рази; використаю техніку «3-2-1» після перегляду фільму.
- Хто або що може мене підтримати в цьому? Наприклад, товариш, батьки, книга, нагадування в телефоні, цей запис тощо.

За бажанням, учасники можуть поділитися в парах своїми планами для взаємної підтримки.

ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (20 хв.)

8. Рефлексія. Вправа «Капсула часу» (10 хв.)

Мета: створити особисте нагадування про ключові інсайти та наміри, отримані під час програми, для підтримки мотивації в майбутньому.

Порядок виконання. Тренер роздає кожному учаснику невеликий аркуш паперу та конверт. Тренер: «Уявіть, що ви пишете коротке послання собі в майбутнє – наприклад, через 3 або 6 місяців. У цьому листі нагадайте собі:

- Найважливіше, що я зрозумів(ла) про себе та свої емоції за час цього тренінгу, це...

- Одна ЕІ-навичка, яку я найбільше ціную і хочу використовувати, це...

- Моє побажання/нагадування собі на майбутнє щодо ЕІ: ...

Потім кожен кладе свій лист у конверт, підписує його своїм ім'ям і датою, коли його варто відкрити (наприклад, «Відкрити 1 вересня 2025 року»). Тренер може зібрати ці конверти і відправити їх учасникам поштою/віддати пізніше, або учасники забирають їх із собою з обіцянкою відкрити в зазначений час.

9. Порада тренера (2 хв.)

Тренер: «Домашнього завдання сьогодні не буде. Але у вас є ваш особиста «Карта зростання» та «Капсула часу». Нехай вони стануть вашими орієнтирами. Пам'ятайте, розвиток ЕІ – це марафон, а не спринт. Робіть маленькі кроки щодня. Можливо, вам буде цікаво почитати [назва книги, якщо є рекомендація] або скористатися [назва ресурсу/додатку]».

10. Завершальний ритуал «Вдячності» (8 хв.)

Мета: створити атмосферу взаємної вдячності, визнання внеску кожного та позитивного завершення спільної роботи.

Порядок виконання. Учасники стають у коло і беруться за руки. Тренер: «Наша спільна подорож добігає кінця. Давайте подякуємо один одному за цей шлях. По черзі, звертаючись до конкретної людини в групі (або до групи в цілому), скажіть, за що ви їй вдячні або яке її позитивне якість/внесок ви помітили під час наших занять». Учасники по колу висловлюють свою подяку та визнання. Наприклад, «Мілено, дякую за твою щирість», «Андрію, я ціную твої вдумливі питання», «Дякую всім за атмосферу довіри».

Тренер: «Ваші слова вдячності зігрівають серце і чудово завершують наш спільний шлях. Я щиро дякую вам за відкритість, довіру та ту сміливість, з якою ви зазирали у свій внутрішній світ. Нехай знання та навички ЕІ стануть вашим надійним компасом. Довіряйте йому, розвивайте його, і нехай він завжди допомагає знаходити гармонію в собі та світі!» (Запропонувати спільні оплески)

Примітка. Варто запропонувати учасникам після завершення програми заповнити анкету оцінювання ефективності тренінгової програми (Додаток 20).