

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління та
національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
На правах рукопису

БУРИЛКО ІРИНА ВІТАЛІЇВНА

УДК 159.922.8:378

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ,
ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ ДИСТАНЦІЙНО

053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра
кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне
джерело.

_____ І.В. Бурилко

Керівник роботи

Литвинчук Алла Іванівна
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології

Житомир – 2022

Висновок кафедри психології

за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри психології

№__ від «__» _____ 2022 року.

Завідувач кафедри _____

(науковий ступінь, вчене звання)_____
(підпис)_____
(науковий ступінь, вчене звання)**Результати захисту магістерської роботи**

Здобувач вищої освіти Бурилко Ірина Віталіївна захистила

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

_____ Данько Яна Петрівна

АНОТАЦІЯ

Бурилко І.В. Психологічні особливості емоційного інтелекту підлітків, які навчаються дистанційно. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 - психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2022.

Актуальність дослідження обумовлена сучасними викликами психологічної підтримки розвитку емоційної сфери школярів, їх безпеки та благополуччя.

Теоретичний аналіз досліджень емоційного інтелекту показав, що емоційний інтелект – це вміння розуміти та керувати своїми емоціями та емоціями інших людей. Кожен із трьох компонентів реалізується на особистісному та міжособистісному рівні. Реалізація являє собою своєрідний цикл. Першою ланкою є розуміння емоцій власних. Далі з'являється можливість певною мірою керувати емоційним станом. Школярі навчаються регулювати власну поведінку відповідно до їх емоційного стану. Оволодіння в повною мірою власною емоційною сферою дозволяє розуміти і керувати емоціями і поведінкою інших людей.

Друга частина роботи присвячена емпіричному дослідженню емоційного інтелекту школярів, які навчаються дистанційно та очно. Для дослідження ми використали методики: діагностика емоційного інтелекту (Н. Холл), Методика діагностики «перешкод» у встановленні емоційних контактів за В.В. Бойком, методика діагностики емоційного інтелекту М.А. Манойлової, методика на визначення емпатії для підлітків та юнаків Л.П. Журавльової.

Емпіричне дослідження дозволило визначити наступне: існує значуща відмінність у окремих показниках емоційного інтелекту школярів, які навчаються дистанційно та офлайн. Відмінності досліджувались за допомогою t-критерію Стьюдента. Встановлено, що значущі відмінності стосуються

управління емоціями своїми та інших: підлітки, які навчаються переважно очно здатні краще управляти своїми емоціями та емоціями інших. Стосовно розуміння емоцій – значущих відмінностей встановлено не було.

Результати теоретичного та емпіричного аналізу дозволили укласти програму сприяння розвитку емоційного інтелекту школярів підліткового віку. Вона розрахована на цикл із семи зустрічей, де основі заняття спрямовані на розвиток навичок управління емоційною сферою: знайомство з власними емоціями; розвиток навичок керування емоціями; розвиток емпатії; вміння говорити про почуття; управління емоціями; усвідомлення почуттів та емоцій, групові ігри, які забезпечують розвиток емоційного інтелекту та емпатії.

Ключові слова: емоційний інтелект, підлітковий вік, емпатія, емоційна сфера, почуття, емоції, t-критерій Стьюдента, тренінгові вправи.

ANNOTATION

Burylko I.V. Psychological features of emotional intelligence of distance learning teenagers. – Qualification work on manuscript rights. Qualification work for obtaining a master's degree in specialty 053 - psychology. – Polissia National University, Zhytomyr, 2022.

The relevance of this research is due to the modern challenges of psychological support for the development of the emotional sphere of schoolchildren, their safety and well-being.

A theoretical analysis of research on emotional intelligence showed that emotional intelligence is the ability to understand and manage one's emotions and those of other people. Each of the three components is implemented at the personal and interpersonal level. Implementation is a kind of cycle. The first link is understanding one's own emotions. Then there is an opportunity to manage the emotional state to some extent. Schoolchildren learn to regulate their own behavior according to their emotional state. Fully mastering one's own emotional sphere allows one to understand and manage the emotions and behavior of other people.

The second part of this research is dedicated to the empirical study of the emotional intelligence of schoolchildren studying remotely and face-to-face. For the research, we used the following methods: diagnosis of emotional intelligence (N. Hall), method of diagnosis of "obstacles" in establishing emotional contacts according to V.V. Boyko, method of diagnosis of emotional intelligence M.A. Manoilova, method for determining empathy for teenagers and young men L.P. Zhuravlova.

Empirical research made it possible to determine the following: there is a significant difference in individual indicators of emotional intelligence of schoolchildren studying remotely and offline. Differences were examined using Student's t-test. It was established that significant differences relate to the management of one's own and others' emotions: teenagers who study mainly face-

to-face are better able to manage feelings of others and their own feelings to. Regarding the understanding of emotions, no significant divergences were found.

The consequences of the theoretical and empirical analysis made it possible to draw up a program to promote the development of the emotional intelligence of adolescent schoolchildren. It is designed for a cycle of seven meetings, where the classes are mainly aimed at developing the skills of managing the emotional sphere: getting to know one's own emotions; development of emotion management skills; development of empathy; the ability to talk about feelings; management of emotions; awareness of feelings and emotions, team games for the development of empathy and emotional intelligence.

Key words: emotional intelligence, adolescence, empathy, emotional sphere, feelings, emotions, Student's t-criterion, training exercises.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
Розділ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ	13
1.1. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту у сучасних психологічних дослідженнях	13
1.2. Розвиток емоційного інтелекту в онтогенезі.....	24
1.3. Емоційний інтелект як складова успішної соціалізації особистості.....	28
1.4. Структурна модель емоційного інтелекту підлітків	32
Висновки до розділу 1.....	39
Розділ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ ДИСТАНЦІЙНО	41
2.1. Методи та організація дослідження емоційного інтелекту школярів	41
2.2. Особливості дослідження та характеристика вибірки	44
2.3. Емпіричне дослідження емоційного інтелекту школярів	45
Висновки до розділу 2.....	55
Розділ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ШКОЛЯРІВ	56
3.1. Тренінгова робота як метод розвитку емоційного інтелекту школярів.....	57
3.2. Програма сприяння розвитку емоційного інтелекту у підлітковому віці.....	61
Висновки до розділу 3.....	68
ВИСНОВКИ.....	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	71
ДОДАТКИ.....	79

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

- Емоційний інтелект – ЕІ
- Емоції – Е
- Почуття – П
- Дистанційне навчання – ДН
- Очне навчання – ОН

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний світ досить мінливий, динамічний та нестабільний, це впливає на різноманітні сфери життя людини: здоров'я (самопочуття, здоровий спосіб життя, енергія), сім'я (взаємовідносини з близькими рідними та родичами; потреби кожного в повазі, любові, визнанні, приналежності до групи), інші соціальні контакти (товариське спілкування, обмін думками, обговорення життєвих цінностей), освіта і навчання (навчаючись, людина отримує нові знання та вміння, які дають можливості для досягнення успіху та самореалізації в житті), відпочинок і розваги (хобі, захоплення, улюблені заняття у вільний час: подорожі, творчість, читання тощо, які активізують цікавість та розширюють світогляд), робота і кар'єра (основний вид діяльності, що приносить не лише дохід, а й сприяє індивідуальному розвитку), фінанси (доходи, що надають можливості у кожній сфері життя), самовдосконалення, духовність (формування життєвих цінностей, бажання, думки, відчуття, віра).

Людина почувається задоволеною тоді, коли реалізується у всіх вище перерахованих сферах. Дехто має нереальний успіх у кар'єрі, але значні прогалини в особистому житті, інший живе лише проблемами сім'ї і страждає, що не є реалізованим у чомусь іншому.

Життєві труднощі і переживання, які іноді несуть за собою негативний вплив на емоційну сферу, що вимагає від особистості не лише внутрішніх ресурсів, саморегуляції, самоконтролю, а й емоційного інтелекту. Концепція емоційного інтелекту одна з важливих у житті людини особливо на «початковій стадії» вікового розвитку адаптації людини в соціумі, оскільки дає можливість вчитися пізнавати самого себе, розуміти емоційні реакції оточуючих, уникати конфліктних ситуацій та адекватно реагувати на певні життєві труднощі. Усвідомлення власних емоцій, аналіз причинно-наслідкових зав'язків у житті, що впливають на емоційний стан, уміння

управляти та контролювати власну поведінку відповідно до емоційних проявів оточуючих набуває все більшої актуальності в сучасному світі.

Структуру, понятійні аспекти емоційного інтелекту особистості вивчали Р. Бар-Он, О. Власова, Г. Гарден, Д. Гоулман, Д. Карузо, та Дж. Меєр, П. Саловей, В. Зарицька, Л. Журавльова, М. Шпак, Е. Носенко, О. Лящ, І. Васильківський, Я. Куценко та інші.

Емоційний інтелект є відносно новою і відносно мало вивченою частиною класичних досліджень у психології. Значуща актуальність досліджуваної проблеми та її недостатня розробленість у сучасній психологічній науці зумовила вибір теми «Особливості емоційного інтелекту на різних етапах онтогенезу».

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект

Предмет дослідження: емоційний інтелект школярів підліткового віку які навчаються дистанційно

Мета дослідження: дослідження психологічних особливостей емоційного інтелекту підлітків, які навчаються дистанційно.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз феномену емоційного інтелекту.
2. Побудувати структурну модель емоційного інтелекту школярів.
3. Емпірично встановити особливості розвитку емоційного інтелекту підлітків, які навчаються дистанційно.
4. Укласти програму психологічного сприяння розвитку емоційного інтелекту підлітків.

Відповідно до мети та поставлених завдань сформована **гіпотеза:** школярі підліткового віку, які навчаються переважно дистанційно мають нижчий рівень розуміння та управління емоціями інших людей, ніж школярі, які навчались очно.

Методологічною та теоретичною основою нашого дослідження стали погляди Карла Роджерса щодо компонентів емоційного інтелекту, підходи Кеннета Томаса, Ральфа Кілмена щодо розвитку емоційного інтелекту дітей,

положення про сутнісне, концепції Джона Мейера та Пітера Селоувейя про оціночну складову емоційного інтелекту, Деніеля Гоулмана про когнітивну складову емоційного інтелекту, Носенко К. про емоційний інтелект як інтегральну властивість особистості та детермінанту успішної життєдіяльності, Л.Журавльової та М.Шпак про зв'язок емпатії та емоційного інтелекту.

Методи та організація дослідження. З метою реалізації поставлених завдань використані такі методи: теоретичні: аналіз та узагальнення теоретичних положень; емпіричні – діагностика емоційного інтелекту (Н. Холл), Методика діагностики «перешкод» у встановленні емоційних контактів за В.В. Бойком, методика діагностики емоційного інтелекту М.А. Манойлової, методика на визначення емпатії для підлітків та юнаків Л.П. Журавльової. У дослідженні були застосовані методи математичної статистики: t-критерію Стьюдента, коефіцієнт кореляції Пірсона, математична обробка здійснювалась за допомогою пакету програм математичної статистики SPSS 23. Вибірка становила 76 школярів підліткового віку (46 хлопців та 30 дівчат), опитування здійснювалося за допомогою онлайн сформованих Google-форм.

Надійність та вірогідність дослідження обумовлюється використанням методів, які є релевантними завданням дослідження та меті, а також системним кількісним та якісним аналізом.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження:

- - теоретично систематизовано теоретико-методологічні особливості емоційного інтелекту з точки зору сучасної психології;
- уточнено розуміння поняття емоційний інтелект;
- набуло подальшого розвитку положення про особливості емоційного інтелекту школярів;
- встановлено особливості емоційного інтелекту підлітків, які навчаються дистанційно;
- укладено програму психологічного сприяння розвитку емоційного інтелекту учнів підліткового віку.

Практичне значення: результати дослідження можуть бути застосовані при викладанні психології розвитку та педагогічної психології, а також при роботі психолога із учнями, які навчаються на дистанційній формі.

Апробація. Результати дослідження представлені на:

- VIII міжнародній науково-практичній конференції до 30-ти річчя підготовки спеціальності Практична психологія і Психологія в СумДПУ імені А.С.Макаренка «Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя», 28-30 квітня 2022 року.

- Міжнародна науково-практична конференція «Психолого-педагогічні проблеми соціалізації особистості в сучасних умовах» 23–24 вересня 2022 року м. Київ, Україна. ст. 110-113. <http://catalog.liha-pres.eu/index.php/liha-pres/catalog/view/156/1936/4590-1> : DOI: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-261-9/30>

- I науково-практична конференція молодих вчених «Психологічна безпека особистості в умовах сучасних суспільних викликів» 16-17 листопада 2022 року. Поліський національний університет. (прийнято до друку).

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків та списку використаних джерел (77 найменувань) і додатків. Основний зміст роботи викладено на 62 сторінках (загальний обсяг роботи становить 80 сторінок).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ

1.1. Теоретичний аналіз феномену емоційного інтелекту у сучасних психологічних дослідженнях

Вкрай актуальним нині стає можливість розглядати індивідуально–психологічні особливості школярів за допомогою конструкту «емоційний інтелект», що включає в себе ряд компонентів, а саме: здатність ідентифікувати емоційні явища – як свої власні, так і чужі емоції – управління своїми і чужими емоціями, використання емоцій для посилення мислення (Mayer et al., 2000) [67, 71, 72].

Крім того, від рівня розвитку емоційного інтелекту залежить успішність провідною діяльності шкільного віку, а отже, і розвитку особистості підлітка в цілому. Модель емоційного інтелекту, запропонована Дж. Майєром, П. Саловеем і Д. Карузо, розглядає емоційний інтелект як «здатність розрізняти і контролювати власні емоції і почуття, а також емоції і почуття інших людей і використовувати цю інформацію для того, щоб контролювати мислення і дії» [67, 71, 72, 74].

У складі емоційного інтелекту виділено кілька «гілок» (branches), а саме: – сприйняття (ідентифікація) емоцій – здатність сприймати свої і чужі емоції; – підвищення ефективності мислення – здатність відчувати і використовувати емоції для передачі почуттів або використовувати їх в інших когнітивних процесах; – розуміння емоцій – здатність розуміти, як емоції взаємодіють між собою і розвиваються в процесі взаємин, розуміти інформацію, яку несуть емоції; – управління емоціями – здатність регулювати емоції в собі і в інших [67, 71].

Сприйняття емоцій включає в себе здатність розпізнавати емоції за невербальними ознаками, сюди також включається здатність ідентифікувати

власні емоції. Сприйняття емоцій робить можливим всю подальшу обробку емоціональної інформації, а тому є базовим компонентом емоційного інтелекту [71, 72, 74].

Використання емоцій для вирішення когнітивних завдань і стимуляції різних видів когнітивної активності розкриває зміст «гілки» зростання якості інтелектуальної діяльності за допомогою почуттєвої сфери. Розуміння емоцій розглядається як здатність бачити різницю між емоціями, здатність розуміти мову емоцій і оцінювати складні відносини між емоціями. Здатність описувати і розуміти, як емоції змінюються в часі, також включається в «гілку» розуміння емоцій. Управління емоціями полягає в здатності керувати і своїми емоціями, і емоціями інших людей [72, 74].

Порядок розташування «гілок» описує послідовність розвитку емоцій від простих до більш складних. База з простих здібностей необхідна для формування більш складних здібностей. Всі компоненти емоційного інтелекту проявляються як в міжособистісному, так і у особистісному плані. Р. Бар–Он розглядає емоційний інтелект як «безліч не інтелектуальних здібностей і навичок, які впливають негативно на можливість результативного протистояння вимогам і тиску оточення» (Bar–on, 2000) [58, 59, 72, 74].

Саме Р. Бар–Он ввів в психологічну науку термін EI – Emotional Quotient (коефіцієнт емоційності). Модель емоційного інтелекту Р. Бар–она складається з п'яти основних компонентів, кожен з яких, в свою чергу, складається з декількох додаткових складових, що включають: пізнання себе (упевненість в собі, усвідомлення своїх емоцій, самоповага, незалежність, самоактуалізація), навички міжособистісного спілкування (міжособистісні взаємини, емпатія), здатність адаптації (гнучкість, рішення проблем, зв'язок з реальністю), управління стресовими ситуаціями (контроль за імпульсивністю, стійкість до стресу), переважна настроїв (оптимізм, щастя) [67, 71].

Поєднання особистісних теорій і теорій здібностей було запропоновано Джозефом і Ньюманом за допомогою «каскадної моделі емоційного інтелекту» (cascading model of emotional intelligence). Дана модель показує

зв'язок сприйняття емоцій, емоційної регуляції і розуміння емоцій з свідомістю, емоційною стабільністю, когнітивними здібностями і успішністю на роботі. Джозеф і Ньюман стверджують, що з точки зору теоретичної обґрунтованості дослідження емоційного інтелекту як когнітивної здатності розроблено в більшій мірі, але має місце недолік критеріальною валідності, а також суттєві гендерні відмінності в результатах тестування [58, 59, 74].

Розуміння емоційного інтелекту як особистісної здатності показує менші гендерні відмінності і більш високу критеріальну валідність (Joseph, Newman, 2010). Поняття «емоційний інтелект» нині широко використовується [75].

Емоційний інтелект, на думку автора, – це можливість емоційно та когнітивно досягнути стосунки особистості, що виявляються в емоціях, і управляти емоційною сферою за допомогою інтелектуального аналізу і синтезу [72, 74]. Серед моделей емоційного інтелекту підхід, що розробляється психологами з колегами, представлений наступним чином [72, 74].

Емоційний інтелект розглядається як психологічний конструкт, що впродовж життя формується у людини під впливом низкою певних детермінант, що обумовлюють його рівень розвитку та специфічні індивідуальні характеристики. Існують три групи таких чинників: когнітивні здібності (характеристика інформації, що передається емоціями, швидкість точність її переробки), уявлення про емоції (в ролі джерела інформації про себе та інших), індивідуальні прояви емоційності (емоційна стійкість, емоційна чутливість) [73].

Емоційний інтелект вивчається Д.В. Люсіним як здатність керувати і розуміння своїх і чужих емоцій [71, 73]. Здатність до розуміння емоцій означає вміння ідентифікувати (розпізнавати) емоції у себе або іншу людину, тобто визначати, яку емоцію відчуває інша людина, і, як результат, знайти для неї словесне вираження [71, 72, 74].

Крім цього, здатність до ідентифікації емоцій включає в себе і розуміння причини, що викликала це переживання, і результати, до яких воно призведе. Здібність керування емоціями показує, що людина здатна контролювати зовнішнє вираження емоцій, інтенсивність емоцій і при необхідності може викликати певну емоцію [70, 71].

Починаючи з американських вчених Дж. Мейєра і П. Селовея, термін «емоційний інтелект» знаходить все більш широке поширення серед психологів і педагогів [70, 71].

Суть феномена емоційного інтелекту полягає в здатності людиною сприймати, обробляти емоційну інформацію, регулювати свої емоції, а також емоції оточуючих людей [23, 53, 54, 67, 71, 72, 74].

М.О. Журавльова підкреслює, що за допомогою емоційного інтелекту людина чітко орієнтується в навколишній обстановці, тонко відчуває свій внутрішній стан, оцінює себе і поведінку інших людей, проявляє емоційну чутливість і контролює емоції і почуття [7, с. 74]. Психологи стверджують, що емоційність людини проявляється в різноманітних почуттях і емоціях [9, с. 358].

Дослідники почуття ЕІ відносять до особливої форми психіки людини, які проявляються в соціально обумовлених переживаннях, активної або загальмованою діяльності. Емоції також відносяться до особливої форми відображення психікою навколишнього світу. Вони проявляються в біологічно обумовлених переживаннях, що відображають потреби організму і гальмують або активізують діяльність [69]. На думку багатьох психологів, емоції – це переживання, пов'язані з внутрішнім станом людини [1].

Проникнення у внутрішній світ іншої людини є емпатія, тобто чуттєве сприйняття [8, с. 230]. За В.Г. Крисько, емпатія – це співчуття, співчуття, співпереживання людини до інших людей, розуміння їх внутрішнього світу [9].

Для багатьох дослідників емпатія – це окремий компонент емоційного інтелекту, за допомогою якого розвивається вміння розуміти і контролювати емоції і настрої оточуючих [68].

Проблема емоційного інтелекту знайшла своє обґрунтування в наукових положеннях зарубіжних спеціалістів: Р. Бар-Он (Bar-On, 1997), Г. Гарднер (Gardner, 1983, 1993), Д. Гоулман (Goleman (Гоулман (Goleman), 2011)), Дж. Мейер, П. Селовей (Mayer and Salovey, 1993, 1995) та ін.

Смислові та функціональні та структурно-динамічні різноманітної генези особливості емоційного інтелекту є предметом наукової уваги сучасних психологів І. Андрєєвої (Андреева, 2006), Г. Бреслава (Бреслав, 2007), Д. Люсіна (Люсін, 2004), Н. Ковриги, Е. Носенко (Носенко та Коврига, 2003) та ін [68].

Здійснений аналіз наукових джерел дав підстави констатувати, що проблема розвитку емоційного інтелекту особистості сьогодні є однією з найактуальніших у дослідженнях з психології та водночас малодослідженою у педагогічній науці. Пошук тлумачення поняття «емоційний інтелект» у довідковій літературі з психології та педагогіки засвідчив, що сьогодні немає його широкого визначення. Так, наприклад, у педагогічних словниках наявний лише термін «інтелект» з його різновидами (природний, штучний) [67, 68].

Проте у «Психологічному словнику-довіднику» (2012) емоційний інтелект визначається як «здатність сприймати і розуміти емоційні прояви особистості, керувати емоціями на основі інтелектуальних процесів. Люди з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту володіють здатністю до розпізнавання та аналізу власних емоцій, а також емоцій сторонніх людей, до керування власною емоційною сферою» [45; с. 62].

У монографії українських дослідників Е. Носенко та Н. Ковриги (2003) (Носенко та Коврига, 3003) «Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції» зазначено, що визначення емоційного інтелекту вперше було згадано у психологічній науці в кінці 80-х з публікацією монографії Говарда Гарднера «Frames of mind». (Gardner, 1983) [21].

Більш деталізоване тлумачення компонентів емоційного інтелекту можна віднайти у працях американських психологів Джона Мейера і Пітера Саловея (Мейер та Саловея, 1995, с.435). Вони розглядали емоційний інтелект як «можливість керувати власними почуттями та почуттями інших, адекватно їх визначати, щоб направляти свою когнітивно-діяльнісну сферу» [71]. Згодом психологи переглянули та запропонували таке трактування поняття: «Емоційний інтелект поєднує здатність адекватно сприймати, давати оцінку та виявляти емоції; можливість виявляти почуття, якщо вони стимулюють мислення; здатність представляти емоції та когніції, що відносяться до емоцій, а також здатність регулювати емоції, для того щоб допомагати особистому почуттєвому та інтелектуальному зростанню» (Мейер та Саловея, 1995) [71].

Р. Варон під емоційним інтелектом розумів усі не інтелектуальні можливості, знання і уміння, які дають особистості здатності успішно долати різні життєві ситуації. Вчений виділив п'ять основних сфер умінь, в кожній з яких проявляються такі особливі навички, що фіналізують при досягненні благополуччя: розуміння власної особистості (надання повної інформації про свої емоції, відповідальність у своїх діях, у собі, самоповага, реалізація своїх потреб, незалежність); спілкування у колі близьких знайомих та друзів(міжособистісні взаємини, соціальна відповідальність, співпереживання), пристосування (вирішення певних проблем, адекватне відображення реальності, швидке пристосування), керування стресовими випадками (резилієнтність стресовим станам, самоконтроль імпульсивність), домінуючий настрій (благополуччя, оптимізм), (Мейер та Саловея, 1993) [71].

Натомість психолог Р. Бар-Он (Бар-Он, 1997) емоційний інтелект визначав як угруповання неінтелектуальних знань, умінь і навичок, які надають особистості можливість результативно справлятися із труднощами і впливом зовнішнього соціального середовища та протидіяти його тиску. Це, відповідно до положення вченого, забезпечує здібності особистості успішно інтегруватися до соціуму, підкріплювати міжособистісні стосунки, керувати своєю поведінкою у стресових випадках [58, 59, 60, 61]. Активним

популяризатором емоційного інтелекту (EQ) вважається Д. Гоулман, американський психолог і журналіст, який у дослідженні «Emotional Intelligence» та відповідно у результатах психологічних досліджень та анкетувань визначив, що досягнення успіху у житті відповідає не лише когнітивного знання та інтелекту IQ, а й від навичок, умінь та здібностей управляти своїми емоціями (EQ) [10, 69].

У дослідженнях Д. Гоулмана (Гоулман, 2011) емоційний інтелект трактується як «особистісна властивість, здібність особистості артикулювати свої емоції та почуття оточуючих для того щоб вживати отриману інформацію і таким чином забезпечувати реалізацію особистих цілей» [10, 69].

Емоційний інтелект являє собою вчення про організацію емоційної і практичної діяльності людини з можливістю будувати особистісні відносини, зумовлені емоціями [1, 2, 5, 9].

Емоційний інтелект сприяє пізнанню істинних цінностей. На думку психологів, цінність пов'язана зі свідомістю людини і фокусується на певному об'єкті, ідеї і т.д., тобто вона доставляє позитивні емоції [12]. Для людини цінністю можуть бути духовні явища (віра, знання, мудрість і т.д.) і матеріальні предмети (будинки, робота, інститут, машини і т.д.). Н.Ф. Бучило до загальнолюдськими цінностями відносить духовність [12].

Вчені до вищих духовних цінностей відносять:

- прагнення до ідеалу, яким для християн є божественна начало (В. В. Зеньковський, С.Ю. Дівногорцева); наживання Духа Святого (І. А. Ільїн);
- цінність свободи (ненасильство)
- прагнення до безкорисливих вчинків (В.А. Ситаров, Ю.Н. Штретер);
- цінність традиції (Л.В. Романюк).

На думку А.А. Александрової та Т.В. Гудкова, емоційний інтелект має різну широту охоплення вирішуваних завдань і проблем [12, 13, 14].

Суть емоційного інтелекту полягає в умінні перебувати в стійкому позитивному поведінці і контролі свого внутрішнього стану. Це призводить до активності, до збільшення темпу становлення і розвитку особистості [10, 12].

Для справжнього розуміння сутності категорії «емоціональний інтелект» звернемося до досліджень і висловлювань психологів, педагогів філософів і богословів, так як однією з найважливіших завдань роботи є визначення сутності емоційного інтелекту, тобто його істотних ознак [17, 18]

Багато авторів виділяють серед істотних ознак емоційного інтелекту, перш за все, вміння керувати власними емоціями та емоціями співрозмовників, так як основою емоцій є інтелект, і взаємодія між людьми відбувається через почуття і емоції. Так, психологи відзначають, що вміння розуміти, розрізняти і керувати емоціями як у себе, так і в іншій людині являє собою емоційний інтелект [18, 19].

Психологи пропонують наступні ознаки емоційного інтелекту:

- професійна якість і емоційний досвід особистості;
- інтерес до людей, до їх почуттів, переживань, поведінки, внутрішнього світу і настрою;
- орієнтування в обстановці;
- використання своїх здібностей;
- регулювання взаємовідносин з людьми;
- поведінка згідно з принципами та звичаям;
- аналіз емоцій і успішне контролювання їх;
- вміння висловлювати і регулювати свої почуття і емоції;
- здатність викликати довіру і розташування у людей;
- недопущення негативного впливу емоцій на процес спілкування між людьми;
- емоційний вплив на людей, вміння їх надихати [19, 20].

До істотних ознаками емоційного інтелекту відносять психологи найчастіше відносять [10, 22, 23, 24, 32, 34, 69]:

- виявлення причин емоцій і спостереження за їх проявом і зміною;
- вербальне і невербальне управління емоціями;
- управління власною поведінкою і вплив на поведінку оточуючих;
- відображення реальної дійсності;

- мотивування себе та інших;
- фокусування на ключових проблемах [10, 22, 23, 24, 32, 34, 69].

У інших дослідників емоційний інтелект виступає як здатність людини будувати відносини з людьми в будь-якому суспільстві при різних умовах, так як люди з високим показником емоційного інтелекту володіють високим самоконтролем, володіють своїми емоціями і зберігають самовладання. Вони мають почуття гумору по відношенню до себе і до оточуючих, розуміють свої цінності і потреби [10, 22, 23, 24, 32, 34, 69].

Уміння управляти власними почуттями, розуміти власні емоції, терпляче і успішно переживати стресові навантаження сприяють поліпшенню взаємин між людьми, підвищуючи, тим самим, якість життя в рамках навчального, професійного і особистого простору [24, 32, 35, 36, 39].

Д. Гоулман виділяє п'ять ознак, що становлять емоційний інтелект: самосвідомість, соціальні навички, емпатія, саморегуляція, мотивація [10, 71].

Багатьма психологами емоційний інтелект є синонімом успіху і здатний поліпшити навчальні та професійні досягнення в освітньому просторі, тобто, розвиток емоційного інтелекту взаємопов'язане з соціальним розвитком, рівнем і якістю життя [38, 39, 40, 41]. Автори виділяють наступні ознаки емоційного інтелекту:

- використання емоцій для поліпшення якості життя;
- особистісне і професійне становлення та адаптація в середовищі;
- розвиток емоційної сфери;
- встановлення дружніх відносин з товаришами;
- орієнтація на майбутню професійну діяльність;
- здатність людини сприймати і приймати прояви особистості;
- вираз в емоціях;
- здатність розуміти і керувати емоціями;
- вміле управління своїми почуттями і регулювання рівнем стресу;
- плідне спілкування з товаришами і викладачами;
- самовідчуття особистості [38, 39, 40, 41].

- Багато дослідників виділяють наступні ознаки емоційного інтелекту:
- розуміння свого емоційного стану і оточуючих;
 - управління своїми емоціями та емоціями оточуючих;
 - усвідомлення, розуміння і управління власною поведінкою і поведінкою оточуючих;
 - ефективну взаємодію з соціумом;
 - сукупність емоційно-когнітивних здібностей;
 - соціально-психологічна адаптація людини;
 - властивість особистості;
 - виявлення причин емоцій;
 - спостереження за переходом емоції від однієї до іншої;
 - вербальне і невербальне управління своїми емоціями та емоціями інших людей;
 - відображення реальної дійсності;
 - фокусування на вирішенні життєвих важливих проблем;
 - емоційна обізнаність і підвищення якості освіти;
 - розуміння цінностей;
 - самомотивація і мотивація інших;
 - емпатія [38, 39, 40, 41, 42, 43, 44].

Таблиця 1.

Контент-аналіз поняття емоційний інтелект

Автор	Визначення	Ключові аспекти
Широке визначення (Wiki)	Угрупування когнітивних здібностей, які залучені до усвідомлення та розумінні особистих емоцій і почуттів інших.	Здібність Усвідомлення Розуміння
Джон Мейер, Пітер Селювей	Оцінка та вираження емоцій, знання та управління ними на основі чого відбувається прийом рішень	Оцінка та вираження Розуміння Управління Поведінка
Ален де Боттон	Особистісна риса, яка робить можливим з витримкою, проникливістю та нестандартно протистояти різноманітним складнощам, з якими ми зіштовхуємось у стосунках зі відносно себе та інших людей	Якість Здатність протистояти Стосунки

Деніель Гоулман	можливість усвідомлювати свої емоції і почуття, можливість розповідати про них і застосовувати їх, керувати ними, і в результаті взаємодіяти з іншими людьми	Усвідомлення Вираження Використання
	здатність розуміти і розпізнавати свої і чужі емоції, а значить і наміри, бажання і почуття	Розуміння Розпізнавання
Дмитро Люсін	здібності усвідомлення, осягнення емоцій власних та оточуючих та управління ними	Здібність Розуміння
Лариса Журавльова Марія Шпак	складне структурне утворення, за допомогою якого реалізується емоційне самопізнання, оцінювання ситуацій, які провокують емоції та проявів емпатійного ставлення.	Самопізнання Прояв емпатійного ставлення
Галина Гарсткова	здібність розуміти взаємостовунки особистості, які виявляються в емоціях, та результативно направляти емоційну сферу на основі мисленнєвого аналізу та синтезу	Розуміння Управління Інтелект
Марина Холодна	Реальне психічне утворення, ті події, які відбуваються в середині індивідуального ментального досвіду	Психічне утворення Ментальний досвід

Отже, емоційний інтелект людини взаємопов'язаний з вищими цінностями, сприяє розвитку кращих людських якостей. Поведінка особистості на основі розвиненого емоційного інтелекту є основоположним фактором прийняття рішень.

Таким чином, основними ознаками емоційного інтелекту є: регулювання відносин між людьми, здатність керувати своїми емоціями і контролювати їх.

1.2. Розвиток емоційного інтелекту в онтогенезі

Перші згадки та виникнення теорії емоційного інтелекту виявляються у дослідженнях Г. Гарднера, який запропонував теорію про багатофакторність форм прояву емоційного інтелекту. Загальновідомо, що зростанню інтересу до феномена емоційного інтелекту та значущості його в життєвому шляху особистості сприяла праця психолога Д. Гоулмана «Емоційний інтелект», який висловив думку про те, що інтегральний інтелект, який досліджується вже тривалий час і вимірюється за допомогою відомих тестів на визначення коефіцієнта IQ, тільки на 20% зумовлює успіх у житті людини, тоді як 80% припадає на долю інших чинників, котрі забезпечують успіх. Серед них важливе місце посідає емоційний інтелект, який, на його думку, сприяє

особистісному зростанню, якісній успішній професійної діяльності та просуванню на роботі людини [10, 46, 47, 71].

Відповідно до поглядів Г. Гарднера, у структурі емоційного інтелекту можна виокремити міжособистісний (спрямований на емоції інших людей), також внутрішньо-особистісний (той який спрямований на власні емоції) компоненти. До першого належать такі складові, як самооцінка, самоконтроль, самосвідомість, мотивація досягнень, рефлексія. Інша складова включає емпатію, комунікабельність, конгруентність, толерантність, діалогічність. Варто зауважити, що теоретичні підходи до розуміння структури емоційного інтелекту також значно відрізняються залежно від концепції, якої притримуються різні автори [10, 46, 47, 71].

У останні десятиріччя розвиваються певні нові напрями дослідження, як особливості «імпліцитних» теорій інтелекту (Р. Стейнберг), керованої діяльності когнітивної структури (А. Піаже), зв'язок інтелекту і творчості (Є. Торенс). Ці кластичні та сучасні дослідження однозначно підтверджують, що результативність значною мірою залежить від інтелектуального, поміркованого самовладання емоціями або емоційним інтелектом. Залежно від особливостей логічного інтелекту, емоційний інтелект потужно розвивається упродовж усього онтогенезу. Також варто зазначити, що при свідомому напрямку зусиль на розвиток, він може бути розвинений шляхом цілеспрямованого тренування і тут відіграє значну роль соціальне оточення [10, 46, 47, 48, 49, 50, 71].

Як зазначають психологи факти впливу на розвиток емоційного інтелекту людини залежать від таких компонент:

- Генетичні фактори (40%)
- Найближче соціальне оточення (родина) (10%)
- Інше середовище (соціальне) (50%) [10, 46, 47, 48, 49, 50, 71].

Паралельно з цим, у літературі вже показано результати досліджень, які засвідчують продуктивність цілеспрямованого усвідомленого розвитку емоційного інтелекту за допомогою організації зовнішнього (тренінгового)

усвідомленого перетворення. З огляду на те, що «емоційний інтелект справді можна розвивати, то необхідно впроваджувати у сферу освіти психолого-педагогічні технології цілеспрямованого формування емоційної компетентності як учнів, так їх і вчителів і батьків, проводити систематично просвітницьку та психоедукаційну роботу з тими чи іншими результатами» [47, 48, 49, 50, 71].

Наші базові та вищі емоції виникають відповідно до відчуття особистістю оточуючої реальності та ресурсів для задоволення її потребової сфери, однакова ситуація для кожного суб'єкта має свої афективні переживання та тони. Великий рівень емоційної та почуттєвої сфер, особливо у професійній діяльності, може призвести до появи певних проблемних ситуацій та специфічних негативних наслідків для професійного зростання спеціаліста. Низький рівень впливу емоційності на технології вибору важливих професійних та особистісних рішень можливо реалізувати завдяки високому рівню розуміння емоцій інших та своїх та управління ними. За допомогою навички упізнавати емоції можна досягти значних результатів, наприклад, усвідомлення власних реакцій, які можуть виникнути у відповідь на них, їх врівноваження та адаптація до ситуації сприяє оптимізації міжособистісної взаємодії та успішній реалізації мети та задоволенні особистісних потреб [47, 48, 49, 50, 51, 52, 71].

Значущість афективної сфери впродовж міжособистісної комунікативної взаємодії різнопланова: утворення першого враження про людину, специфічний вплив на того, хто є суб'єктом сприйняття емоцій, сприймання емоційних станів та емоційного реагування соціального оточення. Афективна сфера завдяки своєму експресивному компоненту залучена до участі у встановленні, підтримці і розвитку контактів з іншими людьми в процесі міжособистісної взаємодії з ними та реагуванні на інших людей [47, 48, 49, 50, 71].

Високий розвиток рівня емоційного інтелекту виявляється в умінні піклувальників встановлювати емоційний контакт з дітьми, з кожною

дитиною окремо, створювати на занятті атмосферу порозуміння, управляти афективною сферою школярів, а також своїми особистісними психоемоційними станами, таким чином уміти полишати особисті емоційні проблеми за межами команди і не виявляти це у своєму повсякденному житті. Такі особливості професійної сфери здатності дорослих визначати і будувати особисту діяльність, думати і приймати рішення у професійній сфері незалежно від волі іншого, життєвої ситуації, самостійно робити вибір і робити висновки, виробляти індивідуальні стратегії та досягати поставлених цілей за допомогою довільних складних та простих діяльнісних актів [47, 48, 49, 50, 51, 52, 71].

Афективна сфера є невід'ємною складовою особистості, ми завжди щось відчуваємо. Отже, досить часто можна почути: «Будь спокійним і серйозним! Будь розумним!» і не допомагають виявленню наших емоцій. Як правило сфера дитячих почуттів залишається поза колом педагогічних інтересів, тобто за допомогою існуванню емоційного розуміння та освіченості людина відрізняється від сучасного AI із запрограмованими завданнями [50, 51, 52, 71].

Поряд із психологами вчені із інших галузей наук зазначають, що знаходячись під тривалим системним постійним натиском батьків і учителів, дитина піддається стресу, стає більшою мірою не врівноважена та агресивна. Щоразу занурення у стресові стани призводять до емоційної затятості та нестриманості. Яким чином діяти, щоб уникнути цього? Порадою може бути: «прагнути зменшити стресові фактори, контролювати рівень фізичних та емоційних навантажень, які провокують негативні емоції», озброїти всіх учасників освітнього процесу знаннями як керувати власними переживаннями [50, 51, 52, 53, 54, 71]

Успішність навчального процесу підлітків залежить від здібностей дітей, а також залежно від існування в них емоційних переживань, від їх освіченості, здатності навчатися, емоційного інтелекту, старанності,

працелюбності уміння користуватися усіма цими компетенціями [50, 51, 52, 53, 54, 71].

Під емоційним інтелектом мається на увазі зазвичай глибокі смисли:

– Здатність сприймати нове та піддавати його адекватній критиці. Основною стратегією, що забезпечує формування такої риси, є «постійне поглиблення особистісного простору кожного учня, включаючи його в різноманітні види діяльності», яке реалізує ресурси для творчої самореалізації та уміння будувати і підтримувати соціальні зв'язки [53, 54, 71].

– Асертивність та воля. Розвиток її потребує системно реалізовувати учням ситуації вибору, що стосуються різноманітних сфер життя: навчальній так і позакласній діяльності. Момент вибору стимулює пізнавальний інтерес, почуття відповідальності та власної гідності. Підлітки, вибираючи напрями та завдання для самостійної роботи, гнучко реагують на неї, здібностей, потреб підлітків та їх батьків, здатність «реалізувати себе в обраних видах діяльності є головною умовою формування внутрішньої свободи та адекватної соціально відповідальної» особистості [50, 51, 52, 53, 54, 71].

– Лабільність та гнучкість. Стресостійкість. Здатність швидко відновлюватися. Усвідомлення специфіки цієї сфери, здатність реалізовувати афективну інтеграцію впродовж спілкування, емпатувати емоції та почуття інших, допомагати їм та самому собі у складних, емоційно у складних життєвих моментах. Завдання розвитку емоційної обізнаності підлітка, поступовий розвиток емпатії є наразі особливо дним з найбільш важливих проблем сучасної психології [53, 54, 71].

– Розвинена цілісна самооцінка. Значущим фактором, яка детермінує навчальну діяльність підлітка, є розвиток адекватної позитивної самооцінки, критичного мислення. Завдяки чому підліток, який переконаний у своїй спроможності виконати поставлену перед ним задачу, охоплює новий матеріал набагато швидше і краще, ніж той, хто має труднощі та піддається критиці, а також не має можливості попросити про допомогу [50, 51, 52, 53, 54, 71].

– Високий рівень рефлексії, критичності та переключення. Метою розвитку цього явища ЕІ є включення учнів у процесі рефлексії. Самоаналіз може відбуватись на рівні усвідомлення психічних процесів та засобів оптимізації когнітивної діяльності, інтерпретації моральної поведінки та соціальних ролей, які утворюють адекватні умови для адекватної усестороннього розвитку підлітка [50, 51, 52, 53, 54, 71]

1.3. Емоційний інтелект як складова успішної соціалізації особистості

Сучасні дослідження емоційного інтелекту варто розглядати з точки зору категорії «діяльності», тому що він формується і виявляється в діяльності, впродовж спілкування, інтеракцій з соціальним оточенням. Як правило, основи емоційного інтелекту розпочинають формуватися у сім'ї, тем же продовжується робота з його формування, а також поєднується розвиток ЕІ в закладі дошкільної а також у школі та університеті [50, 51, 52, 56, 57, 71].

Психологи виділяють формування емоційного інтелекту молодших школярів починається із пізнання власних емоцій і почуттів, потім слідує пізнання емоцій і почуттів інших людей, завершується це можливістю володіння власними емоціями та почуттями, а також взаємодією і комунікацією з соціальним оточенням. Етапи розвитку емоційного інтелекту можуть обумовлювати роботу з формування таких компонентів емоційного інтелекту: мотиваційного (ціннісного), когнітивного (знаннєвого), поведінкового та рефлексивного [50, 51, 52, 56, 57, 71].

Періодом афективного реагування називають період навчання дитини у школі, тобто саме школярі молодшої школи та підліткового віку найбільшою мірою схильні емоційного реагування на оточення. За умови того, що поведінка школяра наївна та безпосередня, відкрита та зрозуміла для оточуючих, то в учня з'являється своє внутрішнє наповнене емоційними переживаннями існування, і його вчинки будуть слабо піддаватися

інтерпретації для оточуючих батьків та вчителів. Школярі, особливо підліткового віку загалом досить емоційні, але поступово вони оволодівають уміннями керувати своїми емоціями, стають врівноваженими, інколи намагаються приховати свої емоції. Підліткова емоційна сфера містить нові сторони власної емоційності: подив, страхи, тривоги, інтерес, сумніви, радощі пізнання, які, у свою чергу, є базою для розвитку соціальних взаємодій та побудови емоційно значущих взаємин [50, 51, 52, 56, 57, 71].

З часом повільно розвивається усвідомлення власних емоційних переживань і розуміння їх вияву іншими людьми. Для підліткового віку загалом характерний настрій який досить часто змінюється, є то радісним, то похмурим. Інколи це обумовлюється гормональними змінами в організмі. Причиною афективних станів є загалом, в першу чергу, значуща відмінність між претензіями та можливостями їх негайно задовольнити, прагненнями здаватися кращим, ніж є особистісних якостей і реальними взаєминами з однолітками та батьками. Підліток може виявляти забіякуватість, запальність, грубість та по різному виявляти періодично емоційну нестабільність [50, 51, 52, 56, 57, 71].

Використовуючи певні чітко описані карти емоцій можна працювати з емоційно-почуттєвою сферою підлітків використовуючи наприклад спектр емоцій (К. Ізард): радість, інтерес, здивування, страждання, горе, страх, гнів, тривога, відраза, зневага, сором [56, 57, 62, 63, 64, 71].

Завдяки аналізу підходів до вивчення емоційного інтелекту можна виокремити кілька особливостей емоційного інтелекту школярів:

- Поступовий закономірний розвиток самосвідомості (розуміння власних емоційних переживань), а також здатність до саморегуляції (цілеспрямованої саморегуляції);
- Активне формування високого рівня емпатії, можливості розуміння внутрішнього світу особистостей, які нас оточують;
- Впевненість у власних силах та можливість управляти ними, розвиток почуття любові до себе та визнання себе;

- Покращення та практикування комунікативних навичок та вміння продуктивного вирішення конфліктів;
- Формування значущих мотивів поведінки, які обумовлені соціально;
- Активне формування інтелектуальної сфери;
- Розвиток творчої діяльності та усвідомлення своєї індивідуальної значущості;
- Адаптивність до трансформаційних процесів сучасного суспільства [56, 57, 62, 63, 64, 71].

Психологи досліджують емоційний інтелект як цілісну особистісну змістову з найбільш вираженим інтелектуальним компонентом, збірка когнітивних здібностей до досягнення ефективної та управління ними, знань, умінь та навичок, пов'язаних з переробленням та перетворенням афективної інформації, а також комунікаційних, перцептивних, когнітивних та регулятивних. Вчені вважають, що значущо акцентувати, що у певних дослідженнях емоційний інтелект вивчається з точки зору, орієнтованої на практику, що детермінує напрями дослідження можливостей управління його розвитком [56, 57, 62, 63, 64, 71]. Якщо розглянути дослідження М.А. Манойлової, то емоційний інтелект характеризується, як здібність людини до досягнення, усвідомлення та управління емоційних станів та емоцій інших особистостей і себе самого [56, 57, 62, 63, 64, 65, 66, 71]. Така інтерпретація застосовується для розкриття завдання визначення певних особливостей людського розвитку емоційного інтелекту людини у віці підлітка та юнака та представлення способів супроводження даного процесу.

Досліджені особливості розвитку емоційно-вольової сфери та емоційного інтелекту школярів, представлені у психологічних дослідженнях. Відповідно точці зору інших вчених, для афективної складової психіки підлітків притаманна значуща емоційна збудливість та активна обумовленість з ознаками міжособистісної комунікації [10, 12, 63, 64, 65, 67, 71]. Зарубіжні дослідники вивчають саморегуляцію емоцій, переборення труднощів та

усвідомлення рішень як три взаємопов'язані компоненти вирішення певних зовнішніх труднощів поведінки у підлітковому віці [10, 63, 64, 65, 67, 71]. У дослідженнях емпірично підтверджених встановлено загальне та особливе наповнення в емоційному та соціальному інтелекті у ранньому підлітковому та старшому підлітковому віці. Визначені взаємозв'язки між емпатією, усвідомленням та розумінням невербальної та вербальної поведінки, між розумінням чи визначенням емоцій та усвідомленням почуттів, мисленнєвої сфери, потреб учасників спілкування [10, 63, 64, 65, 67, 71]. Також встановлено, що емоційний інтелект реалізує функцію адаптації у соціальній взаємодії підлітків [10, 71].

Впродовж виконання аналізу теоретичних досліджень, які спрямовані на вивчення проблеми емоційного інтелекту в підлітковому віці було виявлено існування даних про особливості вираження емоційного інтелекту з гендерно-статевої ідентифікації підлітків У наукових баченнях психологів встановлено значущу різницю між показниками емоційного інтелекту у хлопців та дівчат, що стосуються міри прояву емоційної гнучкості як складової емоційного інтелекту: хлопці відрізняються високою активністю емоційно забарвлених відповідей, емоційною пластичністю; щодо дівчат, то вони проявляють емоційну закостенілість, схильність до «надмірної концентрації» на якійсь одній емоційно-забарвленій ситуації. [10, 63, 64, 65, 67, 76]. Щодо зарубіжних досліджень, то вони протирічать вищевказаним результатам, вказується, що відмінності в емоційності обумовлені гендерно-навантаженим способом соціалізації особистості [10, 63, 64, 65, 67, 77].

Деякі дослідники визначають підлітковий вік як специфічний період високого ризику утворення протиправної девіантної поведінки. Сучасні наукові висновки вказують, [10, 71], що емоційний інтелект тісно пов'язаний з існуванням реалій соціально схвальної реакції вчинків підлітків.

Вимагають пильної уваги результати вивчення підлітків, що пережили знущання стосовно їх фізичної недоторканності насильства. Доведено, що ці школярі виявляють не володіють активними навичками регуляції емоцій та

вищого рівня прихильності та переборення соціальних складностей співставляючи їх з школярами, які не пережили насильницьких дій [10, 71, 72].

1.4. Структурна модель емоційного інтелекту

Відомий вчений Р. Бар-он в кінці XX сторіччя разом з організацією Multi Health Systems (MHS) представив «Шкалу коефіцієнта емоційного інтелекту», яка лягла в основу одного з перших валідизованих інструментів дослідження емоційного інтелекту, так звана «EI – шкала» або шкала Р. Бар-Она [10, 58, 59, 71].

Р. Бар-он приділив велику частину свого життя для дослідження та упорядкування, саме він запровадив у психологію визначення емоційного коефіцієнта «EQ» яке протирічило усталеному «IQ24». Р. Бар-Он показав емоційний інтелект як складову здібностей, які не належать інтелектуальній складовій, тобто в основу він поклав знання та розуміння і уміння користуватись, які озброюють особистість навичками успішного справляння з різними складними та непереборними життєвими труднощами [10, 58, 59, 71].

В основу його концепції лягли кілька (п'ять сфер емоційних здібностей або компетенцій), ці компетенції він визначив як багаторівневі та багатоскладові [10, 58, 59, 71]:

1) сфера внутрішніх особистісних смислів (пізнання себе, тобто рефлексія своїх емоцій, впевненість у своїй мотивації, самореалізація, самоповага, особистісний ріст, відокремлена усвідомлена адекватна поведінка);

2) сфера міжособистісних відносин (навички розвиненого міжособистісного спілкування: міжособистісні стосунки, симпатія, емпатія, соціальна значущість);

3) сфера здатності пристосовуватись до нових умов та реалій (здатність до адаптації, тобто адаптивність, прагнення вирішення проблем, адекватне розуміння наявної ситуації та ресурсів, лабільність);

4) сфера стійкості до стресових впливів (керування стресовими ситуаціями, тобто стійкість до різноманітних стресорів, контроль за власними бажаннями та раптовими емоціями);

5) сфера емоційних станів (настрою), (домінуючий настрій має бути позитивним, тобто щастя, радість) [10, 58, 59, 71].

Модель Р. Бар-Вона значно відрізняється від перерахованих вище концепцій [58, 59, 71]. На відміну від Д. Гоулмана, П. Селовея та Дж. Меєра, він визначає ЕІ як усі некогнітивні здібності, що допомагають людині досягти успіху в житті. При цьому складники емоційного інтелекту, описані іншими авторами, знаходять відображення у сферах, їм виділених. Так, у внутрішньо особистісній У сфері є компонент — усвідомлення своїх емоцій, а у сфері стресостійкості – контроль над імпульсивністю, це і є визначення, розуміння та управління власними емоціями, описані П. Селовеєм, Дж. Мейєром та Д. Гоулманом. Виняток становлять такі компоненти, як ідентифікація та управління чужими емоціями, а також використання отриманої інформації для підвищення ефективності мислення, що, на наш погляд, важливо: адже без ідентифікації емоцій співрозмовника та використання отриманої інформації людині в рамках соціуму проблематично здійснити задумане [10, 58, 55, 71].

Дж. Мейєр та П. Селовея у 1997 р. опублікували переглянуте визначення емоційного інтелекту та свою шкалу його виміри - MEIS. Вчені переробили запропоновану раніше модель, поклавши в її основу уявлення про те, що афективна сфера є інформативною для побудови соціальних конструктів. При цьому зв'язки можуть бути актуальні не тільки в сьогоденні, а й у минулому і бути уявними. ЕІ визначається як трансформації знань, які передаються за допомогою емоцій, тобто визначати, що означає кожна емоція, як вони пов'язані між собою, та використовувати отриману інформацію в як основа для мислення та прийняття рішень. Автори виділили чотири компоненти емоційного інтелекту, які були названі «гілками»: кожна стосується як власних емоцій, і емоцій інших людей [10, 58, 59, 71, 72, 73]:

1) визначення емоцій включає їхнє сприйняття (тобто здатність помітити сам факт наявності емоції), ідентифікацію, адекватне вираження, і навіть розрізнення справжніх емоцій та імітації;

2) використання отриманої інформації для підвищення ефективності мислення та діяльності: здатність використовувати емоції, щоб звернути увагу на важливі події, а також викликати ті, які сприяють вирішенню завдань (наприклад, використовувати особисті переживання і тривогу, страждання, як специфічне джерело творчості);

3) усвідомлення емоцій: можливість розуміти як емоції, а й їх зв'язку, і навіть переходи від однієї до іншої, причини появи певних емоцій та вербальну інформацію про них;

4) управління емоціями: здатність їх контролювати, знижувати інтенсивність негативних, усвідомлювати власні, у тому числі і неприємні, а також можливість вирішити свої проблеми адекватно емоційно на них реагуючи. Даний компонент сприяє особистісному зростанню та покращенню міжособистісних відносин.

Порівнюючи початкову модель емоційного інтелекту П. Селовея та Дж. Мейєра з пізнішим, переробленим варіантом психолога визначають певні відмінності. У новій концепції визначення емоційного інтелекту ширше, але лаконічніше за формою та доступніше для сприйняття. Здатність відслідковувати особисті почуття та почуття і емоції оточуючих, розрізняти їх і застосовувати цю інформацію як спрямовуючу для мислення та дій, описана раніше [10, 59, 71, 72, 73].

Рання модель П. Селовея та Дж. Меєра складається з трьох типів здібностей, кожен з яких - з ряду компонентів. Пізня модель складається із чотирьох компонентів, які були названі «гілками». Три компонента збігаються з трьома гілками, винятком четвертої. Тип здібностей - Визначення, розуміння і вираз емоцій - ділиться у переробленій версії на дві окремі гілки: визначення емоцій та його розуміння. Також можна відзначити, що використання отриманої інформації у мисленні та діяльності у новому варіанті постає як

використання отриманої інформації для підвищення ефективності мислення та діяльності [10, 58, 59, 71, 72, 73].

У 1998 р. побачила світ книга Д. Гоулмана «Робота та емоційний інтелект», в якій він запропонував перелік із 25-ти умінь, необхідні досягнення успіху під час спілкування з колегами на роботі. Ця книга очолила перелік бестселерів. В тому ж році консультативна фірма «Хей МакБер», з якою Д. Гоулман співпрацював, опублікувала його «360-градусну» шкалу емоційно-К.С. Кузнецова. Педагогікаго інтелекту для ділових людей — «Шкалу емоційної компетентності» [10, 58, 59, 71, 72, 73].

Феномен явища емоційного інтелекту перебуває у полі уваги вчених. Так було в 2004 р. запропонована нова методика для його виміри. Автор визначав ЕІ як здатність та можливості розуміння власних та чужих емоцій та керування ними. Він думав, що вони можуть бути спрямовані на власні емоції та на емоції інших людей. Таким чином, можна говорити про внутрішньо-особистісний і міжособистісний емоційний інтелект, які передбачають актуалізацію різних когнітивних процесів та навичок, однак пов'язані один з одним [10, 59, 71, 72].

Нині багато психологів переконані, що ЕІ не можна трактувати виключно як когнітивну здатність. Адже розуміння емоцій та управління ними дуже тісно пов'язане із генеральною цілеспрямованістю щодо певної особистості до афективної сфери, тобто із щирою зацікавленістю до внутрішнього світу інших людей, потягом до психологічного аналізу поведінки, які розглядаються через призму соціальних активностей [10, 59, 71, 72].

У якості емоційного інтелекту розглядають утворення, що має неоднозначне походження і пов'язаний, з інтелектуальними здібностями, а також з особистісними якостями. Це психологічна освіта, що формується під час життя людини під впливом трьох груп факторів, які зумовлюють його рівень та специфічні індивідуальні особливості, серед яких: інтелектуальні здібності (якість і точність, швидкість переробки інформації, яка стосується емоцій), усвідомлення емоцій (як важливої якості, важливе джерело

інформації про себе, людях і т. д.), особливості емоційності (емоційна стійкість, емоційна чутливість тощо) [10, 58, 59, 71, 72].

Пропонована модель, яка певною мірою є найпопулярнішою серед психологів, принципово відрізняється тим, що структура не доповнюється індивідуальними якостями, які тісно пов'язані із здатністю до розуміння та управління емоціями, можливим є лише введення додавання таких, які більш менш прямо впливають на рівень та індивідуальні особливості ЕІ [10, 58, 59, 71, 72].

Також, як і Р. Бар-Он, як і сучасні психологи виділяє внутрішньо-особистісну та міжособистісну сфери ЕІ, але, автори вкладають різний зміст у ці поняття. Загалом стверджується, що внутрішньо-особова сфера це дослідження себе: тобто усвідомлення своїх емоцій, критичне ставлення до себе, самоствердження, самоповагу, самореалізація, незалежність; другий - що це здатність до розуміння і управління власними емоціями. Міжособистісна сфера, з погляду Р. Бар-Она, це здібності до міжособистісно взаємодії: емпатія, міжособистісні взаємини, соціальна адаптивність та відповідальність, а Д.В. Люсін вважає, що це здатність до розуміння та управління чужими емоціями. Відмінність полягає в тому, що перший дослідник наголошує на особистісних характеристиках, а другий – на когнітивні здібності [10, 58, 59, 71, 72].

Визначення емоційного інтелекту, запропоноване Д.В. Люсиним («здатність до розуміння та управління своїми та чужими емоціями»), аналогічно компонентам, виділеним П. Селовеєм, Дж. Мейєром та Д. Гоулманом (за винятком Р. Бар-Она), таким як визначення, розуміння та управління емоціями. Так само, як і Д. Гоулман, Д.В. Люсін переконаний, що, з одного боку, емоційний інтелект пов'язані з когнітивними здібностями, з другого — з особистісними характеристиками. Важливою відмінністю позиції Д.В. Люсіна від інших авторів є розгляд емоційного інтелекту з точки зору груп факторів, формують його та надають на нього безпосередній вплив [10, 58, 59, 71, 72].

На основі теоретичного аналізу побудовано структурну модель емоційного інтелекту школярів. Емоційний інтелект містить три компоненти: когнітивний, афективний (емоційний), Конативно-вольовий (поведінково-вольовий).

Кожен із трьох компонентів реалізується на особистісному та міжособистісному рівні. Реалізація являє собою своєрідний цикл.

Першою ланкою є розуміння емоцій власних. Далі з'являється можливість певною мірою керувати емоційним станом. Школярі навчаються регулювати власну поведінку відповідно до їх емоційного стану.

Оволодіння в повною мірою власною емоційною сферою дозволяє розуміти і керувати емоціями і поведінкою інших людей.

Що, в свою чергу, робить можливим ще глибше розуміння власних емоцій та вчинків (табл. 2.).

Таблиця 1.2.

Модель емоційного інтелекту школярів

Компоненти емоційного інтелекту		
Когнітивний	Афективний	Конативно-Вольовий
Особистісний рівень		
Усвідомлення своїх емоцій	Емоційне реагування	Регуляція власної поведінки
Розуміння причини виникнення емоцій	Можливість певною мірою керувати емоційним станом	Планування поведінки; добір адекватних засобів реагування
Міжособистісний рівень		
Усвідомлення почуттів та емоцій оточуючих	Управління почуттями та емоціями оточуючих	Регуляція поведінки інших людей
Розуміння причин виникнення емоційних реакцій іншого	Можливість впливу на емоційну сферу	Зміна поведінки іншої людини відповідно до своїх потреб

У психологічній літературі пропонують наступні умови для якісного розвитку емоційного інтелекту:

- Навчання на основі карт (наприклад К.Ізарда) емоційного розвитку.
- Усвідомлення свого психоемоційного стану для з'ясування емоційного розвитку та спрямованості кожної дитини.
- Налагодження соціальних взаємозв'язків.
- Залучення до мікрогруп.

- Застосування школи, як сприятливого середовища для розвитку ЕІ та для формування окремих компонентів емоційного інтелекту.
- Обговорення з підлітками емоцій і почуттів, які допоможуть правильно передати емоційний стан.
- Свобода у виборі стратегій поведінки.
- Озброїти підлітків навичками звертатися по допомогу до третьої сторони у разі конфліктної ситуації.
- Використання рефлексивного написання власних емоційних станів, де підлітки можуть написати про те, які почуття турбують їх на даний момент найбільше.
- Звернення уваги на тип темпераменту та особливостей нервової системи.
- Побудова щирих асертивних партнерських стосунків в освітньому процесі.
- Заохочення бажання висловлювати емоції за допомогою вербаліки.
- Запровадження психологічних тренінгів із розвитку емоційного інтелекту [10, 58, 59, 71, 72].

Висновки до розділу 1

Говорячи про емоційний інтелект, проаналізувавши ключові підходи до визначення, вважаємо, що емоційний інтелект можна визначити як складне структурне психічне утворення, яке полягає в усвідомленні емоцій і почуттів (своїх власних та оточуючих людей); управлінні емоціями та почуттями, а також у можливості прийняти рішення та відповідно діяти, в результаті чого відбувається емоційне самопізнання.

Підлітки з високим рівнем емоційного інтелекту досить успішно орієнтуються у своїх емоціях та почуття інших людей, здатні успішно управляти власною емоційною сферою, а це призводить до того, що в соціумі їх поведінка більш є значущою мірою адаптивною, такі підлітки здатні

швидко, ефективно досягати своїх цілей у соціальній взаємодії з іншими та почуватися безпечно і успішно.

На основі теоретичного аналізу побудовано структурну модель емоційного інтелекту школярів. Емоційний інтелект містить три компоненти: когнітивний, афективний (емоційний), конативно-вольовий (поведінково-вольовий). Кожен із трьох компонентів реалізується на особистісному та міжособистісному рівні.

Реалізація являє собою своєрідний цикл. Першою ланкою є розуміння емоцій власних. Далі з'являється можливість певною мірою керувати емоційним станом. Школярі навчаються регулювати власну поведінку відповідно до їх емоційного стану.

Оволодіння в повною мірою власною емоційною сферою дозволяє розуміти і керувати емоціями і поведінкою інших людей. Що, в свою чергу, робить можливим ще глибше розуміння власних емоцій та вчинків.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ ДИСТАНЦІЙНО

2.1. Методи та організація дослідження емоційного інтелекту школярів

На досягнення методи та завдань дослідження було підбрано відповідний психодіагностичний інструментарій, який охоплює дослідження усіх компонентів емоційного інтелекту (відповідно по п.1.4., розділу 1).

Методика В. Бойко методика дозволяє встановити емоційні перешкоди на шляху встановлення емоційних контактів. Інструкція для учасників опитування: відмічаєте питання в залежності від отриманих результатів (якщо погоджуєтеся «+», якщо не погоджуєтеся «-»). Намагайтеся відповідати швидко та відверто.

Таблиця 2.1.

Підсумки самооцінювання:

«Перешкоди» у встановленні емоційних контактів:	Номери питань і відповіді за «ключем»
1. Складнощі у керуванні емоціями, відсутність умінь дозувати їх	+1, -6, +11, +16, -21
2. Неадекватний прояв емоцій	-2, +7, +12, +17, +22
3. Ригідність, низький рівень розвитку, невиразність емоцій	+3, +8, +13, +18, -23
4. Домінування негативних емоцій	+4, +9, +14, +19, +24
5. Небажання зблизитися з людьми на емоційній основі	+5, +10, +15, +20, +25

Сума набраних Вами балів коливатиметься в межах від «0 до 25». Більша кількість балів свідчить про виразнішу є Вашу емоційну проблему у повсякденному спілкуванні. Однак не варто заспокоюватись, якщо Ви набрали замало балів (0-2). Це означає, що Ви могли бути не до кінця щирими або не цілком усвідомили свою поведінку збоку.

Якщо Ви набрали:

- 5 балів — емоції як правило не заважають Вам спілкуватися з іншими людьми;

- 6-8 балів — у Вас є деякі проблеми в повсякденному емоційному спілкуванні;
- 9-12 балів – може свідчити про те, що Ваші емоції «на кожний день» дещо ускладнюють взаємодію з партнером;
- 13 балів і більше – емоції можуть бути перешколою у налагодженні контактів із іншими людьми, Ви піддаєтесь деяким дезорганізуючим реакціям чи станам.

Також зважте на те, чи немає конкретних «перешкод», які постійно виникають ті результати методики, за якими Ви набрали 3 і більше балів.

Емоційний інтелект розуміється М.А. Манойловой як спроможність людини до осягнення, прийняття, розуміння та регуляції своїх емоцій і почуттів інших і себе самого. У структурі емоційного інтелекту виділяється два аспекти: внутрішньо особистісний та міжособистісний, або соціальний (тобто, здатність керувати своїми вчинками та здатність управляти міжособистісними стосунками з людьми). Автор даної методики розглядає ЕІ як інтегративне поняття, що складається з емоції, інтелекту та волі. І тут воля виступає як засіб підпорядкування емоційного інтелектуальному. Емоційний інтелект описується як регуляція внутрішньої та зовнішньої психічної діяльності людини. Емоційний інтелект – здатність емоційного розуміння, пізнання своїх станів та партнерів зі спілкування; управління своїми діями в напрямок свідомо поставленої мети, регулюючи внутрішні стани (бажання, потреби); пов'язані з переживанням значимості діючих партнерів зі спілкування явищ і ситуацій.

Емоційний інтелект – це суб'єктивна характеристика особистості.

Мета ЕІ – трансформація та прогресивний розвиток емоційної сфери суб'єкта.

Складові ЕІ: внутрішнього аспекту – емоційний потенціал особистості (накопичується з досвідом); зовнішнього аспекту – операції реалізації «технічної» сторони (розвиваються у тренінгу).

Процес ЕІ – усвідомлення свого внутрішнього стану та партнера по спілкування, відображення зовнішнього емоційного стану іншої людини.

Результат ЕІ - психічні новоутворення особистості.

У моделі ЕІ немає взаємної залежності, кожен із компонентів реалізовується на всіх рівнях професійної діяльності у нерозривному злитті та взаємодії. Емоційний інтелект можна назвати розвиненим на високому рівні за умови, що всі його форми представлені якісними характеристиками та реалізуються у взаємодії, поведінці та діяльності.

Розроблена методика діагностики ЕІ є опитувальником, що складається з 40 питань-затверджень. Досліджуваний має оцінити міру своєї згоди відповідно до кожного твердження за шкалою, які містить 5-бальний розмах. Опитувальник містить 4 субшкали та 3 інтегральні індекси: загального рівня ЕІ, вираженості внутрішньоособистісного та міжособистісного аспектів ЕІ.

Дослідження емпатії як складової частини емоційного інтелекту використано «Тест на визначення емпатії підлітків та юнаків» Л. П. Журавльової [76, 77]. Тест на визначення емпатії підлітків та юнаків складається з п'ятнадцяти різноманітних ситуацій, які передбачають можливість вибору, як заздалегідь продуманих стратегій поведінки (сім варіантів для кожної ситуації), так і можливості додати власне вирішення проблеми [76, 77].

Перевагою цієї методики є широкий спектр представлених ситуацій, що не обмежується класичними запитаннями про реакцію на поведінку оточуючих та усвідомлення власних почуттів щодо неї, а й включають ситуації в яких вибір є складним та не завжди очевидним, що зменшує ризик соціально бажаних відповідей. Крім класичного застосування методики, після опитування ми проводили обговорення, що стосувалося, як ситуацій представлених в тесті, так і гіпотетично можливих, але схожих випадків, концентруючись на тих, що викликали найбільший емоційний відгук [15, 16, 76, 77].

Діагностична процедура дозволяє виокремити не лише рівні емпатії, а й конкретні шкали, які надають можливості більш глибокого та точного аналізу. Методика дозволяє визначити сім форм емпатії: антиемпатію, співпереживання, співчуття, індиферентність; реальне сприяння не на шкоду собі, внутрішнє сприяння, реальне сприяння на шкоду собі (альтруїзм) [76, 77]. Кожна із шкал методики відповідає певному виду емпатії, що оцінюються відповідно за кожну відповідь: антиемпатія – (по -2 бали), індиферентність – (по -1 балу), співпереживання – (по 1 балу), співчуття – (по 2 бали); внутрішнє сприяння – (по 3 бали), реальне сприяння не на шкоду собі – (по 4 бали), реальне сприяння на шкоду собі (альтруїзм) – (по 5 балів). Підсумовуючи бали по кожній шкалі встановлювалась домінуюча форма емпатії. Окрім домінуючої форми емпатії методика дозволяє визначити загальний інтегральний рівень емпатії шляхом знаходження суми усіх шкал. Визначається шість рівнів розвитку емпатії: дисонансна емпатія – (-30) – (-8) балів, дуже низький рівень – (-7) - 9 балів, низький рівень – 10-24 бали, високий рівень – 25-50 балів, дуже високий рівень – 66-75 балів [15, 16, 76, 77].

2.2. Особливості дослідження та характеристика вибірки

Вивчення емоційного інтелекту школярів, які навчають очно та дистанційно проводилося відповідно до поставлених мети та завдань дослідження.

У пункті 2.1. даного розділу вказано, що В.Бойко методика дозволяє встановити емоційні перешкоди па шляху встановлення емоційних контактів, використана методика Н. Холла досліджує особливості емоційного інтелекту та його складових, методика дослідження емпатії для підлітків та юнаків Журавльової Л.П. та методика М. Манойлової.

Дослідження реалізовувалось протягом 2021-2022 навчального року та другого семестру 2022-2023 навчального року. В умовах війни дослідження проводилося за допомогою онлайн-опитувальників сформованих у Google-

форми (Додаток А). Всього до дослідження залучено 76 респондентів підліткового віку (46 хлопців та 30 дівчат) віком від 12 до 17 років (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.2

Кількісна характеристика вибірки

Стать	Форма навчання			
	Дистанційно		Очно	
Хлопці	25	53%	14	49%
Дівчата	21	47%	16	51%

Загалом, розуміючи, що усі учні так чи інакше були залучені до традиційного та очного навчання, емпірично порівнювали наступні дві групи: «підлітки, які навчаються очно» – маємо на увазі тих, хто впродовж карантинних обмежень за можливості повністю або переважно відвідували школу, «підлітки, які навчаються дистанційно» – ті, які 90% і більше часу навчались дистанційно за допомогою ІКТ (Zoom, Google Meet, тощо).

2.3. Емпіричне дослідження емоційного інтелекту школярів

Кількісний аналіз дозволив встановити значущі особливості емоційного інтелекту в учнів підліткового віку, які навчаються на різних формах (очній та дистанційній) (див. табл. 2.2.).

Таблиця 2.3.

Особливості емоційного інтелекту підлітків, які навчаються дистанційно та офлайн (методика Н.Холл) (t-критерій)

Критерій	Вік					
	Середній підлітковий вік			Старший підлітковий вік		
	ОН	ДН	t-критерій	ОН	ДН	t-критерій
Емоційна образність	17%	15%	-1,101*	19%	16%	1,411*
Управління своїми емоціями	13%	14%	0,960	13%	13%	0,060
Самотивація	6%	7%	0,118	4%	4%	0,001
Емпатія	8%	10%	1,665*	9%	13%	1,612*
Розпізнавання емоцій інших людей	21%	20%	0,609	18%	21%	1,609*

*Примітка: * - $p \leq 0,05$.*

Встановлені відмінності показують, що досліджувані, які навчаються дистанційно та очно мають значущі відмінності у рівні емоційного інтелекту за шкалами «Емоційна образність» ($t = -1,101$; $p \leq 0,05$; $t = -1,411$; $p \leq 0,05$) та «Емпатія» ($t = 1,665$; $p \leq 0,05$; $t = 1,612$; $p \leq 0,05$). Варто відмітити, що за шкалою «Розпізнавання емоцій інших людей» ($t = 1,609$; $p \leq 0,05$) є особливості, а саме: відмінності з'являються у старшому підлітковому віці.

В результаті використання методики визначення рівня емоційного інтелекту Н. Холла з'ясувалося, що у підліткового віку, що навчаються, індивідуальна сформованість вміння керувати своєю поведінкою за рахунок управління емоціями, відповідна шкалі «Самотивація», знаходиться на високому рівні у 5 опитаних, що становить близько 4%. Низькі значення даного показника, виявлені у 5 респондентів (3%), свідчать про слабкий внутрішній контроль регуляції емоційної діяльності.

Показник «емпатія» у більшості підлітків має середні значення у досліджуваній групі, саме у 8 досліджуваних, що становить 12% вибірки. Можна припустити, що респонденти здатні розуміти емоції інших людей, вміють співпереживати емоційний стан іншої людини, а також готові надати підтримку. Але відзначаємо і низькі середні значення цього показника у 8 опитаних (12%). Можна дійти певного висновку у тому, що у підлітковому віці переважно респонденти вчаться розуміти стан іншу людину по міміці, жестів, відтінків мови, позі.

Аналіз результатів, одержаних за методикою MEI М.А. Манойлової також свідчить про особливості емоційного інтелекту з урахуванням форми навчання. Аналізуючи значення показників емоційного інтелекту у підлітковому віці, представлених у таблиці 2.4., можемо стверджувати, що учні мають низький рівень розвитку компонента «Усвідомлення власних почуттів та емоцій» (35 досліджуваних – 48% вибірки). Що відповідає дослідженням емоційного інтелекту та емпатійності [27, 28, 29]

Таким чином, у середньому шкільному віці відзначаємо невиражену потребу у пізнанні самого себе, неадекватне уявлення про сприйняття себе іншими людьми, низький рівень рефлексії, труднощі у вирішенні проблемних ситуацій, пов'язаних із міжособистісною взаємодією.

Таблиця 2.4.

**Особливості емоційного інтелекту підлітків, які навчаються
дистанційно та офлайн (методика М. Манойлової)
(t-критерій)**

Критерій	Вік					
	Середній підлітковий вік			Старший підлітковий вік		
	ОН	ДН	t-критерій	ОН	ДН	t-критерій
Усвідомлення власних почуттів та емоцій	18%	14%	1,211*	18%	16%	1,011
Управління своїми почуттями та емоціями	17%	18%	0,650	13%	10%	0,169*
Усвідомлення почуттів та емоцій інших людей	10%	6%	1,678*	8%	7%	0,026
Управління почуттями та емоціями інших людей	9%	14%	1,965*	9%	13%	1,522*

Примітка: * - $p \leq 0,05$.

Водночас слід сказати, що у досліджуваній групі з 76 підлітків високий рівень показника «Управління своїми почуттями та емоціями» (63%). Таке позитивне мислення є показником оптимістичного розуміння світу, інших людей та самого себе.

Респонденти зазначають також, що легко можуть розпізнавати емоції інших людей, розуміти почуття інших у спілкуванні, що відображає показник «Усвідомлення почуттів та емоцій інших людей». Так вважають 24 із 76 учнів, що становить 54 % досліджуваної групи. Високий рівень розвитку показника «Управління почуттями та емоціями інших людей» характерний для 10 осіб (23% вибірки). Таким чином, підлітки відзначають у себе здатність впливу на емоції оточуючих людей.

В результаті аналізу даних ми також можемо спостерігати, що у досліджуваній групі високий рівень інтегрального показника у 23 підлітків (31%), але є і той факт, що змістовні характеристики емоційного інтелекту

розвинені нерівномірно, тому не можна робити висновок про високий рівень розвитку емоційного інтелекту представленої групи.

Аналізуючи дані опитувальника В.Бойко та Н.Холл, у досліджуваній групі відзначаємо переважання високих (22 респондентів – 22 %) та середніх (24 осіб – 28 %) значень показника «Контроль експресії», а саме здатність контролювати зовнішні прояви своїх емоцій.

Порівнявши значення показників за методикою М.А. Манойлової та Н.Холл, можемо говорити про те, що для респондентів характерний середній рівень внутрішньоособистісного емоційного інтелекту (31 опитаних – 46 %), інші рівні показника розподілені у групі рівних частках, що свідчить про наявність здатності до розуміння власних емоцій та управлінню ними. Що ж до міжособистісного емоційного інтелекту, то цій галузі присутні як середні (43 людина – 41 %), і дуже низькі значення (12 респондента – 18 %), саме недостатньо розвинена здатність до розуміння емоцій інших людей і управлінню ними.

Згідно з даними (перевірка за t-критерієм Стьюдента для незалежних вибірок), вважаємо за можливе констатувати значуще вищі середні значення показника «Управління своїми емоціями» у тих, хто навчається очно, ніж у тих, хто навчається дистанційно ($p \leq 0,05$). Аналогічні відмінності спостерігаємо і за показниками «Керування чужими емоціями» ($p \leq 0,05$), «Розуміння емоцій інших» ($p \leq 0,05$). Дані факти можуть вказувати на те, що у підлітків, які відвідували традиційне навчання більшою мірою простежується розвинений рівень самоконтролю, позитивне мислення.

Аналіз таблиці дозволяє дійти до висновку про статистично значимий позитивний зв'язок між управлінням своїми емоціями та ставленням до себе. На основі емпіричних даних можна зробити висновок, що підлітки з високим рівнем ЕІ мають вищу самооцінку. Здатність прийняти свої слабкості та недоліки та одночасно визнати свої сильні та позитивні якості призводить до підвищення самооцінки.

Що ж до інших показників, пов'язаних із міжособистісним емоційним інтелектом, то всі виявлені значні відмінності вищі у очників щодо дистанційників. Отримані дані свідчать про те, що в підлітки відзначають у себе здатність до розуміння емоцій інших людей та управління ними, готові надати підтримку у важкій життєвій ситуації, певною мірою вміють розпізнавати емоції щодо міміки та жестів. Можливо, це пов'язано з їхньою активною життєвою позицією. При цьому не виявлено значних відмінностей показника «самотивації», який у більшій частині вибірки має низький рівень розвитку.

Отже, можна стверджувати, що емоційний інтелект представляє собою сукупність здібностей розпізнавати, розуміти та керувати своїм емоційним станом. Емоції розглядаються як регулятори діяльності та поведінки особистості на різних вікових етапах, але переважна мобілізаційна або, навпаки, дезорганізуюча дія емоцій на результативність діяльності проявляється в підлітковому віці. Для емоційної сфери підлітків властива висока емоційна збудливість та виражена взаємозумовленість з характеристиками міжособистісного спілкування. Також існують особливості перешкод у спілкуванні пов'язаних із емоційним інтелектом у учнів різних форм навчання (див. табл. 2.5.).

Таблиця 2.5.

**Особливості емоційного інтелекту у учнів, які навчаються
дистанційно та офлайн (методика В.Бойко)
(t-критерій)**

Стать	Стать					
	Ранній підлітковий вік			Старший підлітковий вік		
	Очно	Дистанційно	t-критерій	Очно	Дистанційно	t-критерій
Хлопці	24%	25%	0,991	26%	29%	1,321*
Дівчата	26%	22%	1,601*	30%	24%	1,801*
Разом	48%	47%	0,895	76%	65%	1,090

Примітка: * - $p \leq 0,05$.

На основі аналізу можна зробити висновок, що за методикою В. Бойко існують значущі відмінності у встановленні емоційних контактів у учнів, які навчаються очно та дистанційно. Емоційний інтелект загалом краще розвинений у тих, хто навчається за очною формою навчання, відмінності спостерігаються у дівчат раннього та старшого підліткового віку ($t = 1,601$; $p \leq 0,05$; $t = 1,801$; $p \leq 0,05$), а також у хлопців старшого підліткового віку ($t = 1,321$; $p \leq 0,05$). Найбільш виражені відмінності показників шкільного навчання з становленням емоційних бар'єрів. Іншими словами, наші результати показують, що в міру підвищення емоційного інтелекту підлітки сприймають себе більш благополучними і почуваються в безпеці. В теж час у дослідженні не було виявлено кореляційного зв'язку з емоційним обізнаністю. Таким чином, можна припустити, що добре розуміння своїх емоцій не є обов'язковою умовою успішної саморегуляції емоцій та досягнення суб'єктивного благополуччя.

Це узгоджується з даними досліджень зарубіжних вчених, які досліджували проблему незалежності емоційної поінформованості від показників психологічного благополуччя Х. Сехудо, Д. Родріго-Руїс, М. Лопес-Дельгадо, Л. Лосада дійшли висновку, що незважаючи на те, що емоційна поінформованість необхідна для успішної адаптації, занадто велика концентрація на переживаних емоціях може бути пов'язана з дезадаптивними факторами, несумісними з психологічним благополуччям, такими як тривога, депресія, гіперчутливість, песимізм та очікування катастроф у майбутньому [10, 68, 69, 71, 72]. Можливо, що емоційна поінформованість пов'язана з емоціями підлітка, які віддають перевагу. Песимісти з високим рівнем емоційної обізнаності часто виявляють низький рівень шкільного благополуччя, а оптимісти задоволені собою і референтними особами.

Аналіз таблиці дозволяє дійти до висновку про статистично значимий позитивний зв'язок між емпатією (управлінням своїми емоціями) та формою навчання (див.табл.2.6.). На основі цього можна зробити висновок, що школярі, які добре керують своїми емоціями, мають хороші відносини з

однокласниками та вчителями. Таким чином, можна припустити, що підлітки вчать стратегії подолання важких ситуацій, слідуючи поведінці оточуючих. Підлітки, схильні до імпліцитного навчання навиків керувати власними емоціями, схильні ставитися шанобливо до батьків. У зв'язку з цим кілька дослідників зазначили, що управління емоціями є основою для належного психологічного функціонування та психічного здоров'я [10, 68, 69, 71, 72]. Підлітки з вищим рівнем управління емоціями мають тенденцію встановлювати ближчі та тепліші відносини з різними людьми та насамперед із батьками [10, 68, 69, 71, 72].

Н. Шутте з колегами [68, 69, 71, 72] експериментально довели існування взаємозв'язку між емоційним інтелектом та самооцінкою підлітка. Підлітки, здатні підтримувати позитивні психічні стану завдяки своїй здатності ефективно керувати своїми емоціями, почуваються впевнено, у них виникає відчуття, що вони здатні контролювати свій шлях життя. Також здатність керувати емоціями має тісні зв'язки з вираженістю волевих процесів, є основою авторитету у однолітків підлітка та її самоповаги. Нездатність контролювати емоції підлітки схильні розглядати як характеристики дитячої поведінки, тому підлітки з низьким рівнем управління емоціями відчують ознаки самознижувальної гіперрефлексії, пов'язаної з самозвинуваченням у слабкості та зайвої інфантильності [10, 68, 69, 71, 72].

Грунтуючись на отриманих даних, ми можемо зробити висновок про те, що підлітки з високим рівнем внутрішньої самодисципліни мають більше високий рівень емоційного інтелекту. Таким чином, можна припустити, що вміння керувати собою і адаптуватися до ситуації, що змінюється міжособистісної взаємодії дозволяє почуватися впевненіше у спілкуванні з референтними особами та мати більш зрілу ідентичність.

Таблиця 2.6

Взаємозв'язки показників рівня емпатії підлітків, які навчаються дистанційно та очно

Шкали	Форма навчання	
	ОН	ДН
Антиемпатія	0,098	0,025
Індиферентність	-0,538*	0,698*
Співпереживання	0,264	0,340
Співчуття	0,500*	0,214
Внутрішнє сприяння	0,291	0,342
Реальне сприяння не на шкоду собі	0,255	0,093
Реальне сприяння на шкоду собі	0,023	0,022
Інтегральна емпатія	0,492	0,265

Примітка: * - $p \leq 0,05$

Аналіз таблиці дозволяє дійти висновку про статистично значущого позитивного зв'язку між емпатією та формою навчання: досліджувані, які навчаються очно демонструють обернену залежність із шкалою індиферентності ($r = -0,538$, при $p \leq 0,05$), а ті підлітки, які навчалися дистанційно демонструють позитивний значущий зв'язок із цією ж шкалою ($r = 0,698$, при $p \leq 0,05$). На основі отриманих даних можна зробити висновок, що підлітки з високим рівнем емпатії мають найбільш позитивне ставлення до вчителів та однолітків: шкала співчуття ($r = 0,500$, при $p \leq 0,05$).

Таким чином, здатність школярів ідентифікувати себе з почуттями педагога та співпереживати йому дозволяє краще розуміти внутрішню позицію вчителя, довіряти йому та поважати його. Виходячи з цього припущення, можна зробити висновок, що педагог, який пояснює учням свої почуття і стану, може оптимізувати взаємовідносини у системі «вчитель – учень».

Аналіз таблиці дозволяє дійти до висновку про статистично значимий позитивний зв'язок між емпатією та показниками емоційного інтелекту ($r = -0,653$, при $p \leq 0,05$). На основі отриманих даних можна припустити, що підлітки, успішні в розпізнаванні емоцій, схильні до чуйності, розуміння оточуючих та прояву емпатичних переживань, краще адаптуються до шкільної атмосфери та більшою мірою позитивно ставляться до школи загалом. Підлітки з низьким рівнем емпатії не вважають школу позитивним соціальним

інститутом, що сприяє особистісному зростання та психологічного благополуччя ($r = -0,509$, при $p \leq 0,05$) (див. табл. 2.7.).

Таблиця 2.7

Взаємозв'язки показників емоційного інтелекту підлітків, які навчаються дистанційно та очно (подані значущі кореляти)

Шкали	Емоційна обізнаність	Самотивація	Усвідомлення Е та П власних	Управління Е та П власними	Усвідомлення Е та П інших	Управління Е та П інших	Інтегральний рівень емпатії	Перешкоди у спілкуванні	Форма навчання
Емоційна обізнаність		,526*	,284	,086	,043	,178	,009	,265	,205
Самотивація	,526*		,265	,026	,091	,009	,044	,211	,195
Усвідомлення Е та П власних	,251	,092		,174	,184	,044	,600*	,288	,340*
Управління Е та П власними	,086	,026	,174		,016	,222	,302	,341	,105
Усвідомлення Е та П інших	,043	,091	,184	,016		,081	,653*	,321	,360*
Управління Е та П інших	,178	,009	,044	,222	,081		,300	,199	,510*
Інтегральний рівень емпатії	,143	,075	,600*	,302	,653*	,300		-,509*	,310
Перешкоди у спілкуванні	,265	,211	,288	,341	,321	,199	-,509*		

Примітка: * - $p \leq 0,05$

Аналіз таблиці дозволяє дійти до висновку про статистично значимий позитивний зв'язок між емпатією та розумінням власних емоцій ($r = 0,600$, при $p \leq 0,05$). На основі отриманих даних можна припустити, що підлітки, які вміють поставити себе на місце іншої людини, починають краще розуміти себе, формують організмичну довіру та автентичність за К. Роджерсом. Підлітки з низьким рівнем емпатії не схильні довіряти оточуючим, відрізняються недовірливістю і песимістичністю, що часто призводить до недостатнього саморозуміння та неприйняття себе.

Можна дійти до висновку про статистично значимий позитивний зв'язок між розпізнаванням емоцій інших людей та формою навчання ($r = 0,360$, при $p < 0,05$). Результати дослідження підтверджують гіпотезу Д. Гоулмена про те, що з підвищенням рівня розпізнавання емоцій покращується здатність розрізняти емоції, що виражаються лицьовою експресією.

Вміння розуміти невербальні комунікативні засоби (міміка, пантоміміка, жестикуляція та ін.) дозволяє встановлювати більш теплі близькі відносини з друзями та однолітками [10, 68, 69, 71, 72]. Здатність спілкуватися невербально є запорукою тісної та довготривалої дружби. Аналіз таблиці дозволяє дійти висновку про статистично значущому позитивному зв'язку між розпізнаванням емоцій інших людей та формою навчання ($r = 0,340$, при $p < 0,05$). На підставі отриманих даних можна припустити, що підлітки, які добре розпізнають емоції інших людей, що відрізняються вищою соціально-психологічною адаптованістю та умінням гнучко пристосовуватися до різних життєвих ситуацій.

Підлітки які переважно навчаються дистанційно погано розуміють, що відчують інші люди і чого від них очікується ($r = 0,526$, при $p \leq 0,05$). Тому перебування в школі для них є дискомфортною ситуацією, тому що їм доводиться постійно інтерпретувати поведінку однолітків та педагогів, але нестача комунікативної компетентності не дозволяє це зробити продуктивно. Аналіз дозволяє дійти до висновку про статистично значимий позитивний зв'язок між управлінням емоцій інших людей та формою навчання ($r = 0,510$, при $p < 0,05$).

На підставі отриманих даних можна припустити, що підлітки, які слабо розпізнають емоції інших людей, що відрізняються складністю в адаптації до вимог педагогів, особливо при необхідності звикання до відмінностей у стилях взаємодії різних педагогів. Можливо, у школі себе зручніше почувають ті школярі, які краще орієнтуються у емоційній сфері учасників навчального процесу, особливо однокласників, як значної частини шкільного середовища.

Висновки до розділу 2

Встановлено, що існують значущі відмінності між показниками емоційного інтелекту у школярів, які навчаються на очні та дистанційній формах навчання.

Для виконання поставлених мети та завдань дослідження було підібрано перелік психодіагностичних методик, які спрямовані на дослідження феномену емоційного інтелекту. Вибірка дозволила зробити якісний аналіз отриманих результатів, який можна екстраполювати на ширшу генеральну сукупність.

Визначено, що підлітки, які навчаються переважно на дистанційній формі навчання мають труднощі у розпізнаванні своїх емоцій та емоцій інших людей, а також з управлінням емоціями інших, ці труднощі ускладнюються з віком.

Встановлено, що особливі прояви емоційного інтелекту підлітка у школі віці виражаються у низькому рівні розуміння емоцій своїх та інших, наявності негативних розвитку емпатії, низького рівня здатності розуміти свої емоції та емоції інших людей, пасивному прагненні керувати емоціями оточуючих у підлітків, які значний час перебували на дистанційній формі навчання та не мали змоги часто безпосередньо спілкуватися із однолітками. Емпірично визначено відмінності емоційного інтелекту особистості в підлітковому віці в залежності від форми навчання. Показано, що у підлітковому віці суттєво різняться показники емоційного інтелекту у групах тих, хто навчається дистанційно та очно.

Отримані результати можна використовувати для осмислення змістовної боку психологічного супроводу підлітків, відчувають певні проблеми у емоційному спілкуванні. Розширення уявлень про специфіку проявів емоційного інтелекту підлітків забезпечить для психолога можливість застосування різних методів у процесі організації консультативної та корекційно-розвивальної роботи. Побудова індивідуальної траєкторії супроводу розвитку емоційного інтелекту підлітка з урахуванням відмінностей у різних формах навчання сприятиме покращенню життєвого шляху учня.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ШКОЛЯРІВ

3.1. Тренінгова робота як метод розвитку емоційного інтелекту школярів

Тренінгова робота є дієвим та оптимальним методом у розвитку афективної сфери підлітків, що доводить аналіз літератури щодо емоційного інтелекту, дослідження показують, що тема розвитку емоційного інтелекту в сучасному науковому просторі стають все більш актуальними, також це підтверджується тим, що, у зв'язку зі зростанням рівня розвитку емоційного інтелекту підлітка на його психічне та фізичне здоров'я, зростає та покращується характер соціальних відносин, результативність праці [36, 53, 54].

Психологічні дослідження у царині науково-практичної сфери визначають розвиток емоційного інтелекту як не лише психологічну та педагогічну проблему: питання емоційного інтелекту все більше та частіше розглядається в межах управлінських та бізнес-тренінгів, розробляються специфічні програми, які спрямовані на формування емоційного інтелекту працівників та управлінського персоналу, людей, які займаються профпідбором та профвідбором тощо. Також створюються онлайн застосунки, тобто програми для розвитку емоційного інтелекту – як можна застосовувати в галузі як освітньої, так і професійної діяльності, а також адаптовані для побутового домашнього індивідуального використання самостійно [25, 26, 30, 53, 54].

Психологи визначають, що у практичному та дослідницькому просторі відчувається брак досліджень взаємозв'язку емоційного інтелекту з рівнем суб'єктивного благополуччя та безпеки, психічного та фізичного здоров'я особистості, відчуття їм щастя. Психологічні дослідження особливостей та шляхів розвитку емоційного інтелекту підлітків також, як правило, не мають елементів поздовжнього дослідження благополуччя цих дітей у дорослому

віці. Психологи вважають, що актуальний нині потенціал вивчення теми емоційного інтелекту вимагає широкого та тривалого вивчення та розвитку, у зв'язку з цим актуалізується тема про популяризацію конкретних методів розвитку рівня емоційного інтелекту Як вказують Р.Д. Робертс та ін [25, 26, 30, 53, 54, 59, 71], тема розвитку емоційного інтелекту вивчається нині у кількох основних аспектах: з точки зору онтогенезу людини (усвідомлення власних емоцій, почуттів, переживань, уміння керування ними і т.д.), а також з точки зору цілеспрямованого тренінгового впливу на рівень та характер розвитку емоційного інтелекту (саме тут застосовуються конкретні методи). Питання, в яких вивчаються специфічні можливості розвитку емоційного інтелекту сьогодні найбільш стрімко розвиваються: клінічна та організаційна психологія, педагогічна психологія, геронтопсихологія, педагогіка, психологія розвитку, акмеопсихологія та ін [25, 26, 30, 53, 54].

Нині існують різні шляхи організації зовнішнього цілеспрямованого впливу, як у окремі складові емоційного інтелекту, і розвитку його загального рівня. Дослідники класифікують ці шляхи таким чином: тренінг (розвиток навички); групова психотерапія (групова опрацювання та мисленеве вчування у матеріал); індивідуальна психотерапія (індивідуальне опрацювання та проживання матеріалу); психологічне консультування; коучингова робота; самостійний робота по розвитку емоційного інтелекту (читання статей, книг, додатків, представлених в відкритому інтернет- просторі) [25, 26, 30, 53].

Психологи наголошують на значущості теоретичного обґрунтування програм розвитку емоційного інтелекту, виділяючи найбільш актуальні напрями його розвитку: біхевіоральний, когнітивний, гуманістичний. Вчений також виокремлює найефективніші методи розвитку емоційного інтелекту: арт-терапія, біхевіоральна та когнітивна терапії, гра, дискусія, та також виділяють тренінг [25, 26, 30, 53, 54].

Психологи виокремлюють загалом програми розвитку емоційного інтелекту, які представлені в розрізі тренінгової роботи, які спрямовані на розвиток емоційної компетенції, та спрямовані в широкому сенсі на

інтелектуальну та поведінкову частини, а саме: на удосконалення поведінки, формування адекватних знань, умінь, навичок, які пов'язані з актуальним періодом життя. Також існує робота спрямована на усвідомлення власних емоцій, причин їхнього появи, знайомство з емоціями, методами управління ними, як висновок: адекватна відповідна поведінки [26, 30, 53, 54].

Загалом, високий рівень розвитку емоційного інтелекту може не допомогти впоратися з афектом, сильними емоціями, як зазначають учасники тренінгів, є керівники. Психологи пов'язують це з тим, що ці тренінгові програми не приділяють увага минулому емоційному досвіду, який активізуються у певних окремих життєвих ситуаціях, у яких поведінка людини стереотипна. У зв'язку з цим, з'являється потреба в розробці таких програм, які матимуть цілісний підхід до розвитку емоційного інтелекту. У цій ситуації вчені розуміють на увазі аналіз минулого досвіду (аналіз певних ситуацій минулого і проживання застарілих ригідних емоцій), а також поглиблення знань умінь і навичок у застосуванні інформації, яку передають емоції, для розв'язку життєвих задач в цілому.

Загалом, психологи, у роботі, яка спрямована на формування або розвиток емоційного інтелекту, засвідчують, що обов'язковою складовою має бути аналіз минулого життєвого досвіду шляхом аналізу досвіду та стереотипних відповідей минулого (що передбачає, зокрема, залучення тренінгової роботи) [8, 11, 25, 26, 30, 53, 54].

Психологи встановили позитивний вплив певних напрямів психотерапії щодо розвитку як індивідуального, так і соціального емоційного інтелекту усіх учасників після участі у груповій тренінговій роботі [8, 11, 25, 26, 30]. Дослідники зазначають, що в результаті активної участі у психологічному тренінгу, у деяких учасників відбувалося зниження емоційної чутливості. Однак, після завершення тренінгової роботи відбулося підвищення та розвиток емоційного інтелекту особистості. Загалом, психологи припускають, що реалізація тренінгових програм, які об'єднують індивідуальний та тренінговий підхід у сфері розвитку емоційного інтелекту [6, 7, 11, 25, 26, 30].

Цікавість викликають дослідження, які спрямовані на розвиток емоційного інтелекту у підлітків, які мають певні особливості розвитку ментальної сфери, за допомогою різноманітних терапевтичних методів. Дослідники зазначають, що навіть у людей з психічними розладами та органічними захворюваннями головного мозку, відбулося збільшення загального рівня емоційного інтелекту внаслідок покращення таких показників як розуміння емоцій та управління власними емоціями [6, 7, 11, 25, 26, 30].

Інші терапевтичні методи також є досить показовими у розвитку емоційного інтелекту, наприклад, дослідження розвитку емоційного інтелекту за допомогою методу графіки нейрологічної. Цей терапевтичний метод, психологічний метод почав застосовуватись порівняно недавно і вимагає наукового обґрунтування, але, уже нині, нейрографіка досить широко поширилась і набуває популярності серед психологів, які допомагають практикувати розвиток емоційного інтелекту (різних напрямів психологів, терапевтів, коучів, педагогів, лікарів). Також же психологи констатують, що аналіз результатів дослідження свідчить про позитивну динаміку зростання кожного компоненту емоційного інтелекту у респондентів, це очевидно, стало наслідком підвищення загального рівня емоційного інтелекту у значущій кількості учасників психологічного дослідження [6, 7, 11, 25, 26, 30, 71, 72].

Тобто, аналіз свідчить, що емоційний інтелект значною мірою розвивається за допомогою цілеспрямованого організованого тренінгового впливу. Слід зазначити, що деякі дослідження дозволяють говорити про прояв психотерапевтичного ефекту тренінгової роботи, який є пролонгованим та відтермінованим. Дослідники стверджують, що впродовж дослідження респондентам були запропоновані певні техніки, внаслідок застосування яких вони пропрацьовували проблеми в групі і які викликали у них сильні негативні та позитивні переживання. Враховуючи особливість групової роботи, було досягнуто того, що емоції та переживання, які були пов'язані з ними, мали своє коріння в дитячому, підлітковому минулому або теперішньому. У процесі

тренінгової роботи, рефлексії, бесіди, досліджувані змогли відрефлексувати емоції з якими їм було складно впоратися. Дослідники наголошують, що цей феномен ще вимагає подальшого вивчення, але попередні наукові розвідки доводять доречність використання методу тренінгової роботи, як способу розвитку емоційного інтелекту підлітків [3, 4, 6, 7, 11, 25, 26, 30].

3.2. Програма сприяння розвитку емоційного інтелекту у підлітковому віці

Програма сприяння розвитку емоційного інтелекту школярів

Зустріч перша на якій ми знайомимось із групою школярів, що приймають участь у практичному занятті.

Заняття № 1, ознайомче: тема «Що таке емоція?» і «Які бувають емоції та їх відтінки». Мета – ознайомитись з базовими емоціями і відстежувати свій стан. Наведу основні групи емоцій, які пропонують деякі теоретики, хоча далеко не всі погоджуються, якими саме ці групи мають бути.

Злість: обурення, лютя, озлоблення, відчай, злість, зневага, роздратованість, агресія, ненависть;

Смуток: печаль, похмурість, горе, пригніченість, сплін, меланхолія, негативні пригнічуючі переживання, самотність, поневіряння, відчай, стресові та депресивні стани;

Страх: тривога, погане передчуття, нервозність, неспокій, боязке заціпеніння, побоювання, настороженість, переляк, жах, занепокоєння, хвилювання, боязкість;

Щастя: ейфорія, радість, насолода, втіха, інтерес, задоволеність, блаженство, захоплення, вихвалання, захоплення, активність, відрада, пристарість;

Кохання: любов, емпатія, довіра, доброта, прийняття, дружелюбність симпатія, закоханість;

Подив: фрустрація, когнітивний дисонанс, потрясіння;

Відраза: презирство, зневага, огида, антипатія, відстороненість, неприйняття, неприязнь;

Сором: сором'язливість, вина, тривога, тривожність, прикрість, збентеження, докори сумління, образа, заздрощі.

ВПРАВА 1.

З метою визначення, якою мірою кожен здатен усвідомити власні почуття, будь ласка, дайте відповідь на три запитання:

1. Яку емоцію я зараз відчуваю?
2. Саме зараз ця емоція корисна для мене?
3. Як часто протягом дня я відчуваю цю емоцію?

Описуйте лише ті емоції, які ви відзначили у себе під час читання цих питань. Вправа допоможе запуснути процес самоаналізу.

Регулярно повторюючи вправу – відповідаючи на три питання в різних ситуаціях, ви звикнете звертати увагу на свої почуття.

ВПРАВА 2.

«Щоденник моїх почуттів та емоцій». Впродовж кількох днів нотуйте всі свої емоції та ситуації, що їх викликали. Основна мета – розвиток рефлексії. Для візуалізації можна використовувати маркери, лінери, пастелі, фарби для позначення кольору почуттів або емоцій. А потім поставте собі завдання – збільшити кількість веселих емоцій.

І потрібно пам'ятати, що більшість подій – самі собою нейтральні. А емоції – це лише наша реакція на них.

Зустріч №2. Тема: «Керуємо емоціями». Як навчитися керувати своїми реакціями?

Є безліч технік, наприклад, управління емоціями «через тіло». Це цікавий, а головне, застосовний у будь-яких умовах підхід. Тіло і розум людини - частини однієї системи, тому фізичний та емоційний стан тісно взаємопов'язані.

ВПРАВА 3.

1. Опустіть голову, розслабте плечі і, дивлячись у підлогу, сумним голосом промовте: «Я успішна людина, у мене все виходить...»

2. Потім підніміть руки вгору, дивлячись у небо з піднятим підборіддям, розправте спину і скажіть впевненим голосом: «Я невдаха, у мене все йде навперекій, нічого не виходить...»

Що ви відчули? Виявляється, мозок не розуміє слів! А ось міміка та жести посилають сигнали в підкірку мозку (давню лімбічну систему), і ми починаємо відчувати те, що транслює тіло.

Тепер, коли ви відчули різницю, протягом двох тижнів приймайте "позу лідера" хоча б на пару хвилин на день. На третій тиждень ви побачите, як змінився світ довкола!

Звісно, для глобальних змін цього недостатньо.

Якщо хочете керувати своїм внутрішнім світом, вам потрібні:

- здорове харчування;
- фізична активність (хоча б 30 хвилин на день);
- дихальні або інші практики для концентрації та зняття напруги.

ВПРАВА 4.

Як «швидка самодопомога» на кожен день можна використовувати невелику вправу — її доречно робити в будь-якому місці.

Сядьте зручніше і зосередьте увагу на вдиху і видиху. Зробіть повільний контрольований спокійний вдих на 1-2-3-4, затримайте подих на 1-2-3-4-, видихніть на 1-2-3-4 рази. У такий спосіб, збільшуйте рахунок до 1-2-3-4-5-6-7-8. Дихайте так, доки не відчуєте, що відновили свій емоційний стан.

Зустріч № 3 тема заняття «Розвиваємо емпатію». Мета: викликати у дітей емпатію, дати можливість висловити свої емоції та почуття. Емпатія базується на почуттях та співпереживаннях, чим глибше ми усвідомлюємо власні емоції, тим краще нам вдається читати почуття інших людей. Отже порозуміння, що є основою турботи, виникає в результаті емоційного підлаштування або здатності до емпатії. Виділяють 3 рівні емпатії:

- 1) розуміння погляду іншої людини;

- 2) визначення емоції, яку від чуває співрозмовник;
- 3) підбір доречної у цьому контексті реакції.

ВПРАВА 5.

«Емпатія і злість» ця вправа допоможе впоратись зі злістю на іншу людину за допомогою емпатії. Потрібно придумати ситуацію при якій ви були дуже злі на іншу людину, а потім придумати емпатійне твердження. Як приклад: «Ти відчуваєш роздратування через те що, ...Я правий?». У підсумку вправи відповісти на деякі питання: Чи відчували ви якісь певні емоції, коли придумали дратівливу ситуацію? Що відчули, коли придумали емпатичну відповідь? Що відчує роздратована людина коли почує емпатичну відповідь? Чи погоджуєтесь ви з тим, що ворожість (хоч і не відразу) зникне при емпатичних відповідях?

ВПРАВА 6

«Як би ти почувався/лася, коли б...» Група утворює коло. Тренер кидає м'яч комусь із присутніх, при цьому ставить певне питання. Дитина, яка ловить м'яч, відповідає на задане питання і передає м'яч іншій дитині. До уваги тренера. Ставлячи запитання, потрібно знати проблеми дітей і створити таку ситуацію, щоб діти, які б могли проявляти жорстокість щодо інших, обов'язково розповіли про свої почуття в подібних ситуаціях.

Орієнтовні запитання «Як би ти почувався/лася, коли б...»:

- Хтось кепкував із твоєї зовнішності?
- Ти виграв/виграла головний приз змагання?
- Похвалили твою шкільну діяльність?
- Хтось образливо назвав тебе?
- Хтось прийшов тобі на допомогу в складній для тебе ситуації?
- Тебе взяли за руку та обійняли, коли ти був/була наляканий/налякана або почувався/почувалася самотньо?
- Тебе дражнили через твій акцент чи голос?
- З тебе сміялися через окуляри (брєкети, слуховий апарат, одяг, зріст, форму тіла, стать)?

Запитання для обговорення:

- Чи дізналися ви про себе щось нове?
- Наскільки важко чи легко було виконувати цю вправу?
- Чи цікаво було дізнатися щось нове про однокласників?

Зустріч № 4. Тема «Говоримо про почуття» Метод незакінчених речень

Мета: навчати дитину правильно висловлювати почуття.

ВПРАВА 7

Як реалізувати. Запропонувати дитині закінчити речення:

- Я злюся, коли...
- Я тужу, коли...
- Я щасливий/щаслива, коли...
- Я боюся, коли...
- Коли я злий/ла/агресивний/на, то я...
- Мене бентежить, коли...
- Щоб знизити рівень тривоги, мені потрібно...

ВПРАВА 8

«Поневіряння предметів» Мета: навчати підлітка адекватно показувати негативні емоції. Хід виконання. Коли підліток розгніваний, злий, він може демонструвати цю емоцію за допомогою лайливий слів. Можливо хорошим варіантом буде запропонувати замість лайки та нецензурних слів використовувати «предмети»: «Ти – стіл», «А ти – трамвай» тощо.

Зустріч №5. Тема «Негативні емоції і як ними керувати». Мета: навчати дитину висловлювати свої негативні емоції.

ВПРАВА 9

«Незвичайні речі» Як реалізувати. Розповісти підлітку, що обов'язково потрібно артикулювати всі негативні ситуації, які виникають з батьками та однолітками, особливо друзями та товаришами. Запропонуйте скористатися «магічними речами», щоб виплеснути негативні емоції. Такими «магічними речами» можуть бути:

- посуд в який можна покричати;

- листи паперу – їх можна порвати, зминати, із силою жбурляти у відмітку, різати, зображувати на них свої емоції, переживання, тривоги тощо;
- пластилін – за допомогою пластиліну можна зобразити свій негативний емоційний стан, або певну ситуацію, яка засмучує, тощо.

ВПРАВА №10

«Час дозволити собі все» Мета: опанування навичок саморегуляції поведінки, зняття психоемоційної та фізичної напруги учасника.

Хід проведення. Можна запропонувати підліткам на певний, обмежений час дозволити собі те, чого вони не можуть собі дозволити у реальному житті (на 1-2 хвилини повернутись у дитинство і попустувати) – за сигналом упродовж кількох хвилин робити все, що їм захочеться, наприклад бігати, качатися по підлозі, кричати. Після наперед визначеного сигналу вони мають зупинитися і повернутися до звичайної поведінки.

Зустріч №6. Тема: «Усвідомлення емоцій та почуттів». Мета: навчати учасників усвідомлювати та передавати свої емоції та почуття.

ВПРАВА №11

«Комора радощів» Хід проведення. Уявіть комору радощів. До неї можете прямо зараз помістити усі, що вам приносить радість та щастя, все, що можете згадати, а також те, що можна відчутти на слух, смак, нюх, доторкнутися, а також побачити. Розкажіть про свої комори один одному, поділіться, тим, що робить вас щасливішими, можливо можете використати чийсь радощі і для себе.

Приклад заповненої «Комори щастя»

Зір: приємна природа, цікавий фільм.

Слух: улюблена музична група

Смак: солодощі, або улюблена страва.

Нюх: улюблені парфуми, запахи природи.

Дотик: потиск руки, обійми, тощо.

Зустріч №7. Тема: «Командні ігри для розвитку емпатії та емоційного інтелекту»

Ігри для підлітків, за допомогою яких досягаються конкретні цілі: знаходження спільної мови між учнями у класі, друзями, товаришами, довести значущість та необхідність ділитися позитивними емоціями з іншими та не приховувати негативних емоцій.

Гра «Передати емоції»

Хід виконання: Спосіб виконання схожий до загальновідомої гри «Зіпсований телефон». Учні розташовуються колом, тренер загадує певну емоцію чи відчуття та тихо називає його учаснику, далі потрібно по черзі «ланцюжком» передати цю емоцію за допомогою жестів, дотиків, міміки один одному. Коли учні передали емоції по колу, необхідно обов'язково обговорити, який точно настрій, почуття чи емоцію було названо. Потім ведучим може стає наступний учасник.

Психологічна гра «Компас емоцій»

Хід виконання: кожний гравець отримує 12 карток, на яких написані назви певних емоцій. Наприклад: радість, відраза, страх, зацікавленість, натхнення, захоплення сумнів, подив, інтерес, довіра, гнів, сором. Перелік необхідно доповнити у обговоренні.

Один із учасників задумує та називає явище і, визначає відповідну, показуючи її. Інші учасники мають здогадатись, яку точно емоцію викликає у ведучого задуманий випадок, а також обґрунтувати свою думку. Для підлітків іноді складно говорити про свої емоції, а в грі вони опосередковано проявляють їх.

Вправа «Кольори почуттів»

Хід виконання: Хід гри подібний до досить відомої гри «Крокодил». Учні об'єднуються дві групи. Учасники однієї групи, домовившись між собою про один колір, мають жестами і мімікою його показати, підлітки з іншої команди мають відгадати, який саме колір придумала інша команда. Обов'язкова вимога: усі припущення мають бути поясненими та доведеними. Після того, як колір вгадано, команди змінюють завдання. Впродовж гри

підлітки розвивають уяву та вчаться якісно передавати інформацію за допомогою різноманітних невербальних засобів.

Підсумкова рефлексія: Усі учасники на стікерах пишуть не менше трьох речей: що нового вони дізнались, чого навчилися і, що будуть використовувати в реальному житті. За результатами відбувається спільне обговорення.

Висновки до розділу 3

Визначено, що існує питання про оптимальні методи розвитку емоційного інтелекту серед актуальних напрямків дослідження. Більшість дослідників (теоретиків і практиків) доводять, що емоційний інтелект розвинути можна, використовуючи різноманітні методи роботи, ЕІ не ригідним.

Нині існує безліч методів розвитку емоційного інтелекту; особливою популярністю користуються групові (психологічний тренінг) та індивідуальні методи психологічної роботи (індивідуальна психотерапевтична робота, тощо).

Тренінговий варіант організації розвитку емоційного інтелекту є актуальним, а також нині використовуються як допоміжні інші способи: від індивідуальний, аж до психотерапія.

У процесі розвитку емоційного інтелекту застосовуються як методи спрямовані на формування здібностей, знань, навичок, умінь, звичок, і методи спрямовані на опрацювання власної емоційної сфери, а також в процесі розвитку емоційного інтелекту результативною є робота, яка включає в себе обговорення та аналіз свої власних почуттів та емоцій та емоцій інших, що дозволяє регулювати емоційну напругу і в результаті змінити емоційні реакції та поведінку. Можна створювати програми розвитку емоційного інтелекту, що інтегрують тренінговий (формування знань, умінь, навичок) та психотерапевтичний (груповий та індивідуальний) підходи.

ВИСНОВКИ

Сучасні психологи неоднозначно визначають зміст поняття «емоційний інтелект». Емоційний інтелект розглядається як психологічний конструкт, який розвивається та вибудовується впродовж онтогенезу особистості під впливом різноманітних чинників, що обумовлюють його рівень розвитку та специфічні індивідуальні характеристики.

Проаналізовано, що існують три групи таких чинників: когнітивні здібності (характеристика інформації, що передається емоціями, швидкість точність її переробки), уявлення про емоції (в якості джерела інформації про себе та інших), індивідуальні прояви емоційності (емоційна стійкість, емоційна чутливість).

Емоційний інтелект розглядається як здатність керувати і розуміти свої і чужі емоції. Здатність до розуміння емоцій означає вміння ідентифікувати (розпізнавати) емоції у себе або іншу людину, тобто визначати, яку емоцію відчуває інша людина і, як результат, знайти для неї словесне вираження. Здатність до ідентифікації емоцій включає в себе і розуміння причини, що детермінують особистісне переживання та його причини. Можливість керування почуттєвою сферою означає, що підліток здатний контролювати зовнішнє вираження емоцій, інтенсивність емоцій і при необхідності може викликати певну емоцію. Також дослідники відзначають велику роль емпатії у формуванні емоційного інтелекту.

Досліджено, що існують статистично значущі відмінності у показниках емоційного інтелекту підлітків, які навчаються за різними форматами (очно та дистанційно). Визначено, що значущі відмінності проявляються переважно у сфері розуміння та управління емоціями інших людей, також на досить низькому рівні знаходиться показник адекватності самоприйняття, що також є важливою складовою емоційного інтелекту. Визначено, що рівень емпатії тісно пов'язаний й деякими показниками емоційного інтелекту, зокрема, з розумінням емоцій інших людей. У Підлітків, які навчаються дистанційно

вищий рівень показнику індивідуальності, ніж у тих, хто навчається переважно очно.

Проаналізовано психологічні підходи до способів розвитку емоційного інтелекту, визначено, що оптимальним та широко використовуваним є метод тренінгової роботи. Проаналізовано та укладено програму психологічного сприяння розвитку емоційного інтелекту для школярів підліткового віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини: операціоналізація феномену та засоби діагностики. *Психотерапія, медична психологія і гранична психіатрія в системі надання медичної допомоги: матеріали наук.-практ. конф.* Харків, 2008. С. 28-29.
2. Бантишева О. О. Особливості та чинники емоційного інтелекту осіб юнацького віку. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, 2015. (30).
3. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. *Психологічні студії Львівського ун-ту.* 2008. С. 20-23.
4. Васильєва О. Психологічні особливості дистанційного навчання в підготовці майбутніх психологів. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*, 2022. (58), С.36.
5. Васильківський І. П. Психолого-педагогічні особливості виховання емоційного інтелекту учнів середнього шкільного віку. *Педагогічний альманах*, (37), 22-28. 2018.
6. Васильківський І. П., Сопівник, Р. В. Зміст і структура методики виховання емоційного інтелекту учнів середнього шкільного віку. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*, (3), 48-61. 2018.
7. Васьківська Г. О. Психодидактичні особливості дистанційного навчання у сучасних кризових умовах. 2020.
8. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: Монографія. К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005. 308 с.
9. Головань Т. Необхідність розвитку емоційного інтелекту EQ. *Світ виховання.* 2010. №3. С. 29-30.
10. Гоулман Д. *Емоційний інтелект: Книжка, яка змінює уявлення про те, що означає бути розумним.* Vivat. 2021.
11. Дерев'янка С. П. Активізація розвитку емоційного інтелекту як спосіб оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації особистості.

Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». 2009. № 3. С. 91-98.

12. Діомідова Н. Ю. Теоретичні підходи до визначення емоційного інтелекту. *Міжнародний науковий журнал Науковий огляд*, 2015. 4(14).

13. Дмитріюк Н. С. Вплив емоцій на формування та становлення особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2010. № 8. С. 261-271.

14. Дубовик С. Г., Драбчук Т. І. Розвиток емоційного інтелекту сучасних менеджерів як умова їхньої успішної діяльності [Електронний ресурс]. *Вісник Сумського національного аграрного університету. Серія : Економіка і менеджмент*. 2014. Вип. 5. С. 8–14. Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vsna_ekon_2014_5_47.

15. Журавльова Л. Особливості емоційного інтелекту особистості, яка схильна до ризику. *Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди "Психологія"*, 2019. (60), 112-125.

16. Журавльова Л. П., Шпак, М. М. Емпатія як психологічний механізм розвитку міжособистісного емоційного інтелекту. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, 2015. 3(25), 85-88.

17. Зайчикова Т. В. Особливості прояву емоційного інтелекту у студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12, Психологічні науки*. К. : НПУ, 2009. Вип. 26 (50), Ч. 1: С. 240-244.

18. Зарицька В. В. Емоційний інтелект: аналіз наукових теорій [Електронний ресурс] *Теорія і практика сучасної психології*. 2010. Вип. 1. С. 17-22. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tpcp_2010_1_6

19. Зарицька В. В. Емоційно-когнітивні передумови розвитку емоційного інтелекту у період фахової підготовки. *Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди. Психологія*. 2011. № 39. С. 30-36.

20. Івашкевич Е. З. Психологічні підвалини міжособистісних взаємин та структури соціального інтелекту особистості. *Проблеми сучасної психології*.

Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський : «Аксиома», 2014. Вип.23. С. 193-204.

21. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. 2003.

22. Колісник Л. О. Проблема діагностики емоційного інтелекту. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, 2014. (26).

23. Костюк А. В. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 014). (2 (1)), 85-89.

24. Курганська Л. О. Емоційний інтелект як структурна одиниця професійної ідентичності фахівців психолого-педагогічної сфери. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – Серія 12: Психологічні науки: збірник наукових праць*. Вип. 39 (63) К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. 245 с. С .117-123.

25. Куценко Я. М. Емоційний інтелект як фактор успішної професійної діяльності. *Актуальні проблеми психології*. 2010. Т.7. № 23. С. 112-116.

26. Куценко Я. М. Емоційний інтелект: проблеми діагностики. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, 2011. (14).

27. Литвинчук А. І. Місце емпатії в структурі екологічної самосвідомості особистості. *Прикладні аспекти психології особистісного зростання*, 2015. (1), 29-33.

28. Литвинчук А. І. Особливості переживання почуття безпеки учасниками освітнього процесу впродовж дистанційного навчання: психофізіологічна характеристика. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 2021. (4), 85-92.

29. Литвинчук А. І. Рефлексія емпатійних переживань в юнацькому віці: екологічний аспект. *Наука і освіта. Науково-практичний журнал Південного наукового центру НАПН України*, 2016. (5), 200-205.
30. Льошенко О. А. Емоційний інтелект та емоційна компетентність: проблеми співвідношення. *Вісник КНУ імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія. Педагогіка. Соціальна робота»*. 2010. № 2. С. 49-52.
31. Льошенко, О. А. Особливості формування поняття «емоційний інтелект». *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*, 2012. 4(17).
32. Лящ О. П. Детермінанти та можливості формування емоційного інтелекту особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : збірник наукових праць* К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. Серія 12 : Психологічні науки, Вип. 1 (46). С. 210-216.
33. Лящ О. П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, 2013. (22).
34. Лящ О. П. Особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та міжособистісної взаємодії юнаків. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. Випуск 4. 2016. С. 148-161.
35. Мельник О. М. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах, 2020. (73), 128-133.
36. Милославська О. В. Емоційний інтелект як складова комунікативної компетентності студентів: дис. канд. психол. наук : 19.00.01 / Милославська Олена Володимирівна. Х., 2011. 190 с.
37. Можаровська Т.В. Психологічне благополуччя: теоретичні підходи до визначення поняття. *Psychological Prospects Journal*, 2021. (37), 155-167.

38. Моргун В. Ф. Емоційний інтелект у багатомірній структурі особистості. *Постметодика*. 2010. № 6 (97). С. 2-13.
39. Науменко О. С. Соціальний та емоційний інтелект як складові соціальної обдарованості. *Актуальні проблеми психології*, 2012. 6, 147-155.
40. Новік Г. М., Мелешко, А. В. Рівень психічного благополуччя здобувачів освіти під час дистанційного навчання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 2021. (3), 60-66.
41. Носенко Е. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. *Психологія і суспільство : український науково-економічний та соціально-психологічний часопис*. Тернопіль: Інститут експериментальних систем освіти, 2004. № 4 С. 95-109.
42. Носенко Е. Л. «Емоційна розумність» як детермінанта успішної життєдіяльності людини і шляхи її операціоналізації. *Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка і психологія*. 2000. Вип. 6. С. 3-7.
43. Носенко Е. Л., Коврига Н. В Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції К.: Вища школа, 2003. 126 с.
44. Овчаренко А. Р. Емоційний інтелект як основа соціалізації. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2011. Т.13. № 3. С. 280-286.
45. Приходько, В. М., Приходько, М. І. Емоційний інтелект як провідна детермінанта успішної професійної діяльності та саморегуляції особистості вчителя у контексті парадигми неперервної освіти та управління людськими ресурсами. *Імідж сучасного педагога*, 2017. (7 (176)), 35-43.
46. Подофей С. О. Емоційний інтелект особистості й особливості його становлення. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 2019. (1), 260-265.
47. Ракітянська Л. М. Генезис та сутнісний зміст концепту «емоційний інтелект». 2019.

48. Савченко Ю. Ю. Розвиток емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*, 2014. (12), 12.
49. Стрельников В. Ю. Роль емоційного інтелекту у забезпеченні здоров'я людини. *Постметодика*, 2010. №6 (97). С.15-22.
50. Темрук О. В., Колісник Л. О. Проблема емоційного інтелекту на сучасному етапі розвитку психологічної думки. *Гуманітарний вісник ДВНЗ "Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди"*: збірник наукових праць Переяслав- Хмельницький, 2014 Вип. 34. С. 87-98.
51. Фурман В. В. Емоційний інтелект як метакомпетенція особистості. *Педагогічна освіта: Теорія і практика*, 2017. (27), 82-85.
52. Цукрук В. І., Яковенко О. О. *Емоційний інтелект* (Doctoral dissertation, ВНТУ). 2018.
53. Чернявська А. Емоційний інтелект—запорука успішного навчання. *Молодь і ринок*, 2012. (12), 136-139.
54. Шкіндер К. А. Психологічний супровід освітнього процесу в початковій школі під час дистанційного навчання. 2021.
55. Шпак М. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. *Психологія особистості*, 2011. (1), 282-288.
56. Шпак М. М. Психоемоційний стан студентів в умовах дистанційного навчання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 2021. (4), 115-121.
57. Шпак М. Психологічна концепція розвитку емоційного інтелекту особистості в онтогенезі. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*, 2020. 125-134.
58. Bar-On R. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. *Handbook of emotional intelligence*. Ed. by R. Bar-on, J.D.A. Parker. San Francisco: Jossey-Bass, 2000. P. 363, 378.
59. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI) / University of Texas Medical Branch Pliothermal, 2006. № 18, suppl. pp. 13-25.

60. Burkalo N. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Psychological Journal*, 2019. 5(7), 34-49.
61. Burkalo N. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Psychological Journal*, 2019. 5(7), 34-49.
62. Cherniss C., Extein M., Goleman D., Weissberg R. P. Emotional intelligence: what does the research really indicate?. *Educational psychologist*, 2006. 41(4), 239-245.
63. Ciarrochi J., Dean F.P., Anderson S. Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences*. 2002. V. 32. pp. 197-209.
64. Cobb C. D., Mayer J. D. Emotional Intelligence: What the Research Says. *Educational leadership*, 2000. 58(3), 14-18.
65. Conte J. M. A review and critique of emotional intelligence measures. *Journal of organizational behavior*, 2005. 26(4), 433-440.
66. Druskat V. U., Wolff S. B. Building the emotional intelligence of groups. *Harvard business review*, 2001. 79(3), 80-91.
67. Dulewicz V., Higgs M. Emotional intelligence—A review and evaluation study. *Journal of managerial Psychology*, 2000. 15(4), 341-372.
68. Frederickson N., Petrides K.V., Simmonds E. Trait emotional intelligence as predictor of socioemotional outcomes in early adolescence. *Personality and individual differences*. 2012. № 52. pp. 323-328.
69. Goleman D. The brain and emotional intelligence: New insights. *Regional Business*, 2011. 94-95.
70. Kanesan P., Fauzan N. Models of emotional intelligence: A review. *e-Bangi*, 2019. 16, 1-9.
71. Mayer J. D., Roberts R. D., Barsade S. G. Human abilities: Emotional intelligence. *Annual review of Psychology*, 2008. 59(1), 507-536.
72. O'Neil J. On Emotional Intelligence: A Conversation with Daniel Goleman. *Educational Leadership*, 1996. 54(1), 6-11.

73. Pitulei V. V. Особливості впливу дистанційного навчання на психіку студента та викладача. «Наукові записки Національного університету «Острозька академія»: серія «Психологія», 2021. (12), 64-68.
74. Salovey P., Mayer J. D. Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 1990. 9(3), 185-211.
75. Trait E. I. Emotional intelligence. *Psychologist*, 2004. 17(10), 574.
76. Zhuravlova L., & Chebykin O. *The Development of Empathy: Phenomenology, Structure and Human Nature*. Routledge. 2021.
77. Zhuravlova L., Shpak M. Development of emotional intelligence of primary school pupils. 2019.