

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА ДИПЛОМНА РОБОТА

Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

Рівень вищої освіти

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ
ОСІБ РАНЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 21019

номер ІНП

Виконала: здобувачка ІV курсу, групи ПП-21-1 Наташа РЕДЬКО

Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник: доктор психологічних наук, професор Таїсія КОМАР

науковий ступінь, вчене звання

Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор

Таїсія КОМАР
Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

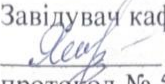
30 травня 2025р.

Хмельницький, 2025

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки
Освітній рівень Перший (бакалаврський)
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Освітньо-професійна програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки
 Таїсія КОМАР
протокол № 5 від 12 грудня 2024 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ ДИПЛОМНУ РОБОТУ

Наташі РЕДЬКО

1. Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту осіб раннього юнацького віку»

Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Таїсія КОМАР, доктор психологічних наук, професор

Затверджено наказом ректора університету від 7 лютого 2025 р. № 23

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 30 травня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: методика «Оцінка емоційного інтелекту» (Н. Холл), методика «Дослідження емоційного інтелекту» (Д. Люсін), методика «Діагностика перешкод у встановленні емоційних контактів» (З. Бойко), методика «Дослідження емпатії» (А. Меграбян, М. Епштейн).

4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1: теоретичне дослідження питання розвитку емоційного інтелекту осіб раннього юнацького віку; вітчизняний і зарубіжний досвід вивчення емоційного інтелекту; основні характеристики дослідження емоційного інтелекту; розділ 2: емпіричне дослідження емоційного інтелекту юнаків і юнок; організація діагностичного етапу дослідження; результати психодіагностики рівня прояву і розвитку емоційного інтелекту осіб раннього юнацького віку; рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту осіб раннього юнацького віку; висновки, перелік джерел посилання (55).

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень) і таблиця.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної дипломної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 12 грудня 2024 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної дипломної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01.10.2024 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 01.12.2024 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.02.2025 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.03.2025 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.04.2025 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01.05.2025 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної дипломної роботи.	До 30.05.2025 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної дипломної роботи.	15 травня 2025 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної дипломної роботи (відповідно графіку)	12 червня 2025 р.	виконано

Здобувач  Наташа РЕДЬКО
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник роботи  Таїсія КОМАР
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту осіб раннього юнацького віку»

Здобувач Наташа РЕДЬКО

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Таїсія КОМАР

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна робота включає 64 сторінки, 1 рисуноків, перелік джерел посилання складає 55 найменувань, 1 додатки.

Ключові слова: інтелект, раннього юнацького віку, емоційний інтелект, психологічні особливості розвитку.

Об'єкт дослідження: розвиток емоційного інтелекту.

Предмет дослідження: психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту осіб раннього юнацького віку.

За результатами дослідження розроблено рекомендації щодо покращення рівня розвитку емоційного інтелекту.

Одержані результати можуть бути використані у професійні діяльності фахівцями закладів середньої та вищої освіти, отримані дані можуть стати основою для створення корекційно-розвивальних програм.

Дипломник


Підпис

Наташа РЕДЬКО

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 30 травня 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПИТАННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСІБ РАННЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

1.1 Вітчизняний і зарубіжний досвід вивчення емоційного інтелекту

1.2 Основні характеристики дослідження емоційного інтелекту: види, форми, функції, складові

1.3 Характеристика особливостей розвитку емоційного інтелекту молоді раннього юнацького віку

Висновки до розділу

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЮНАКІВ І ЮНОК

2.1 Організація діагностичного етапу дослідження: етапи, методи, методики, база і вибірка

2.2 Результати психодіагностики рівня прояву і розвитку емоційного інтелекту осіб раннього юнацького віку

2.3. Рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту осіб раннього юнацького віку

Висновки до розділу

ВИСНОВКИ

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасних суспільно-політичних реаліях населення України зазнає інтенсивного психотравмуючого впливу, зумовленого військовою агресією з боку Російської Федерації. Зазначений конфлікт чинить значний деструктивний вплив на динаміку становлення емоційного інтелекту в онтогенезі раннього юнацького віку. Індивіди молодшого юнацького віку, які безпосередньо пережили воєнні дії або були свідками актів насильства, можуть демонструвати ускладнення у сфері регуляції власних емоційних станів, ідентифікації та експресії почуттів. Дані дисфункції здатні негативно позначатися на характері їхніх соціальних інтеракцій, формуванні самоствавлення та міжособистісних відносин. Недостатній рівень розвитку емоційного інтелекту потенційно може призводити до труднощів у побудові зрілих та гармонійних міжособистісних зв'язків, а також провокувати виникнення станів психологічного стресу та підвищеної тривожності.

Дослідження закономірностей розвитку емоційного інтелекту в період ранньої юності набуває особливої значущості в контексті сучасних соціальних викликів. Здатність до адекватного усвідомлення власних емоцій, уміння їх ідентифікувати та конструктивно виражати відіграють ключову роль у забезпеченні соціального та психологічного благополуччя особистості, що розвивається. Наукові розвідки в означеній галузі сприяють виявленню проблем, з якими стикаються особи раннього юнацького віку в процесі формування емоційної компетентності, а також розробці дієвих стратегій підтримки та оптимізації розвитку їхнього емоційного інтелекту.

Проблематика емоційного інтелекту перебуває в фокусі наукової уваги таких зарубіжних дослідників, як Дж. Блок (J. Block), Х. Вейсінгер (H. Weisinger), Д. Гоулман (D. Goleman), Д. Карузо (D. Caruso), Дж. Майєр (J. Mayer), Г. Орме (G. Orme), П. Селовей (P. Salovey), Д. Слайтер (D. Sluyter), Р. Стернберг (R. Sternberg).

Зазначені науковці акцентують увагу на необхідності та доцільності розвитку емоційного інтелекту, який визнається вагомим чинником забезпечення успішної особистісної та професійної самореалізації індивіда. Специфіка проявів емоційного інтелекту в юнацькому віці досліджувалася О. Айгуною, Л. Вахрушевою, О. Єгоровою, М. Манойловою, І. Мещеряковою, Н. Самуйловою.

Серед вітчизняних науковців вивченням проблеми емоційного інтелекту в ранньому юнацькому віці займалися С. Дерев'янка, О. Ігумнова, Т. Зайчикова, Л. Колісник, Т. Комар, О. Ляц, О. Милославська, Ю. Суходоля, Українськими дослідниками було встановлено прямий кореляційний зв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту та академічною успішністю студентів, а також визначено емоційний інтелект як інтегральну складову комунікативної компетентності студентської молоді.

Проте, не зважаючи на напрацювання науковців, вивченню питань емоційного інтелекту, шляхів і методів діагностики, прийомів і методик сприяння його розвитку варто приділяти увагу, що й зумовило вибір теми нашої кваліфікаційної дипломної роботи.

Об'єктом дослідження є розвиток емоційного інтелекту.

Предметом дослідження є психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в ранньому юнацькому віці.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту в ранньому юнацькому віці.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз наукових праць з проблеми розвитку емоційного інтелекту в ранньому юнацькому віці.
2. Дослідити характеристики рівнів розвитку емоційного інтелекту в осіб раннього юнацького віку.
3. Розробити рекомендації щодо покращення рівня розвитку емоційного інтелекту в ранньому юнацькому віці.

Гіпотеза дослідження: розвиток емоційного інтелекту в ранньому юнацькому віці може бути якісно покращений за умови ідентифікації та подальшої регуляції власних емоційних станів, а також надання рекомендацій щодо розвитку складових і форм прояву емоційного інтелекту.

Методи дослідження: *теоретичні* (аналіз, синтез, порівняння, класифікація та узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження); *емпіричні* (методика «Оцінка емоційного інтелекту» (Н. Холл), методика «Дослідження емоційного інтелекту» (Д. Люсін), методика «Діагностика перешкод у встановленні емоційних контактів» (В. Бойко), методика «Дослідження емпатії» (А. Меграбян, М. Епштейн); *методи кількісної та якісної обробки даних.*

Практичне значення дослідження виявляється в можливості використання у професійній діяльності фахівців закладів середньої та вищої освіти розроблених нами рекомендацій щодо покращення рівня розвитку емоційного інтелекту.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на базі Комунального закладу загальної середньої освіти «Ліцей № 9 Хмельницької міської ради». У дослідженні взяли активну участь 60 осіб, які перебували на етапі ранньої юності.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження обговорювались на ХІІІ Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців» (м. Хмельницький, 2025 р.).

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання (55 найменувань). Загальний обсяг дипломної роботи – 66 сторінок машинописного тексту, основна частина – 60 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПИТАННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСІБ РАНЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

1.1. Вітчизняний і зарубіжний досвід вивчення емоційного інтелекту

Емоційний інтелект являє собою складну інтегративну здатність людини, яка включає в себе вміння точно розпізнавати, адекватно оцінювати та ефективно виражати власні емоційні стани, а також свідомо викликати певні емоційні переживання, що можуть сприяти активізації розумової діяльності та підвищенню її продуктивності. Крім того, важливим аспектом емоційного інтелекту є глибоке розуміння власних почуттів, їхніх причин та наслідків, а також усвідомлення складної палітри емоційного світу, що оточує індивіда у його повсякденному житті. Проте, мабуть, найважливішою складовою емоційного інтелекту є розвинене вміння свідомо керувати власними емоційними реакціями, спрямовуючи їх таким чином, щоб сприяти як особистісному зростанню, так і подальшому інтелектуальному розвитку, забезпечуючи емоційну зрілість та адаптивність у різних життєвих ситуаціях.

Вперше термін "емоційний інтелект" був введений у науковий обіг ще в 1983 році завдяки фундаментальній праці Говарда Гарднера під назвою "Рамки розуму", в якій автор запропонував здійснити переосмислення традиційного розуміння концепції інтелекту та існуючих методів його вимірювання, зокрема, з акцентом на показнику коефіцієнта інтелекту (IQ), який на той час домінував у психологічних дослідженнях. Гарднер виступив з новаторською ідеєю розширення загальноприйнятої концепції інтелекту шляхом включення до неї важливого емоційного аспекту, який до цього моменту практично ігнорувався в межах традиційних психологічних досліджень, що відкрило нові горизонти для розуміння

людської психіки. У своїй теорії Гарднер виділив два ключові аспекти емоційного інтелекту:

- Внутрішньоособистісний аспект: цей аспект охоплює глибоке розуміння власних емоцій, їхніх причин та наслідків, а також розвинене вміння ефективно управляти цими емоційними станами, сприяючи формуванню чіткого усвідомлення власного "Я", розвитку самосвідомості та досягненню стійкої емоційної рівноваги, необхідної для психологічного благополуччя.

- Міжособистісний аспект: цей аспект включає в себе здатність людини до емпатії, тобто вміння розуміти емоційний стан інших людей, враховувати їхні глибинні мотиви та ставлення до різноманітних аспектів діяльності, а також визначати найбільш ефективні стратегії для успішної взаємодії та плідної співпраці з оточуючими, що є ключем до побудови гармонійних соціальних відносин.

Починаючи з 1990 року, плеяда психологів, серед яких особливе місце займає Деніел Гоулман та інші видатні дослідники, зосередили свої наукові зусилля на активному вивченні феномена емоційного інтелекту, що стало поворотним моментом у психологічній науці. Це поняття швидко набуло значущості для глибшого розуміння складного взаємозв'язку між емоційними переживаннями та особливостями людської поведінки, а також процесами міжособистісного спілкування, відкриваючи нові перспективи для аналізу соціальної взаємодії. У сучасному світі емоційний інтелект розглядається не лише як важлива складова особистісного зростання та самовдосконалення кожної людини, але й як один із ключових факторів, що визначають успіх в різноманітних сферах життєдіяльності, починаючи від професійної кар'єри та закінчуючи побудовою гармонійних особистих стосунків.

Деніел Гоулман, спираючись на результати численних психологічних досліджень та проведених опитувань, у своїй знаковій книзі "Емоційний інтелект" дав власне розширене визначення цього поняття, розглядаючи його як комплексну здатність людини не лише розуміти власні емоції, але й емоційні стани інших

людей, а також ефективно мотивувати як себе, так і оточуючих, і, що особливо важливо, вміло керувати емоціями як у власному внутрішньому світі, так і в процесі безпосередньої взаємодії з іншими людьми. У своїй роботі вчений переконливо довів, що успіх у житті людини значною мірою залежить не стільки від рівня її загального інтелекту, який традиційно вимірюється за допомогою коефіцієнта IQ, скільки від того, наскільки добре людина здатна контролювати власні емоційні реакції, формуючи та розвиваючи свій емоційний інтелект, що свідчить про визначальний вплив саме емоційної компетентності (EQ) на досягнення значних успіхів як в особистій, так і в професійній сферах життя.

Аналізуючи еволюцію психологічної науки, Марія Журавльова підкреслила, що введення в науковий обіг поняття "емоційний інтелект" стало нагальною необхідністю, зумовленою значним прогресом у галузі дослідження емоційних процесів та інтелектуальних здібностей людини, а також поглибленим аналізом їхнього складного взаємозв'язку в загальній структурі психічної діяльності. Важливим аспектом цього наукового процесу стало детальне вивчення емоційних здібностей особистості, які безпосередньо визначають її здатність ефективно управляти власними емоційними станами та успішно взаємодіяти з іншими людьми, що, безсумнівно, стало важливим кроком у розумінні того, яким чином емоції впливають на інтелектуальну діяльність, процеси прийняття рішень у різноманітних ситуаціях та якість міжособистісних стосунків.

Власне визначення емоційного інтелекту запропонувала Г. Гарскова, розглядаючи його як здатність людини розпізнавати різноманітні емоційні аспекти, що виникають у процесі особистих відносин, та ефективно управляти всією своєю емоційною сферою за допомогою інтелектуального аналізу та синтезу отриманої емоційної інформації. Вона особливо підкреслила, що ключовою умовою для успішного розвитку емоційного інтелекту є сформована здатність суб'єкта до глибокого усвідомлення власних емоційних станів, розуміння їхньої природи та можливих наслідків. Згідно з її поглядами, безпосереднім результатом цієї

здатності є прийняття обґрунтованих рішень, які ґрунтуються на глибокому розумінні емоцій, що допомагають людині відрізнити важливі зовнішні події від її власних особистісних переконань та внутрішніх емоційних переживань, забезпечуючи більш об'єктивну оцінку ситуацій. Цей складний процес дозволяє індивіду більш усвідомлено та адекватно взаємодіяти з навколишнім світом і приймати зважені рішення, які в повній мірі відповідають його емоційним та когнітивним потребам, сприяючи його психологічному благополуччю та ефективній соціальній адаптації.

О. Філатова у своїх наукових працях наголошувала на тому, що фундаментальною основою емоційного інтелекту є розвинений самоконтроль, який полягає у здатності індивіда регулювати інтенсивність та зовнішні прояви власних емоційних реакцій у різноманітних ситуаціях. Цей складний процес набуває особливої важливості у контексті міжособистісного спілкування, де необхідно не лише глибоко усвідомлювати власні емоційні стани, але й ефективно взаємодіяти з іншими людьми, демонструючи при цьому емпатію – здатність до розуміння та співпереживання їхнім емоційним переживанням. Емпатія, у свою чергу, дозволяє значно краще розуміти внутрішній світ та емоційний стан оточуючих, що робить міжособистісну взаємодію більш гармонійною, продуктивною та емоційно збагаченою. Важливо підкреслити, що розвинений самоконтроль у поєднанні з високим рівнем емпатії не лише сприяє досягненню емоційного благополуччя самої людини, але й підтримує формування здорових та продуктивних міжособистісних стосунків, що є запорукою успішної соціалізації та особистісного зростання.

Власну оригінальну модель емоційного інтелекту, в основу якої поклала концепцію його багаторівневої структури, що відображає складність та багатогранність цього психологічного феномена розробила Олена Носенко. У межах своєї теорії вона описала емоційний інтелект як особливу форму "розумності", підкреслюючи, що він не лише надає людині можливість ефективно

долати власні емоційні слабкості та імпульсивні пристрасті, але й значною мірою сприяє більш ефективному використанню її власних сильних сторін, унікальних талантів та високих моральних якостей у різних сферах життя. Таким чином, емоційний інтелект виступає не лише як важливий механізм для свідомого управління емоційними станами, але й як цінний внутрішній ресурс для подальшого розвитку особистісних досягнень, оптимізації процесів взаємодії з навколишнім світом та повної реалізації внутрішнього потенціалу кожної людини.

Д. Люсін запропонував визначення емоційного інтелекту, розглядаючи його як складну сукупність різноманітних здібностей, що включають в себе розвинену здатність до точного розпізнавання та глибокого розуміння як власних емоційних переживань, так і емоційних станів інших людей, а також вміння ефективно регулювати ці емоції у відповідності до ситуаційних вимог та особистісних цілей. Він особливо підкреслював, що емоційний інтелект слід розглядати перш за все як важливу когнітивну здатність, яка не є безпосередньо залежною від певних особистісних характеристик, що можуть лише опосередковано сприяти або ж, навпаки, перешкоджати процесам емоційного усвідомлення та регуляції. На його думку, ці особистісні риси не є інтегральними частинами самого емоційного інтелекту, а радше виступають як зовнішні фактори, які можуть мати певний вплив на його практичну реалізацію та подальший розвиток протягом життя людини. Таким чином, наголошував Люсін, вкрай важливо розуміти емоційний інтелект як самостійну когнітивну здатність, яка не обов'язково тісно пов'язана з іншими особистісними якостями індивіда.

Володимир Юркевич у своїх наукових працях описував емоційний інтелект як складну сукупність когнітивних здібностей, які значною мірою сприяють точному розпізнаванню та глибокому усвідомленню як власних емоційних станів, так і емоцій інших людей, що, в свою чергу, створює передумови для ефективного регулювання емоційних почуттів у різноманітних контекстах. Він особливо акцентував увагу на важливості розгляду емоційного інтелекту з двох

взаємопов'язаних сторін: з одного боку, це розуміння складної природи емоцій за допомогою інтелектуальних процесів, а з іншого боку – це активне використання емоційних переживань для розвитку продуктивних компонентів інтелекту, таких як творче мислення та інтуїція, що відіграють важливу роль у процесі пізнання та вирішення проблем. Отже, на думку Юркевича, емоційний інтелект є важливим фактором не лише для ефективного емоційного саморегулювання, що сприяє психологічному благополуччю, але й для повноцінного розвитку інтелектуальних можливостей людини, розширюючи її когнітивний потенціал.

Г. Бреслав у своїх дослідженнях наголошував на тому, що емоційні явища в житті людини не є ізольованими процесами, а тісно регулюються та значною мірою залежать від її індивідуальних особистісних характеристик, які включають в себе складний комплекс індивідуальних здібностей та стійких рис характеру. Він вказував на те, що ці унікальні особливості кожної людини можуть суттєво впливати на те, яким чином емоції формують її пізнавальні процеси та визначають її поведінкові реакції у різних ситуаціях. З нашої точки зору, емоційний вплив на пізнавальну діяльність не є лише прямим результатом особистісних рис, а є складним процесом взаємодії між поточним емоційним станом людини та її активними когнітивними процесами, що може призводити до зміни сприйняття навколишнього світу та впливати на прийняття важливих рішень.

У своїх наукових працях І. Андрєєва зазначає, що люди з високим рівнем розвитку внутрішнього емоційного інтелекту демонструють більшу природність та автентичність у вираженні власних емоційних переживань, а також характеризуються більш позитивним ставленням до себе, що сприяє зростанню їхньої самоповаги та впевненості у власних силах. Це, в свою чергу, створює сприятливі умови для розвитку глибших та більш довірливих міжособистісних стосунків з іншими людьми, заснованих на взаєморозумінні та емоційній близькості. Тому можна зробити обґрунтований висновок, що емоційний інтелект є важливою та невід'ємною складовою складної структури людської психіки, яка

активно розвивається під впливом різноманітних внутрішніх та зовнішніх факторів і значною мірою визначає рівень розвитку особистості в цілому, а також її унікальні індивідуальні особливості. Важливо відзначити, що процес формування емоційного інтелекту є динамічним і триває протягом усього життя людини, проте особливої інтенсивності він набуває в підлітковому та ранньому юнацькому віці, коли індивід активно взаємодіє з соціальним середовищем та переживає важливі етапи самопізнання та самовираження, що є ключовими для становлення зрілої особистості. Таким чином, розвиток емоційного інтелекту має критично важливе значення для формування гармонійних міжособистісних відносин, заснованих на взаємоповазі та розумінні, а також для досягнення загальної особистісної зрілості та психологічного благополуччя.

Введенню в наукову парадигму нового поняття "емоційний інтелект" передував поступовий, але важливий процес зміни точки зору науковців на співвідношення між емоційними та пізнавальними процесами в структурі людської психіки. Райвен Бар-Он, відомий дослідник емоційного інтелекту, вважає, що концепція "емоційного інтелекту" має свої глибокі корені в ідеях видатного натураліста Чарльза Дарвіна, який свого часу звертав особливу увагу на тісний взаємозв'язок між розумовою діяльністю та емоційними переживаннями людини. Дарвін спостерігав, що сильне емоційне збудження розуму миттєво впливає на роботу серця, яке, у свою чергу, передає свій ефект на головний мозок, спричиняючи таким чином взаємний вплив цих двох життєво важливих органів. Це раннє спостереження свідчить про існування тісної інтеракції між емоційною та когнітивною складовими складної людської природи. Такий цілісний підхід дає змогу глибше зрозуміти, що емоційний інтелект – це не лише усвідомлення та свідоме регулювання власних емоцій, але й важлива здатність інтегрувати емоційні та розумові процеси для прийняття більш ефективних та зважених рішень у різноманітних життєвих ситуаціях. З моєї точки зору, розуміння емоцій як

складного когнітивного та фізіологічного феномена є надзвичайно важливим для подальшого розвитку емоційного інтелекту

1.2. Основні характеристики дослідження емоційного інтелекту: види, форми, функції, складові

Розглядаючи різноманітні теоретичні підходи до розуміння емоційного інтелекту, слід зазначити, що на сьогоднішній день існує декілька впливових моделей, які активно використовуються як у вітчизняних, так і в зарубіжних наукових дослідженнях, що свідчить про зростаючий інтерес до цієї важливої сфери психології. Однією з найбільш визнаних та широко застосовуваних є так звана «модель здібностей», яка була вперше запропонована видатними дослідниками Джоном Майєром та Пітером Селовеєм, а згодом отримала подальший розвиток та розширення завдяки працям Девіда Карузо. У межах цієї теоретичної парадигми емоційний інтелект концептуалізується як складний комплекс взаємопов'язаних здібностей індивіда, що відображають його вміння оперувати емоційною інформацією (Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., 2000).

У процесі своїх досліджень Майєр, Селовеї та Карузо ідентифікували чотири ключові компоненти емоційного інтелекту, які, на їхню думку, утворюють певну ієрархічну структуру, відображаючи послідовність та зростаючу складність обробки емоційної інформації (Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., 2000):

1. Перший рівень цієї ієрархії включає сприйняття, оцінку та вираження емоцій, що є фундаментальною здатністю людини ідентифікувати власні емоційні стани та емоції інших людей, точно інтерпретувати їхні зовнішні прояви (наприклад, міміку, жести, інтонації) та адекватно виражати власні почуття у відповідній формі, що є першим кроком у розумінні емоційного світу.

2. Другий рівень передбачає використання емоцій для підвищення ефективності мислення та діяльності, що відображає здатність людини залучати

емоційні переживання для стимулювання когнітивних процесів, спрямування уваги на важливі аспекти ситуації, підвищення мотивації та креативності у процесі розв'язання різноманітних завдань, демонструючи таким чином інтеграцію емоцій та інтелекту в практичній діяльності.

3. Третій рівень охоплює розуміння та аналіз емоцій, що включає в себе здатність людини до глибокого осмислення складної природи емоцій, розрізнення між різними емоційними станами, розуміння їхніх можливих причин та наслідків, а також усвідомлення динаміки емоційних переживань у часі та їхнього впливу на власну поведінку та поведінку інших людей, що є важливим для прогнозування соціальної взаємодії.

4. На найвищому рівні ієрархії знаходиться свідоме управління емоціями, що відображає здатність людини до ефективної регуляції власних емоційних реакцій, контролю їхньої інтенсивності та тривалості, а також вміння впливати на емоційні стани інших людей у соціально прийнятний спосіб, що є ключем до емоційної зрілості та успішної адаптації у складному соціальному середовищі.

Саме ця модель здібностей стала фундаментальною основою для розробки у 2002 році науково обґрунтованої методики під назвою MSEIT (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test), яка надала дослідникам практичний інструмент для кількісного вимірювання рівня розвитку емоційного інтелекту індивіда за допомогою спеціально розроблених тестових завдань, що передбачають як правильні, так і неправильні варіанти відповідей для об'єктивної оцінки кожного з чотирьох вищезазначених компонентів емоційного інтелекту.

Концептуальна основа, на якій ґрунтується ця методика оцінки емоційного інтелекту, виходить із глибокої ідеї про нерозривну єдність емоційних та інтелектуальних процесів у структурі психічної діяльності людини, що знаходить своє відображення, зокрема, у фундаментальних працях таких видатних вітчизняних психологів, як Лев Виготський та Сергій Рубінштейн, які підкреслювали важливість інтегративного підходу до розуміння психіки. Завдяки

такому підходу до вимірювання емоційного інтелекту, процес тестування набуває певної схожості з традиційними методами оцінки загальних інтелектуальних здібностей людини, що дозволяє використовувати звичні наукові рамки для аналізу нової психологічної конструкції. З одного боку, безсумнівною перевагою цього підходу є забезпечення логічного та науково обґрунтованого розуміння емоційного інтелекту, що спирається на вже накопичений значний досвід у галузі дослідження когнітивних здібностей людини. З іншого боку, існує обґрунтована критика, яка вказує на те, що такий підхід може дещо обмежувати розуміння всієї складності емоційного інтелекту, надто тісно пов'язуючи його з когнітивними функціями та недооцінюючи його унікальну специфіку як окремої психологічної конструкції. Це підтверджується результатами експериментальних досліджень, які вказують на існування певного порогового характеру співвідношення між рівнем розвитку загального інтелекту (IQ) та емоційного інтелекту (EQ). Ці дослідження показують, що до певних рівнів розвитку обидва види інтелекту дійсно демонструють тісний взаємозв'язок, проте високий рівень емоційного інтелекту може спостерігатися навіть у тих індивідів, які мають середні показники загального інтелекту, що свідчить про їхню відносну незалежність.

Згідно з результатами досліджень відомого психолога В. Юркевича, який тривалий час працював з обдарованими дітьми, було виявлено, що значна більшість (до 95%) дітей з надзвичайно високим рівнем загального інтелекту часто стикаються зі значними труднощами у розвитку їхнього емоційного інтелекту. Це важливе спостереження також ставить під сумнів об'єктивність деяких існуючих тестових методик, спрямованих на вимірювання емоційного інтелекту, оскільки вони можуть не враховувати цю потенційну дисоціацію. Наприклад, дослідники зауважують, що в багатьох таких тестах часто відсутні чіткі та обґрунтовані аргументи для визначення того, яка саме відповідь є "правильною" з точки зору емоційного інтелекту. У процесі створення тестових завдань нерідко використовуються фотографії професійних акторів, які навмисно демонструють

певні емоційні стани, або ж аналізуються уривки з творів художників і письменників, що може призводити до певної стереотипізації емоційних реакцій та спрощеного розуміння їхньої складності. Оцінка правильності відповіді в таких тестах часто базується на суб'єктивній думці групи експертів або на статистичному виборі більшості учасників дослідження, проте, як справедливо зазначає Юркевич, не існує чітких та об'єктивних критеріїв для визначення того, кого саме слід вважати справжнім "експертом" у складній сфері емоційного інтелекту. Окрім того, сама орієнтація на оцінку, що базується на виборі більшості респондентів, суперечить фундаментальним ідеям традиційних тестів на інтелект, особливо коли мова йде про більш складні завдання, з якими можуть успішно впоратися лише окремі, найбільш обдаровані учасники дослідження (Юркевич, В., 2009).

Однією з найбільш популярних та впливових змішаних моделей емоційного інтелекту, яка отримала широке визнання у психологічній науці, є концепція, вперше запропонована відомим дослідником Деніелом Гоулманом. Відповідно до цієї теоретичної парадигми, емоційний інтелект розглядається як комплексна здатність людини точно розпізнавати та глибоко інтерпретувати як власні емоційні переживання, так і емоційні стани інших людей, що її оточують. Важливою складовою цієї моделі є те, що зібрану в процесі емоційного сприйняття та аналізу інформацію людина активно використовує для ефективного досягнення своїх особистих цілей у різних сферах життя. Слід зазначити, що цю концепцію цілком обґрунтовано відносять до змішаних моделей емоційного інтелекту, оскільки Деніел Гоулман включає до її складу різноманітні компоненти, які відрізняються своєю природою, внутрішньою структурою та виконуваними функціями в загальній системі емоційної регуляції (Гоулман, Д., 2018):

1. Першим важливим компонентом є самосвідомість, яка включає в себе емоційну самосвідомість (точне розуміння власних емоцій), адекватну самооцінку (реалістичне сприйняття власних сильних та слабких сторін) та загальну впевненість у собі (віра у власні можливості та компетентність).

2. Другим ключовим елементом є самоконтроль, що охоплює здатність до ефективного контролю власних імпульсивних емоційних реакцій, високий рівень адаптивності до змінних обставин, прояв ініціативності у вирішенні проблем та загальний оптимістичний погляд на життя.

3. Третім важливим компонентом є соціальна чуйність, яка проявляється у здатності до глибокого співпереживання емоційним станам інших людей (емпатії) та розвиненій діловій обізнаності (розумінні соціальних та політичних реалій).

4. І, нарешті, четвертим компонентом є керування відносинами, що включає в себе вміння ефективно врегульовувати міжособистісні конфлікти, здатність до плідної командної роботи та активне сприяння позитивним змінам у соціальному оточенні.

Деніел Гоулман у своїх працях особливо підкреслював важливість тісного взаємозв'язку між інтелектуальними здібностями та емоційними процесами для досягнення ефективного управління в різноманітних сферах життя, при цьому він висловлював думку, що традиційні когнітивні здібності можуть мати дещо менше значення у певних критичних ситуаціях. Згідно з його переконаннями, емоції відіграють більш значущу роль, оскільки в умовах безпосередньої загрози емоційні центри головного мозку, зокрема лімбічна система, яка складається з різних взаємопов'язаних структур, беруть на себе контроль над усією психічною діяльністю людини, визначаючи її реакції та поведінку. Лімбічна система, будучи ключовою в обробці емоцій, мотивації та формуванні спогадів, забезпечує швидку та інстинктивну реакцію на небезпеку. Для практичної оцінки рівня розвитку емоційної компетентності в організаційному контексті Деніелом Гоулманом та його науковою командою був розроблений спеціальний діагностичний інструмент, що дозволяє визначити сильні та слабкі сторони емоційного інтелекту в межах робочого колективу (Гоулман, Д., 2018).

Канадський клінічний психолог Рувен Бар-Он запропонував власну оригінальну модель емоційного інтелекту, розглядаючи її як важливу альтернативу традиційному підходу до визначення показника когнітивного інтелекту (IQ), який довгий час домінував у психологічних дослідженнях. Згідно з теоретичними положеннями Бар-Она, емоційний інтелект являє собою складну множинність некогнітивних здібностей та практичних навичок, які безпосередньо впливають на здатність індивіда успішно долати різноманітні перешкоди, ефективно справлятися з тиском оточуючого соціального середовища та адаптуватися до мінливих життєвих обставин (Bar-On, R., 2010).

Структура емоційного інтелекту в моделі Рувена Бар-Она включає в себе п'ять основних взаємопов'язаних компонентів, кожен з яких відіграє важливу роль у загальній емоційній компетентності особистості (Bar-On, R., 2010):

1. Внутрішньоособистісний емоційний інтелект, що охоплює самоусвідомлення, напористість, самоповагу, самореалізацію та незалежність.
2. Міжособистісний емоційний інтелект, що включає емпатію, соціальну відповідальність та міжособистісні відносини.
3. Адаптивність, яка проявляється у здатності до розв'язання проблем, оцінці реальності та гнучкості.
4. Регуляція стресу, що відображає толерантність до стресу та контроль імпульсивності.
5. Загальний настрій, який включає оптимізм та щастя.

Ще однією впливовою концепцією в галузі дослідження емоційного інтелекту є теорія, розроблена відомим російським психологом Дмитром Люсінім. Вона ґрунтується на розумінні емоційного інтелекту як фундаментальної здатності людини ефективно управляти як власними емоційними станами, так і емоціями інших людей, що її оточують. Згідно з твердженнями дослідника, емоційний інтелект слід розглядати перш за все як важливу когнітивну здатність, тоді як різноманітні особистісні риси індивіда можуть лише опосередковано впливати на

цей процес, або сприяючи, або перешкоджаючи ефективному керуванню емоціями, але самі по собі не є інтегральною частиною емоційного інтелекту як такого. У рамках цієї теоретичної моделі виділяються чотири основні взаємопов'язані компоненти:

1. Розуміння чужих емоцій, що відображає здатність точно ідентифікувати та інтерпретувати емоційні стани інших людей.
2. Управління емоціями інших, що включає вміння впливати на емоційний стан оточуючих у соціально прийнятний спосіб.
3. Розуміння власних емоцій, що передбачає глибоке усвідомлення власних емоційних переживань, їхніх причин та наслідків.
4. Управління власними емоціями, що охоплює здатність контролювати та регулювати власні емоційні реакції.

Розроблений Дмитром Люсіним опитувальник EmIn (Емоційний Інтелект), завдяки своїй відносній простоті у проведенні досліджень та зручності в обробці отриманих результатів, набуває все більшої популярності серед вітчизняних дослідників емоційного інтелекту. Автор стверджує, що розроблений ним інструмент характеризується високим рівнем надійності, що є важливим критерієм якості психометричного інструментарію. Однак для подальшого всебічного підтвердження його психометричних характеристик необхідно здійснити додаткові дослідження, спрямовані на перевірку його валідності, а також продовжити роботу над удосконаленням методики, зокрема уточнити змістове наповнення шкал та зібрати додаткові емпіричні дані для більш глибокої перевірки валідності опитувальника в різних контекстах.

Процес валідації різноманітних методик, спрямованих на вимірювання рівня розвитку емоційного інтелекту, зіштовхується з низкою значних складнощів, серед яких особливо виділяється проблема вибору адекватного зовнішнього критерію, який би чітко та однозначно відображав реальний рівень розвитку емоційного інтелекту індивіда – високий чи низький.

1.3. Характеристика особливостей розвитку емоційного інтелекту молоді раннього юнацького віку

Розвиток емоційного інтелекту в ранньому юнацькому віці є важливим для формування соціальних та емоційних навичок, самовираження, контролю емоцій та емпатії. Це допомагає підліткам краще справлятися з труднощами, конфліктами та стресом, закладаючи основу для успішної соціалізації та емоційної стійкості.

Юнацький вік є "критичним" періодом для розвитку емоційної сфери, пов'язаним із самосвідомістю, рефлексією та професійним становленням. У цей час формується потреба у спілкуванні та глибоких емоційних відносинах, закладаються основи емоційного життя.

У юнацтві формується індивідуальний стиль інтелектуальної діяльності, розвивається ментальний досвід та способи сприйняття, запам'ятовування та мислення. Розвивається словесно-логічне мислення, здатність до абстракції та оволодіння логічними операціями. Мислення стає більш структурованим та продуктивним.

Формується індивідуальний когнітивний стиль, що визначає підхід до розв'язання завдань. Розвиваються такі особливості мислення, як глибина, гнучкість, широта, усвідомленість, самостійність, чутливість до допомоги, критичність, активність та економність.

Активно розвивається мовленнєве мислення. Засвоєння нового матеріалу та спілкування сприяють розвитку усної та письмової мови, що є важливим для інтелекту. Мова стає складнішою, словник розширюється. Взаємодія мислення та мовлення є динамічним процесом.

Розвиток сприйняття у підлітковому віці залежить від формування довільних аспектів, здатності до усвідомленого спостереження та виділення важливих

елементів. Сприйняття стає більш предметним, залежить від досвіду, інтересів та емоцій.

Психологічний розвиток підлітків супроводжується самоаналізом та рефлексією, що сприяє самопізнанню та осмисленню світу.

Для засвоєння складних матеріалів важлива репродуктивна уява, що покращує пам'ять та навчання, сприяє розвитку творчої уяви. Уява стає керованим процесом, залежним від навчальної діяльності та життєвих обставин.

Усвідомлене запам'ятовування набуває особливої значущості як важливий елемент когнітивного розвитку в юнацькому віці, оскільки саме в цей період юнаки та юнки активно опановують різноманітні методи запам'ятовування, серед яких особливе місце займають поділ навчального матеріалу на осмислені смислові одиниці та подальше смислове групування цих одиниць, що безсумнівно сприяє значному полегшенню всього процесу навчання та засвоєння нової інформації. Крім того, з плином часу у молодих людей відбувається розвиток спеціальної пам'яті, яка характеризується своєю спрямованістю на довготривале збереження та ефективну обробку саме тієї інформації, що безпосередньо відповідає їхнім індивідуальним професійним прагненням та особистим інтересам, що підкреслює зростаючу усвідомленість у виборі знань.

У межах прогресуючого когнітивного розвитку підлітки демонструють помітне вдосконалення здатності до тривалої та стійкої концентрації уваги, що проявляється у їхній зростаючій здатності зосереджувати свій розумовий фокус на конкретних об'єктах або явищах навколишнього світу, успішно долаючи при цьому різноманітні відволікаючі фактори, які раніше могли б суттєво впливати на їхню продуктивність; ця розвинена здатність до концентрації, безперечно, надає їм змогу значно краще організовувати власні розумові процеси та підвищувати ефективність навчальної діяльності. Варто зазначити, що вибірковість уваги, яка стає характерною для підліткового віку, часто визначається їхніми особистими інтересами та схильностями, що може призводити до більш інтенсивної

концентрації на певних аспектах навчального процесу, хоча іноді це може відбуватися за рахунок недостатньої уваги до інших, не менш важливих дисциплін або тем.

Одним із фундаментальних досягнень когнітивного розвитку в юнацькому віці є остаточне формування словесно-логічного мислення, яке охоплює не лише повне оволодіння основними логічними операціями, такими як аналіз, синтез, порівняння та узагальнення, але й подальший розвиток їхніх мовленнєвих здібностей, що виявляється у здатності більш чітко та структуровано висловлювати свої думки. Це, безсумнівно, дозволяє підліткам значно ефективніше використовувати мову як потужний інструмент для організації власного мислення та чіткого вираження своїх ідей, що, в свою чергу, суттєво сприяє всебічному розвитку їхніх інтелектуальних і комунікативних навичок, необхідних для успішної соціалізації та подальшої самореалізації.

Відомий психолог М. Забродський у своїх працях підкреслює, що в період юнацького віку емоційне життя молодих людей, тісно пов'язане з активним розвитком їхнього емоційного інтелекту, стає значно багатшим за свій внутрішній зміст і вирізняється більшою диференціацією за різноманітними емоційними відтінками, що раніше могли бути менш помітними або усвідомленими; в цей час інтенсивно розвиваються такі важливі аспекти, як відкритість до різноманітних емоційних впливів ззовні, зростаюча здатність до глибокого співпереживання емоційним станам інших людей та загальна емоційна чутливість до навколишнього світу. Паралельно з цим відбувається формування і узагальнення складних емоцій-почуттів, таких як почуття прекрасного, відчуття трагізму, розвиток почуття гумору та багатьох інших, які поступово стають міцною основою для формування стійких особистісних переконань людини, що визначають її подальший світогляд та поведінку. У період ранньої юності особливо інтенсивно закладаються фундаментальні основи емоційної культури особистості, яка, на думку видатного психолога П. Якобсона, включає в себе такі ключові характеристики:

1. Наявність розвиненого емоційного відгуку на широке коло різноманітних явищ, що відбуваються як у суспільному житті в цілому, так і в окремих сферах мистецтва, на різноманітні прояви творчої діяльності людини, а також на складний світ моральних цінностей, що регулюють людські відносини.

2. Сформована та постійно зростаюча здатність до глибокого розуміння, щирої поваги та належної оцінки почуттів інших людей, що проявляється у їхній уважності та чуйності до емоційного стану оточуючих.

3. Розвинена здатність не лише співпереживати емоційним станам інших людей у реальному житті, але й емоційно «входити» у складний світ переживань різноманітних персонажів літературних творів та героїв мистецтва, що сприяє розвитку емпатії та глибшого розуміння людської природи.

4. Наявність сформованого вміння відкрито ділитися власними емоційними переживаннями з близькими людьми, що сприяє зміцненню емоційних зв'язків та отриманню необхідної підтримки.

5. Розвинене почуття особистої відповідальності за власні емоційні переживання як перед самим собою, усвідомлюючи їхню природу та наслідки, так і перед оточуючими людьми, розуміючи вплив своїх емоцій на інших.

Юнаки та дівчата, які демонструють високий рівень розвитку емоційного інтелекту, виявляють значно більшу ефективність в організації своєї навчально-професійної діяльності, характеризуються вищим рівнем залученості та внутрішньої мотивації до виконання поставлених завдань, а також досягають значних успіхів у налагодженні гармонійних та продуктивних взаємовідносин з оточуючими людьми, що є важливим фактором їхнього особистісного та професійного зростання. Водночас, результати досліджень, проведених Л. Колісник, свідчать про те, що значна більшість підлітків стикається з певними труднощами у процесі розпізнавання як власних емоційних станів, так і емоцій інших людей, а також у чіткому вираженні своїх емоцій та пов'язаних з ними потреб, що може ускладнювати їхню комунікацію та соціальну адаптацію. Крім

того, вони не завжди здатні точно розрізняти щирі емоційні прояви від штучних або фальшивих, ефективно використовувати власні емоції для привернення уваги до важливої інформації або сприяти успішному вирішенню різноманітних життєвих ситуацій, що підкреслює необхідність подальшого розвитку їхньої емоційної компетентності. Зокрема, у багатьох юнаків і дівчат спостерігається недостатньо розвинене вміння ідентифікувати емоції на вербальному рівні, глибоко розуміти їхні першопричини та можливі наслідки, вчасно помічати раптові зміни в емоційних станах оточуючих та адекватно інтерпретувати складні почуття, що можуть мати амбівалентний характер, поєднуючи в собі протилежні емоційні переживання. Також досить часто відсутнє розвинене вміння свідомо викликати або позбутися певних емоційних станів за необхідності, а також ефективно керувати емоційними станами інших людей у процесі спілкування та взаємодії.

Відомий дослідник Дж. Майер у своїх наукових працях неодноразово зазначав, що високий рівень розвитку емоційного інтелекту безпосередньо сприяє покращенню якості соціальних зв'язків людини, роблячи її більш комунікабельною та здатною до побудови глибоких і значущих відносин, тоді як низький рівень емоційного інтелекту, навпаки, часто призводить до виникнення різноманітних міжособистісних конфліктів та непорозумінь, ускладнюючи процес соціальної адаптації. Крім того, він підкреслював існування тісного та взаємозумовленого зв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та ефективністю комунікативних навичок, що є надзвичайно важливим фактором для повноцінного становлення особистості молодшої людини та успішної реалізації її індивідуального потенціалу в різних сферах життя.

Результати досліджень, проведених Л. Колісник, також виявили певні гендерні відмінності у розвитку окремих складових емоційного інтелекту в юнацькому віці. Зокрема, юнаки в середньому демонструють краще розвинені навички саморозуміння власних емоцій, їхнього адекватного вираження та ефективного контролю, що безпосередньо відноситься до сфери внутрішнього

особистісного інтелекту, забезпечуючи їм краще розуміння себе та своїх емоційних реакцій. Водночас, дівчата, як правило, мають вищий рівень розвитку здатності до точної ідентифікації емоцій як власних, так і оточуючих, більш ефективно використовують емоційну інформацію у процесі прийняття рішень та демонструють глибше розуміння емоційних станів інших людей, що в результаті призводить до загального більш високого рівня їхнього емоційного інтелекту порівняно з юнаками, що підкреслює важливість врахування гендерних особливостей у процесі розвитку емоційної компетентності.

Таким чином, емоційний інтелект проявляється у різноманітних, іноді навіть суперечливих формах, що значно ускладнює його точне вимірювання та однозначну фіксацію в наукових дослідженнях. Його розвиток є складним і багатогранним процесом, який зумовлений цілою низкою різноманітних факторів, серед яких особливу роль відіграють гендерні аспекти, вікові особливості, індивідуальні психофізіологічні характеристики, рівень когнітивного розвитку та загальні особистісні якості людини. Важливо також відзначити, що емоційний інтелект має значний вплив не лише на особистісний розвиток індивіда, сприяючи його самопізнанню та самовдосконаленню, але й є надзвичайно важливим фактором успішної соціальної адаптації, забезпечуючи ефективну та гармонійну взаємодію з навколишнім соціальним середовищем. Успішний розвиток цього важливого інтелектуального компонента сприяє помітному покращенню міжособистісних зв'язків, підвищенню здатності до ефективної саморегуляції власних емоційних станів та розвитку глибокої емпатії до переживань інших людей, що є запорукою психологічного благополуччя та соціальної зрілості.

Подальше глибоке вивчення феномена емоційного інтелекту та закономірностей його розвитку в різні вікові періоди, а також детальне виявлення основних механізмів і ключових чинників, що безпосередньо впливають на його формування та функціонування, відкриває нові багатообіцяючі перспективи для проведення подальших наукових досліджень у цій важливій галузі психології та

розробки ефективних практичних методів його розвитку та застосування. Це, безсумнівно, дозволить краще зрозуміти складну природу емоційного інтелекту, визначити оптимальні шляхи його оптимізації для значного підвищення загальної якості життя людини, всебічного розвитку її особистісного потенціалу та поліпшення процесів соціальної інтеграції в сучасному суспільстві.

Висновки до розділу

Проведений ретельний аналіз як авторитетної зарубіжної, так і цінної вітчизняної літератури, присвяченої проблемі психологічних особливостей емоційного інтелекту, чітко продемонстрував існування різноманітних наукових підходів до розуміння цього складного поняття, а також його сутнісного змісту та внутрішньої структури, що свідчить про багатогранність цього феномена. Зокрема, емоційний інтелект узагальнено визначається як комплексна здатність людини ефективно розпізнавати власні емоції та емоції оточуючих, точно інтерпретувати їхній зміст, свідомо контролювати їхній прояв та конструктивно використовувати їх для налагодження ефективного спілкування та гармонійної взаємодії з іншими людьми, що є ключовим для успішної соціалізації та особистісного зростання. Окрім цього, важливим аспектом емоційного інтелекту є розвинена здатність до глибокого розуміння емоційних станів інших людей, вміння адекватно реагувати на їхні емоційні прояви та активно сприяти створенню позитивної та сприятливої атмосфери в процесі міжособистісної комунікації, що є фундаментом для побудови довірливих та продуктивних відносин.

Особливо важливим та актуальним є всебічний розвиток емоційного інтелекту саме на ранньому етапі юнацького віку, оскільки цей період є визначальним для формування стійких і гармонійних міжособистісних стосунків, які матимуть значний вплив на подальше життя молодої людини, а також для її успішної адаптації до постійно змінюваного соціального середовища, що вимагає

гнучкості та емоційної зрілості. Розвиток цієї важливої здатності допомагає молодим людям значно краще усвідомлювати та ефективно управляти власними емоційними реакціями, розвивати глибоке почуття емпатії до переживань інших людей та суттєво покращувати навички ефективного спілкування з оточуючими, що, в свою чергу, має безпосередній позитивний вплив на їхній загальний психологічний стан та емоційне самопочуття, сприяючи їхній внутрішній гармонії та впевненості у собі. Більш глибоке розуміння власного емоційного світу та вміле використання емоцій у взаємодії з іншими допомагає створювати більш змістовні та продуктивні міжособистісні стосунки, які є міцною основою для досягнення подальших успіхів як у навчальній діяльності, так і в майбутній професійній сфері, забезпечуючи молодій людині конкурентні переваги та сприяючи її самореалізації.

Отже, всебічний розвиток емоційного інтелекту в ранньому юнацькому віці є беззаперечно ключовим фактором для забезпечення майбутнього соціального та емоційного благополуччя молодої людини, створюючи міцну основу для її успішної самореалізації в різних аспектах життя та позитивної інтеграції в суспільстві як активного та відповідального його члена, здатного до побудови гармонійних відносин та досягнення особистісного зростання.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЮНАКІВ І ЮНОК

2.1. Організація діагностичного етапу дослідження: етапи, методи, методики, база і вибірка

Розпочинаючи емпіричне дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту в ранньому юнацькому віці, основним методологічним інструментом став констатувальний експеримент, який був ретельно розроблений з метою всебічної перевірки сформульованих гіпотез та послідовного виконання поставлених завдань дослідження. Головною метою цього експерименту було не лише емпірично підтвердити теоретичні положення, що стосуються природи та структури емоційного інтелекту, але й здійснити якісну та кількісну оцінку рівня сформованості емоційного інтелекту серед представників раннього юнацького віку, зокрема юнаків та дівчат, які брали участь у дослідженні.

Важливо зазначити, що емоційний інтелект як психологічний конструкт піддається кількісній оцінці, що дозволяє здійснювати його класифікацію за рівнями розвитку, серед яких традиційно виділяють високий, достатній, середній та низький рівні. Таке градаційне визначення рівнів розвитку емоційного інтелекту є надзвичайно цінним, оскільки воно надає можливість не лише оцінити поточний ступінь його сформованості в досліджуваній вибірці, але й відстежувати динамічні зміни, що відбуваються в процесі його формування та розвитку протягом певного періоду часу або під впливом зовнішніх факторів, що є важливим для подальшого поглибленого вивчення закономірностей розвитку цього інтелекту в різних вікових групах та соціальних контекстах.

Згідно з науковими дослідженнями В. Зарицької, високий рівень розвитку емоційного інтелекту характеризується наявністю у людини розвиненої здатності

до точного розпізнавання власних емоційних станів, їхньої адекватної оцінки, глибокого розуміння причин їхнього виникнення, а також ефективного контролю як власних емоційних реакцій, так і емоційних проявів оточуючих людей. Особистість, яка демонструє високий рівень емоційного інтелекту, також вирізняється вмінням проявляти емоції у спосіб, що відповідає конкретній ситуації та соціальним нормам, а також здатністю успішно адаптуватися до різноманітних змін у навколишньому середовищі, виявляючи при цьому високу емоційну стійкість та гнучкість у своїх реакціях (Зарицька, В. В., 2009).

Достатній рівень розвитку емоційного інтелекту передбачає наявність у людини здатності до розпізнавання та оцінки власних емоцій, а також розуміння їхніх першопричин, проте, на відміну від осіб з високим рівнем емоційного інтелекту, такі індивіди не завжди демонструють високу чутливість та успішність у сприйнятті емоційних станів інших людей. Вони можуть усвідомлювати необхідність контролю власних емоцій та намагатися впливати на емоції оточуючих, однак ці спроби не завжди є достатньо ефективними та послідовними. Існує припущення, що це може бути пов'язано з більшою схильністю до екстравертованої поведінки та тенденцією домінування позитивних емоційних переживань у їхньому внутрішньому світі.

Середній рівень розвитку емоційного інтелекту проявляється у здатності людини певною мірою розпізнавати та оцінювати як власні емоції, так і емоції інших людей, проте цей процес часто супроводжується певними труднощами у здійсненні ефективного контролю та адекватному реагуванні на емоційні прояви оточуючих. Особистість із середнім рівнем емоційного інтелекту може демонструвати схильність до інтровертованої поведінки, з помітним домінуванням позитивних емоційних переживань, однак їй може бути складно повною мірою використовувати свої емоційно-інтелектуальні можливості для побудови здорових та гармонійних міжособистісних стосунків з іншими людьми.

Низький рівень розвитку емоційного інтелекту характеризується практичною відсутністю у людини здатності до глибокого розуміння важливості емоцій та їхньої значущої ролі у власному житті та житті оточуючих. Така особистість часто не здатна адекватно розпізнавати або оцінювати власні емоційні стани, що нерідко призводить до неадекватних та імпульсивних реакцій на емоційні прояви інших людей. Індивіди з низьким рівнем емоційного інтелекту можуть демонструвати виражену інтровертованість, мати низький рівень самокритики та відчувати значні труднощі у встановленні здорових та емоційно близьких міжособистісних зв'язків.

Процес проведення дослідження в рамках констатувального експерименту був структурований та послідовно реалізовувався у кілька ключових етапів, що дозволило забезпечити комплексний та системний підхід до вивчення особливостей розвитку емоційного інтелекту в ранньому юнацькому віці.

Перший етап, який мав пошуковий характер, був спрямований на ретельний відбір найбільш валідних та надійних діагностичних інструментів, які б максимально точно відповідали поставленим завданням щодо оцінки рівня розвитку емоційного інтелекту у молоді. Для досягнення цієї мети було розроблено спеціальний методичний діагностичний комплекс, що включав набір взаємодоповнюючих методик, які б у своїй сукупності дозволили отримати цілісну та всебічну картину розвитку емоційного інтелекту серед усіх учасників дослідження.

Другий етап дослідження, який мав констатувальний характер, був безпосередньо присвячений визначенню вихідного, тобто первинного рівня розвитку емоційного інтелекту у всіх досліджуваних осіб, що дозволило зафіксувати їхні початкові показники перед здійсненням будь-яких експериментальних впливів.

Третій етап, який визначався як формувальний, передбачав здійснення цілеспрямованого психологічного впливу на респондентів, які входили до складу

експериментальної групи, з метою сприяння розвитку їхнього емоційного інтелекту за допомогою спеціально розробленої програми.

Четвертий, контрольний етап дослідження був спрямований на з'ясування прикінцевого рівня розвитку показників емоційного інтелекту у всіх досліджуваних осіб після завершення формувального впливу в експериментальній групі. На цьому етапі здійснювався детальний аналіз та комплексна інтерпретація отриманих емпіричних даних, що дозволило зробити обґрунтовані висновки щодо ефективності застосованих методів впливу та динаміки розвитку емоційного інтелекту в досліджуваній вибірці.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Комунального закладу загальної середньої освіти «Ліцей № 9 Хмельницької міської ради», що забезпечило доступ до достатньої кількості респондентів раннього юнацького віку. Загалом у дослідженні взяли активну участь 60 осіб, які перебували на етапі ранньої юності, що дозволило отримати репрезентативні дані для подальшого аналізу.

Розроблений діагностичний комплекс методик, який ґрунтувався на глибокому розумінні змісту психологічного конструкту розвитку емоційного інтелекту в ранньому юнацькому віці, включав ретельно підібраний методичний інструментарій, що мав на меті на практиці зафіксувати провідні особливості цього складного системного феномена, забезпечуючи всебічне його вивчення.

Процес добору конкретних діагностичних методик здійснювався у строгій відповідності до психологічного змісту предмету дослідження та сформульованої наукової гіпотези, що гарантувало адекватність використаного інструментарію для вирішення поставлених дослідницьких завдань та отримання достовірних емпіричних даних.

Кожна із зазначених нижче методик надала унікальну можливість дослідити різні аспекти та особливості розвитку емоційного інтелекту в ранньому юнацькому віці, забезпечуючи комплексний підхід до вивчення цього багатогранного психологічного феномена.

Для досягнення поставлених дослідницьких задач було використано наступний комплекс діагностичних методик:

1. Методика «Оцінка емоційного інтелекту» (Н. Холл), яка дозволяє визначити здатність особистості розуміти емоційні взаємозв'язки та ефективно керувати своєю емоційною сферою в процесі прийняття важливих рішень.

2. Методика «Дослідження емоційного інтелекту» (Д. Люсін), яка спрямована на виявлення рівня розвитку різних компонентів емоційного інтелекту, включаючи розуміння та управління власними емоціями та емоціями інших людей.

3. Методика «Діагностика перешкод у встановленні емоційних контактів» (В. Бойко), яка спрямована на виявлення наявності та ступеня вираженості труднощів у налагодженні емоційної близькості та взаєморозуміння з іншими людьми.

4. Методика «Дослідження емпатії» (А. Меграбян, М. Епштейн), яка використовується для оцінки здатності особистості до емоційної чуйності та вміння поставити себе на місце іншої людини, особливо в конфліктних ситуаціях.

Методика «Оцінка емоційного інтелекту» (Н. Холл) була розроблена з метою визначення здатності особистості розуміти складні емоційні взаємозв'язки, що існують між людьми, та ефективно керувати власною емоційною сферою в процесі прийняття важливих рішень, які можуть мати значний вплив на подальший розвиток подій. Ця методика включає в себе 30 тверджень, які згруповані у п'ять основних шкал (Додаток Б), що дозволяють оцінити різні аспекти емоційного інтелекту:

- Шкала 1 – «Емоційна обізнаність», яка відображає здатність людини до точного розпізнавання та ідентифікації власних емоційних станів, розуміння їхньої природи та можливих наслідків.

- Шкала 2 – «Управління емоціями», яка включає такі важливі аспекти, як емоційна гнучкість (здатність адаптуватися до змінних емоційних ситуацій) та загальна адаптивність емоційної сфери.

- Шкала 3 – «Самотивація», яка відображає здатність людини свідомо регулювати власні емоційні стани, спрямовуючи їх на досягнення поставлених цілей та підтримання високого рівня мотивації.

- Шкала 4 – «Емпатія», яка характеризує здатність людини до розуміння та співпереживання емоційним станам інших людей, а також до адекватного емоційного відгуку на їхні переживання.

- Шкала 5 – «Розпізнавання емоцій інших», яка відображає вміння людини точно ідентифікувати емоційні стани оточуючих за їхніми зовнішніми проявами (мімікою, жестами, інтонаціями) та здатність впливати на їхній емоційний стан у процесі міжособистісної взаємодії.

Рівні парціального емоційного інтелекту за кожною зі шкал методики визначаються на основі отриманих результатів тестування: показник у 14 і більше балів інтерпретується як високий рівень розвитку відповідної складової емоційного інтелекту, результат у межах 8-13 балів свідчить про середній рівень, а показник у 7 і менше балів вказує на низький рівень розвитку. Інтегральний рівень емоційного інтелекту обчислюється з урахуванням переважного знака результатів за окремими шкалами та таких кількісних показників: загальна сума балів 70 і більше свідчить про високий рівень емоційного інтелекту, результат у діапазоні 40-69 балів вказує на середній рівень, а сума 39 балів і менше інтерпретується як низький рівень розвитку емоційного інтелекту.

Методика «Дослідження емоційного інтелекту» (Д. Люсін) являє собою спеціально розроблений тест у формі опитувальника, який складається з 46 тверджень, що об'єднуються у п'ять основних субшкал (Додаток В), кожна з яких спрямована на оцінку певного аспекту емоційного інтелекту:

- Субшкала МП (розуміння чужих емоцій), яка описує здатність людини до глибокого розуміння емоційного стану іншої людини на основі аналізу її зовнішніх проявів емоцій, таких як міміка, жестикуляція, звучання голосу, а також на основі інтуїтивного відчуття та чуйності до її внутрішніх переживань.

- Субшкала МУ (управління чужими емоціями), яка відображає здатність людини свідомо викликати у інших людей певні емоційні стани, а також знижувати інтенсивність небажаних емоційних реакцій. Слід зазначити, що високі показники за цією шкалою можуть свідчити про схильність до маніпулювання емоціями оточуючих.

- Субшкала ВП (розуміння своїх емоцій), яка описує здатність людини до глибокого усвідомлення власних емоційних переживань, включаючи їхнє точне розпізнавання та ідентифікацію, розуміння причин їхнього виникнення, а також здатність до вербального опису своїх емоційних станів.

- Субшкала ВУ (управління своїми емоціями), яка відображає здатність та внутрішню потребу людини свідомо управляти власними емоціями, викликати та підтримувати бажані емоційні стани, а також ефективно контролювати небажані емоційні реакції.

- Субшкала ВЕ (контроль експресії), яка характеризує здатність людини контролювати зовнішні прояви власних емоційних переживань, регулюючи їхню інтенсивність та форму вираження у соціальній взаємодії.

Окремі субшкали опитувальника об'єднуються у чотири більш загальні шкали, що дозволяють отримати узагальнені показники розвитку емоційного інтелекту:

- Шкала МЕІ (міжособистісний ЕІ), яка відображає загальну здатність людини до розуміння емоцій інших людей та ефективного управління їхніми емоційними станами.

- Шкала ВЕІ (внутрішньо особистісний ЕІ), яка характеризує загальну здатність людини до глибокого розуміння власних емоційних переживань та ефективного управління ними.

- Шкала ПЕ (розуміння емоцій), яка є інтегральним показником здатності людини до розуміння як власних емоцій, так і емоцій інших людей.

- Шкала УЕ (управління емоціями), яка відображає загальну здатність людини до ефективного управління як власними емоційними станами, так і емоціями оточуючих.

Методика «Діагностика перешкод у встановленні емоційних контактів» (В. Бойко) має на меті виявити рівень розвитку вміння розуміти емоційний стан іншої людини, створювати атмосферу відкритості та щирості у спілкуванні, а також визначити діапазон емоційної чутливості, рівень емпатичного сприймання та розвиненість інтуїції у міжособистісній взаємодії. Стимульний матеріал методики складається з 25 суджень, на які досліджуваному пропонується відповісти «так» або «ні» (Додаток Д), що дозволяє якісно оцінити наявність та вираженість потенційних бар'єрів у встановленні емоційних контактів.

Результати опитувальника оцінюються за п'ятьма основними шкалами, які відображають різні аспекти труднощів у сфері емоційної комунікації:

- Невміння керувати емоціями, що відображає труднощі в контролюванні власних емоційних реакцій та їх адекватному вираженні.
- Неадекватний прояв емоцій, що характеризує невідповідність емоційних реакцій ситуаційному контексту та соціальним очікуванням.
- Негнучкість, нерозвиненість, невиразність емоцій, що свідчить про обмежений діапазон емоційних проявів та труднощі у їхньому адекватному вираженні.
- Домінування негативних емоцій, що вказує на переважання негативних емоційних станів, які можуть ускладнювати встановлення позитивних емоційних контактів.
- Небажання зближуватися з людьми на емоційній основі, що відображає тенденцію уникати глибоких емоційних зв'язків та проявляти емоційну відстороненість у міжособистісних стосунках.

Методика «Дослідження емпатії» (А. Меграбян, М. Епштейн) призначена для дослідження рівня розвитку емпатії, яка розуміється як вміння поставити себе на

місце іншої людини, здатність до емоційної чуйності у конфліктних ситуаціях та загальна здатність до співпереживання. Автори методики вважають, що розвинена емпатія є важливим фактором для досягнення збалансованості та гармонії у міжособистісних стосунках (Додаток Е).

Опитувальник складається з 25 тверджень, які описують різноманітні життєві ситуації. Досліджуваному пропонується прочитати кожне твердження та пригадати свої типові переживання, думки та поведінку в подібних ситуаціях. На кожне запропоноване твердження досліджуваній повинен обрати один із чотирьох варіантів відповіді, що відображають ступінь його згоди з твердженням: «згоден (завжди)», «скоріше згоден (часто)», «скоріше не згоден (рідко)», «не згоден (ніколи)».

Для зручності обробки отриманих відповідей передбачено спеціальний бланк підрахунку результатів. Обробка відповідей здійснюється відповідно до наданого ключа, де за кожен обрану відповідь нараховується від 1 до 4 балів, залежно від ступеня вираженості емпатійної реакції. Загальна оцінка рівня емпатії підраховується шляхом підсумовування балів, отриманих за всі 25 тверджень опитувальника. Ступінь вираженості здатності особистості до емоційного відгуку на переживання інших людей (емпатії) визначається за спеціальною таблицею перерахунку «сирих» балів у стандартизовані оцінки шкали стенів, що дозволяє порівняти результати досліджуваного з результатами інших людей та визначити рівень розвитку його емпатії:

- 82-90 балів – дуже високий рівень емпатії.
- 63-81 бал – високий рівень емпатії.
- 37-62 балів – нормальний рівень емпатії.
- 36-12 балів – низький рівень емпатії.
- 11 балів і менше – дуже низький рівень емпатії.

Результати досліджень показують, що люди з високими показниками за шкалою емоційного відгуку, порівняно з тими, хто має низькі показники, частіше

демонструють такі особливості: більш інтенсивні фізіологічні реакції на емоційні стимули (зміна шкірної провідності та часте серцебиття), вищу емоційність та схильність до плачу, меншу агресивність у міжособистісних взаємодіях, схильність оцінювати позитивні соціальні риси як більш важливі та більшу орієнтованість на моральні оцінки.

Особи з середнім рівнем емпатії у міжособистісних взаєминах зазвичай оцінюють інших більше за їхні конкретні вчинки, ніж покладаються на власні емоційні відчуття. Вони, як правило, здатні ефективно контролювати свої емоції, однак часто відчують певні труднощі у прогнозуванні подальшого розвитку своїх стосунків з іншими людьми.

Ті ж, у кого рівень емпатії є низьким, часто мають значні труднощі у побудові тісних емоційних контактів з оточуючими та нерідко відчують себе некомфортно у великих соціальних групах. Вони можуть не розуміти емоційних проявів інших людей, що суттєво ускладнює їхні міжособистісні стосунки. Такі люди, як правило, почуваються більш комфортно при виконанні індивідуальної роботи, ніж при груповій взаємодії. Вони схильні приймати рішення, базуючись на раціональному аналізі ситуації, та більше цінують в інших ділові якості та високий рівень інтелекту, ніж емоційну чуйність та здатність до співпереживання.

2.2. Результати психодіагностики рівня прояву і розвитку емоційного інтелекту осіб раннього юнацького віку

На першому етапі проведеного експериментального дослідження було чітко визначено низку ключових завдань, які мали сприяти глибокому та всебічному вивченню феномена емоційного інтелекту в специфічний період раннього юнацького віку.

Першим і надзвичайно важливим завданням стало уточнення теоретичних засад, які існують у сучасній психологічній науці щодо процесу розвитку

емоційного інтелекту саме в ранньому юнацькому віці. Це передбачало критичний аналіз наявних теоретичних концепцій, їхню систематизацію та, за необхідності, внесення певних коректив або доповнень з урахуванням специфіки даного вікового періоду.

Другим ключовим завданням було визначення специфічних особливостей прояву емоційного інтелекту у представників ранньої юності, зокрема у юнаків та юнок. Це передбачало виявлення можливих гендерних відмінностей у рівні розвитку окремих компонентів емоційного інтелекту, а також аналіз впливу соціального контексту та індивідуальних психологічних характеристик на формування емоційної компетентності в цьому віці.

Третім основним завданням дослідження стало безпосереднє дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту серед представників раннього юнацького віку. Це передбачало використання комплексу діагностичних методик, які б дозволили отримати кількісні та якісні показники сформованості різних аспектів емоційного інтелекту в досліджуваній вибірці.

Виконання цих трьох взаємопов'язаних завдань мало важливе значення не лише для уточнення та поглиблення існуючих теоретичних концепцій у галузі емоційного інтелекту, але й для виявлення важливих та специфічних аспектів його розвитку саме в молодіжному середовищі. Дослідження цього психологічного феномена є надзвичайно актуальним та важливим, оскільки саме в ранньому юнацькому віці емоційний інтелект перебуває на стадії активного формування та має значний вплив на такі важливі сфери життя особистості, як соціальна адаптація, якість міжособистісних стосунків з однолітками та дорослими, а також на подальшу професійну самореалізацію та успішність у майбутній трудовій діяльності. Тепер, після успішного виконання визначених завдань першого етапу експериментального дослідження, ми можемо перейти до більш детального розгляду та аналізу результатів, отриманих на констатувальному етапі

експерименту, який був спрямований на оцінку вихідного рівня розвитку емоційного інтелекту в досліджуваній вибірці.

Для аналізу рівня розвитку емоційного інтелекту серед учасників дослідження була використана, зокрема, методика «Оцінка емоційного інтелекту» (Н. Холл). Отримані в результаті застосування цієї методики дані були систематизовані та представлені у таблиці 2.1, що дозволило наочно відобразити розподіл досліджуваних за різними рівнями розвитку окремих компонентів емоційного інтелекту.

Згідно з результатами, детально відображеними на рисунку 2.1, аналіз показників за шкалою «емоційна обізнаність», яка характеризує здатність людини до усвідомлення та глибокого розуміння власних емоційних станів, показав, що високий рівень розвитку цієї складової емоційного інтелекту був зафіксований у 26,7% від загальної кількості учасників дослідження. Це свідчить про те, що значна частина досліджуваних з високою емоційною обізнаністю демонструє значно краще розуміння та відчуття своїх емоційних станів, що є важливою передумовою для ефективної саморегуляції та адекватної взаємодії з оточуючими. У більшій частині респондентів, а саме у 55%, спостерігався середній рівень емоційної обізнаності, що вказує на їхню здатність розпізнавати та аналізувати власні емоції, хоча цей процес може не завжди бути повним та всебічним. Водночас, 18,3% опитаних продемонстрували низький рівень емоційної обізнаності, що вказує на наявність у них певних труднощів у розпізнаванні та розумінні своїх власних емоцій, а також у розумінні того, як ці емоції можуть впливати на їхню поведінку та взаємодію з іншими людьми.

Щодо рівня управління своїми емоціями, важливої складової емоційного інтелекту, 26,7% учасників дослідження продемонстрували високий рівень розвитку цієї здатності. Це свідчить про те, що ці люди здатні зберігати емоційний спокій навіть у стресових та напружених ситуаціях і ефективно контролювати свої емоційні реакції, зокрема у взаємодії з агресивно налаштованими або емоційно

складними людьми. Середній рівень управління емоціями був виявлений у більшості респондентів, а саме у 51,7%, що є типовим показником для значної частини популяції. Ці люди, як правило, вміють співпереживати емоційному стану інших та розуміти їхні почуття, хоча в деяких ситуаціях вони можуть проявляти емоції, які не завжди сприяють конструктивному розв'язанню ситуації. Низький рівень управління емоціями був зафіксований у 21,6% учасників дослідження, що вказує на їхню схильність до імпульсивних вчинків та труднощі у свідомому контролі власних емоційних реакцій.

Аналіз рівня самомотивації серед досліджуваних показав, що 26,7% респондентів продемонстрували високий рівень розвитку цієї здатності, що свідчить про їхнє вміння ефективно управляти власною поведінкою через свідомий контроль емоційних станів, спрямовуючи їх на досягнення поставлених цілей. У 45% опитаних спостерігався середній рівень самомотивації, що означає наявність у них внутрішнього бажання досягати успіху та реалізовувати свої прагнення, проте цей процес може супроводжуватися певними труднощами у підтримці високого рівня самодисципліни та наполегливості. Низький рівень самомотивації був виявлений у 28,3% респондентів, що вказує на їхню недостатню внутрішню мотивацію та низьку рішучість у процесі досягнення поставлених цілей, що може перешкоджати їхній особистісній та професійній самореалізації.

Щодо рівня розвитку емпатії, здатності до співпереживання та розуміння емоційного стану інших людей, 20% учасників дослідження продемонстрували високий рівень цієї важливої складової емоційного інтелекту, що свідчить про їхню здатність глибоко співпереживати емоційним переживанням оточуючих та точно розпізнавати їхні емоційні стани. Більшість опитаних, а саме 68,3%, показали середній рівень емпатії, що вказує на їхню здатність до емоційного відгуку на переживання інших, проте в деяких емоційно важливих ситуаціях вони можуть проявляти певну байдужість або пасивність. Низький рівень емпатії був виявлений

у 11,7% учасників дослідження, що може ускладнювати їхнє розуміння емоційних потреб оточуючих та ефективну міжособистісну взаємодію.

Аналіз здатності до розпізнавання емоцій інших людей показав, що 21,7% респондентів продемонстрували високий рівень розвитку цієї навички, 53,3% мали середній рівень, а значна частина, 25%, показали низький рівень. Низький рівень здатності до розпізнавання емоцій інших людей свідчить про наявність у досліджуваних певних труднощів у точному визначенні емоційних переживань оточуючих, що може значно ускладнювати ефективну міжособистісну взаємодію та побудову гармонійних стосунків.

Для більш глибокого аналізу структури емоційного інтелекту в досліджуваній вибірці також була використана методика «Дослідження емоційного інтелекту» (Д. Люсін). Отримані за допомогою цієї методики результати були детально представлені у таблиці 2.2, що дозволило виявити особливості розвитку окремих субшкал та інтегральних показників емоційного інтелекту серед юнаків та юнок.

Згідно з результатами, представленими у таблиці 2.2, за субшкалою МП (розуміння чужих емоцій) високий рівень розвитку продемонстрували 31,7% досліджуваних. Це свідчить про їхню добре розвинену здатність розуміти емоційний стан іншої людини на основі аналізу зовнішніх проявів емоцій, таких як міміка та жестикуляція, а також на інтуїтивному рівні. Водночас, низький рівень розуміння чужих емоцій був виявлений у 18,3% респондентів. Переважна більшість осіб раннього юнацького віку виявилися достатньо чутливими до внутрішнього стану інших людей та здатними розуміти їхні емоційні переживання. Проте, близько третини досліджуваних мають недостатньо розвинену цю здатність, що може спричиняти певні труднощі у їхніх взаємостосунках з близькими людьми. Адже, не маючи глибокого розуміння переживань іншої людини, індивід може неадекватно реагувати на її дії, слова та вчинки, що потенційно може призводити до виникнення конфліктних ситуацій.

Аналіз рівня розвитку вміння управляти чужими емоціями (субшкала МУ) показав, що високий рівень цієї здатності мають 20% досліджуваних, а низький рівень – 25%. Уміння викликати у інших людей певні емоції та знижувати інтенсивність небажаних емоційних станів є досить важливою рисою характеру в контексті міжособистісних взаємовідносин. Розвинена здатність до управління емоціями інших надає людині можливість будувати гармонійні стосунки з близькими, конструктивно вирішувати конфлікти, проте, водночас, використання цієї здатності задля власної користі може призвести до маніпулювання оточуючими.

Високий рівень розвитку розуміння своїх власних емоцій (субшкала ВП) був виявлений у 33,4% досліджуваних. Це свідчить про їхню здатність усвідомлювати власні емоційні стани, точно розпізнавати та ідентифікувати їх, розуміти причини їхнього виникнення та адекватно описувати їх вербально. Низький рівень розвитку цієї здатності спостерігався у 18,3% респондентів, що вказує на їхні труднощі у розумінні власних емоційних переживань.

Щодо субшкали ВУ (управління своїми емоціями), яка характеризує здатність досліджуваних керувати власними емоційними станами, високий рівень розвитку був виявлений у 26,7% учасників дослідження. Це означає, що ці респонденти здатні свідомо керувати своїми емоціями, викликати та підтримувати бажані емоційні стани, а також ефективно контролювати небажані емоційні реакції. Низький рівень розвитку здатності до управління власними емоціями був виявлений у 23,3% досліджуваних.

Аналіз рівня розвитку контролю експресії (субшкала ВЕ) показав, що високий рівень цієї здатності мають 23,3% досліджуваних, що свідчить про їхнє добре розвинене вміння контролювати зовнішні прояви своїх емоцій. Низький рівень контролю експресії був виявлений у 16,7% респондентів, що може проявлятися у їхній нездатності приховувати надмірні або небажані емоції, а іноді

й у повній відсутності вираження емоцій, що може негативно впливати на їхні стосунки з оточуючими.

За шкалою MEI (міжособистісний EI), яка інтегрує здатність до розуміння емоцій інших людей та управління ними, високий рівень розвитку продемонстрували 30% досліджуваних. Низький рівень розвитку цієї важливої здатності був виявлений у 18,3% респондентів. Розвиток міжособистісного емоційного інтелекту суттєво покращує вміння людини долати конфліктні ситуації та будувати теплі та гармонійні взаєностосунки з близькими людьми.

Високий рівень розвитку внутрішньо особистісного EI (шкала VEI), що відображає здатність до розуміння та управління власними емоціями, мають 31,7% досліджуваних. Низький рівень розвитку внутрішньо особистісного емоційного інтелекту був виявлений у 20% опитаних.

Аналіз шкали PE (розуміння емоцій), яка об'єднує здатність до розуміння як власних емоцій, так і емоцій інших людей, показав, що високий рівень розвитку цієї здатності мають 31,7% досліджуваних, а низький рівень – 16,7%. Це свідчить про те, що значна частина досліджуваних може відчувати певні труднощі у розумінні як власних емоційних станів, так і емоцій близьких людей, що потенційно може викликати ускладнення у міжособистісному спілкуванні.

За шкалою UE (керування емоціями), яка інтегрує здатність до управління як власними емоціями, так і емоціями інших людей, високий рівень розвитку продемонстрували 23,3% досліджуваних. Розвинена здатність до управління емоціями надає людині можливість ефективно регулювати власний емоційний стан та конструктивно взаємодіяти з близькими людьми. Низьку здатність до управління своїми та чужими емоціями мають 25% досліджуваних.

Загалом, рівень здатності до управління емоціями є надзвичайно важливим індикатором емоційної зрілості людини та безпосередньо впливає на її соціальну адаптацію, успішність у професійному середовищі та якість міжособистісних стосунків.

Результати дослідження перешкод у встановленні емоційних контактів за методикою В. Бойка були представлені у таблиці 2.4.

Аналізуючи дані, відображені на рисунку 2.3, було виявлено високий рівень невміння керувати емоціями у 16,7% досліджуваних. Це суттєво обмежує здатність особистості приймати виважені рішення, ефективно взаємодіяти з іншими людьми та може призводити до різноманітних негативних наслідків, таких як міжособистісні конфлікти, підвищений рівень стресу, прояви агресії, а також проблеми з фізичним та психічним здоров'ям.

Також було виявлено високий рівень неадекватних емоційних реакцій у 10% учасників дослідження. Цей рівень характеризується втратою контролю над власними емоціями та їхнім недоречним проявом у різних ситуаціях, що може включати агресивну поведінку або неконтрольовані спалахи гніву у відповідь на стресові чи фруструючі обставини.

Значна частина респондентів, а саме 20%, продемонстрували високий рівень негнучкості у вираженні своїх емоцій. Це вказує на наявність у них труднощів з адаптацією до нових ситуацій або зі зміною власних усталених переконань, що суттєво обмежує їхні можливості для подальшого емоційного розвитку та ефективної комунікації з оточуючими.

Високий рівень домінування негативних емоцій спостерігався у 13,3% досліджуваних осіб, що може бути індикатором хронічного стресу, підвищеної тривожності або загального зниження психоемоційного стану. Переважання негативних емоцій також негативно впливає на їхнє сприйняття навколишніх ситуацій та якість взаємодії з іншими людьми.

Ще 16,7% учасників дослідження виявили високий рівень небажання встановлювати емоційні зв'язки з оточуючими, що є характерною особливістю для людей, які більше зосереджені на своїх внутрішніх переживаннях та відчувають певні труднощі в процесі соціалізації та налагодженні близьких емоційних контактів.

Загальні результати дослідження за методикою В. Бойка вказують на наявність значних труднощів у сфері емоційного управління серед певної частини досліджуваних осіб раннього юнацького віку, що потенційно може призвести до виникнення різноманітних соціальних та психологічних проблем у цей важливий період їхнього розвитку. Невміння ефективно контролювати власні емоції, низька гнучкість у їхньому вираженні та тенденція домінування негативних емоційних станів є серйозними бар'єрами для розвитку здорових міжособистісних відносин та досягнення гармонійного психологічного стану. Підвищення уваги до питань емоційної освіти та цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту серед молоді може допомогти зменшити вираженість цих проблем та сприяти їхній успішній соціальній адаптації.

На завершення констатувального етапу експерименту було застосовано методику «Дослідження емпатії» (А. Меграбян, М. Епштейн), результати якої були узагальнені та представлені у таблиці 2.5.

Аналізуючи дані, відображені на рисунку 2.4, було виявлено, що дуже низький рівень емпатії спостерігався у 5% досліджуваних осіб раннього юнацького віку. Це свідчить про те, що у цих молодих людей сформувалася стійка звичка не звертати уваги на емоційний стан оточуючих. Вони, як правило, повністю занурюються у власні повсякденні справи та приділяють дуже мало уваги емоційній сфері.

Низький рівень емпатії був виявлений у 8,3% досліджуваних. Цей рівень розвитку емпатії не дозволяє їм повноцінно співпереживати іншим людям та брати активну участь у бесідах, де емоційні прояви є особливо інтенсивними. Духовна сторона особистості у таких людей може розвиватися недостатньо, оскільки у них відсутнє прагнення до глибокого аналізу власних вчинків та емоційних реакцій оточуючих.

Більшість досліджуваних, а саме 58,3%, продемонстрували нормальний рівень емпатії. Цей рівень характеризується наявністю вміння надати емоційну

підтримку в потрібний момент. Люди з нормальним рівнем емпатії, як правило, вміють уважно слухати один одного, є комунікабельними та легко встановлюють нові соціальні контакти з іншими людьми.

Високий рівень емпатії був виявлений у 18,3% досліджуваних осіб раннього юнацького віку. Цей рівень характеризується сильно вираженим прагненням бути максимально корисними для оточуючих. Такі молоді люди часто глибоко переживають, якщо стають свідками несправедливого ставлення до інших, та намагаються будь-яким способом допомогти, незалежно від того, наскільки це зручно для них особисто.

Дуже високий рівень емпатії спостерігався у 10% досліджуваних. Молоді люди з таким рівнем розвитку емпатії є надзвичайно комунікабельними та під час спілкування з оточуючими часто відчують той самий душевний біль та страждання, що й їхні співрозмовники. Характерними особливостями цього рівня є підвищена емоційна вразливість та постійне занепокоєння, викликане проблемами навіть сторонніх людей. Така надмірна емпатія може мати значний негативний вплив на психіку особистості, часто провокуючи появу депресивних станів, а за відсутності необхідної психологічної підтримки може стати причиною розвитку серйозних психологічних захворювань.

2.3. Рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту осіб раннього юнацького віку

Необхідно підкреслити, що розвиток емоційного інтелекту в період ранньої юності є надзвичайно значущим аспектом всебічного виховання молодої людини. Емоційний інтелект, у своїй сутності, охоплює комплекс умінь, що включають здатність індивіда до точного розпізнавання, глибокого розуміння та адекватного вираження власних емоційних станів, а також важливу складову – емпатію, тобто здатність до співпереживання та розуміння емоційного світу інших людей.

З метою ефективного розвитку емоційного інтелекту у дітей та підлітків, педагогам та батькам рекомендується створювати умови, які б надавали їм широкі можливості для вільного та відкритого вираження всього спектру їхніх почуттів та емоцій. Паралельно з цим, надзвичайно важливо здійснювати систематичне навчання дітей розумінню емоційних переживань інших людей, що сприяє формуванню емпатійної чуйності. У процесі виховання слід активно підтримувати позитивні форми вираження емоцій, водночас навчаючи дітей ефективним стратегіям контролю власних емоційних реакцій та конструктивним підходам до розв'язання міжособистісних конфліктів, що є важливими складовими соціальної компетентності.

Розвиток емоційного інтелекту є складним та багатоетапним процесом, який розгортається поступово. Ключовим завданням є формування у молоді людини стійкої готовності до активного пізнання навколишнього світу, розуміння його фундаментальних закономірностей та глибокого самопізнання. Цеп передбачає усвідомлення низки важливих аспектів, а саме: значного впливу емоційної сфери на всі аспекти життєдіяльності людини, сприйняття власних емоційних переживань як цінних внутрішніх ресурсів; усвідомлення надзвичайної важливості досягнення внутрішньої гармонії, забезпечення психологічного благополуччя та побудови здорових міжособистісних стосунків для повноцінного та якісного життя; визначення власних життєвих цінностей та пріоритетів, чітке розрізнення головного та другорядного; прийняття повної відповідальності за власні емоційні переживання; усвідомлення власної базової життєвої позиції, сформованих життєвих переконань та внутрішніх настанов як важливих ресурсів для подальшого розвитку емоційного інтелекту; усвідомлення екзистенціальної цінності кожного моменту життя – «тут і тепер».

Особливо важливим для розвитку емоційного інтелекту є активне надання юнакам та дівчатам систематизованої інформації про складний внутрішній світ людини, особливе місце емоцій та почуттів у ньому. На цьому етапі відбувається

ознайомлення з різноманітними емоціями, їхніми видами, основними функціями, причинами виникнення, характерними особливостями перебігу та різними рівнями їхнього прояву. Важливим аспектом є також вивчення ефективних способів управління власними емоціями, розуміння вербального та невербального рівнів висловлення емоцій, а також ознайомлення з емоційними якостями особистості, що є важливими для міжособистісної взаємодії.

І, нарешті, найдієвішим практично-орієнтованим способом досягнення позитивних результатів у формуванні емоційного інтелекту є систематичне виконання різноманітних вправ, спрямованих на глибоке усвідомлення власних цінностей, подолання обмежувальних стереотипів мислення та поведінки, активне набуття практичних навичок усвідомленого керування власними емоціями, а також ефективне використання цих навичок в умовах навчально-тренінгового середовища та, що особливо важливо, у подальшій повсякденній життєдіяльності (Лящ, О. П., 2019).

У контексті практичного застосування розроблених методичних рекомендацій для розвитку емоційного інтелекту у ранньому юнацькому віці, пропонуються наступні конкретні стратегії та вправи:

1. **Розвиток емоційної усвідомленості:** Для цілеспрямованого розвитку емоційної усвідомленості рекомендується систематично проводити спеціальні вправи, орієнтовані на вдосконалення здатності до точного розпізнавання власних емоційних станів. Одним із ефективних завдань може бути запровадження щоденника емоцій: учням пропонується регулярно фіксувати свої переживання протягом дня, детально відзначаючи емоції, які вони відчували в той чи інший момент, а також конкретні ситуації, що стали причиною їхнього виникнення. Така практика дозволить молодим людям розвинути важливу здатність до ідентифікації власних емоційних реакцій та глибше зрозуміти, яким чином різноманітні події впливають на їхній внутрішній емоційний стан. Іншою корисною вправою є організація групових дискусій на різноманітні теми, безпосередньо пов'язані зі

світом емоцій. У процесі таких обговорень юнаки та дівчата матимуть можливість відкрито ділитися своїми почуттями та емоційними реакціями у різних життєвих ситуаціях, що сприятиме кращому розумінню емоційних реакцій їхніх однолітків та формуванню важливої навички виявлення емпатії.

2. Управління емоціями: З метою формування у юнаків та юнок здатності до ефективного управління власними емоційними станами, необхідно систематично включати в навчальний процес спеціальні вправи, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції емоцій. Однією з дієвих технік є навчання методикам глибокого дихання або медитації, які допомагають знизити загальний рівень стресу та заспокоїти інтенсивні емоційні переживання. Застосування цих технік може бути особливо корисним у стресових ситуаціях, таких як підготовка до іспитів, виникнення конфліктів з однолітками або непорозуміння з батьками. Крім того, надзвичайно важливо навчити підлітків стратегіям позитивного перероблення емоцій: коли вони відчують негативні емоційні стани, такі як страх, тривога або злість, необхідно заохочувати їх до пошуку конструктивних способів трансформації цих емоцій у більш прийнятне та корисне русло. Наприклад, емоції гніву можуть бути успішно перетворені в рішучість, необхідну для досягнення поставленої мети, або в енергію для активної фізичної діяльності, що сприяє зняттю емоційної напруги.

3. Розвиток емпатії: Емпатія є однією з фундаментальних складових емоційного інтелекту, яка надає людині можливість глибоко розуміти емоційний світ інших людей та адекватно реагувати на їхні емоційні прояви. Для ефективного розвитку емпатії рекомендується активно застосовувати рольові ігри, в яких юнаки та юнки матимуть можливість виступати в ролі різних персонажів, які переживають різноманітні емоційні ситуації. Участь у таких іграх сприяє розвитку уяви та поглибленому розумінню емоційних переживань інших людей. Ще одним важливим завданням є формування навички активного слухання: юнаки та дівчата повинні вчитися не лише уважно вислуховувати своїх співрозмовників, але й

відчувати їхні емоції, намагаючись розпізнати, що саме відчуває людина, яка з ними спілкується. Розвиток навички активного слухання сприятиме підвищенню загальної емоційної обізнаності та, як наслідок, розвитку глибших та більш змістовних міжособистісних стосунків.

4. Соціальні навички: Важливим аспектом розвитку емоційного інтелекту є постійне удосконалення різноманітних соціальних навичок, таких як ефективна комунікація, конструктивна співпраця та вміння розв'язувати конфлікти. Для досягнення цієї мети рекомендується регулярно організовувати групові проекти та дискусії, в рамках яких учасники будуть змушені активно висловлювати власну думку, уважно слухати думки інших, знаходити взаємоприйнятні компроміси та ефективно працювати в команді для досягнення спільної мети. У навчальному процесі слід приділяти особливу увагу навчанню активному та конструктивному вирішенню конфліктів. Для цього можна детально розглядати різні моделі ефективного розв'язання конфліктних ситуацій, навчати підлітків знаходити спільну мову та порозуміння в ситуаціях розбіжностей та непорозумінь, що сприятиме розвитку їхньої соціальної компетентності.

Для педагогічних працівників та батьків пропонуються наступні важливі рекомендації:

- Педагоги повинні активно інтегрувати різноманітні методики, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, у свою щоденну педагогічну практику. Це може включати впровадження елементів рефлексії в структуру занять, сприяння розвитку самосвідомості учнів, а також навчання їх ефективним способам вираження та свідомого управління власними емоційними станами.

- Батьки, зі свого боку, можуть відігравати ключову роль у підтримці розвитку емоційного інтелекту своїх дітей, створюючи вдома комфортне та безпечне середовище для відкритих та щирих розмов про почуття та емоції. Надзвичайно важливо, щоб батьки самі демонстрували позитивний приклад

ефективного управління власними емоціями та конструктивної взаємодії з іншими членами родини та оточуючими людьми.

З огляду на це, цілеспрямоване формування емоційного інтелекту в молодшому віці повинно стати одним із пріоритетних аспектів як навчального процесу, так і загального виховання молодого покоління.

Висновки до розділу

Підсумовуючи результати проведеного дослідження, можна констатувати, що емоційний інтелект являє собою складну та багатогранну здатність людини, яка охоплює адекватне сприйняття, точну оцінку та вираз власних емоцій, а також емоцій оточуючих. Він також включає в себе вміння викликати емоційні стани, які сприяють розумовій діяльності, глибоке розуміння емоцій та знань, пов'язаних з емоційною сферою, і, що особливо важливо, здатність свідомо регулювати власні емоції, сприяючи тим самим особистісному емоційному та інтелектуальному зростанню.

Процес розвитку емоційного інтелекту в важливий період юності є результатом складної взаємодії різноманітних чинників, серед яких особливе місце займають гендерно-вікові характеристики, індивідуальні психофізіологічні особливості, рівень когнітивного розвитку та сформовані особистісні якості.

Аналіз результатів застосованих психодіагностичних методик дозволив виявити наступні тенденції у розвитку емоційного інтелекту досліджуваної групи молодих людей:

1. За методикою «Оцінка емоційного інтелекту» (Н. Холл) було встановлено, що значна частина респондентів демонструє середній рівень емоційної обізнаності (55%), тоді як високий рівень цієї здатності мають 26,7%, а низький – 18,3%. У сфері управління власними емоціями також переважає середній рівень (51,7%), при цьому високий рівень показали 26,7%, а низький – 21,6%. Щодо самомотивації, середній рівень спостерігався у 45% досліджуваних, високий

– у 26,7%, а низький – у 28,3%. У здатності до емпатії домінує середній рівень (68,3%), високий рівень виявили 20%, а низький – 11,7%. У розпізнаванні емоцій інших людей середній рівень продемонстрували 53,3% респондентів, високий – 21,7%, а низький – 25%.

2. Результати методики «Дослідження емоційного інтелекту» (Д. Люсін) показали, що високий рівень розуміння чужих емоцій мають 31,7% досліджуваних, а низький – 18,3%. У здатності управляти чужими емоціями високий рівень виявили 20%, а низький – 25%. Високий рівень розуміння власних емоцій продемонстрували 33,4%, а низький – 18,3%. У здатності керувати власними емоціями високий рівень мають 26,7%, а низький – 23,3%. Високий рівень розвитку контролю експресії виявлено у 23,3%, а низький – у 16,7%. За інтегральною шкалою міжособистісного емоційного інтелекту (МЕІ) високий рівень мають 30%, а низький – 18,3%. Високий рівень розвитку внутрішньо особистісного емоційного інтелекту продемонстрували 31,7%, а низький – 20%. У здатності до розуміння як власних, так і чужих емоцій високий рівень мають 31,7%, а низький – 16,7%. У керуванні емоціями (загальна шкала) високий рівень виявлено у 23,3%, а низький – у 25%.

3. За методикою «Дослідження емпатійного потенціалу особистості» (І. Юсупов) було встановлено, що дуже низький рівень емпатійного потенціалу мають 8,3% досліджуваних, низький – 13,3%, середній – 48,4%, високий – 20%, а дуже високий – 10%.

4. Результати методики «Діагностика перешкод у встановленні емоційних контактів» (В. Бойко) виявили високий рівень невміння керувати емоціями у 16,7% досліджуваних, високий рівень неадекватного прояву емоцій – у 10%, високий рівень негнучкості, нерозвиненості, невизначеності емоцій – у 20%, високий рівень домінування негативних емоцій – у 13,3%, та високий рівень небажання зближуватися з людьми на емоційній основі – у 16,7%.

5. За методикою «Дослідження емпатії» (А. Меграбян, М. Епштейн) дуже низький рівень емпатії виявлено у 5% досліджуваних, низький – у 8,3%, нормальний – у 58,3%, високий – у 18,3%, а дуже високий – у 10%.

Отримані результати підтверджують важливу роль розвитку емоційного інтелекту у процесі успішної адаптації молодого людини в складному соціальному середовищі та в оптимізації її міжособистісних взаємодій з оточуючими. Глибоке та всебічне вивчення феномена емоційного інтелекту, аналіз ключових чинників, основних механізмів та закономірностей його розвитку в юнацькому віці відкриває широкі перспективи для подальших наукових досліджень як теоретичного, так і прикладного характеру, що підкреслює актуальність та важливість обраної наукової проблематики.

Підсумовуючи, слід зазначити про рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту в ранньому юнацькому віці, що є надзвичайно важливим етапом у процесі становлення зрілої та гармонійно розвиненої особистості. Застосування практичних методів, таких як ведення індивідуальних щоденників емоцій, участь у тренінгах з саморегуляції та активне залучення до рольових ігор, допомагає підліткам не лише глибше розуміти власні емоційні реакції, але й ефективно управляти ними в різноманітних життєвих ситуаціях. Розвинений емоційний інтелект сприяє формуванню гармонійних міжособистісних стосунків, значному покращенню комунікаційних навичок та допомагає успішно долати стресові ситуації, що є важливим фактором психологічного благополуччя.

ВИСНОВКИ

Відповідно до проведеного дослідження, було зроблено наступні висновки:

1. Аналіз розвитку уявлень про емоційний інтелект у наукових працях психологів надав можливість констатувати, що: зарубіжні та вітчизняні дослідження феномена емоційного інтелекту призвели до розвитку уявлень про взаємозв'язок когнітивних і афективних процесів; в сучасній психологічній науці існує проблема множинності концепцій та моделей емоційного інтелекту; концепції, що ґрунтуються на змісті інтелекту, представлені у межах соціокультурного та феноменологічного підходів.

Емоційний інтелект в ранньому юнацькому віці є набором навичок, які допомагають дитині розуміти і виражати свої емоції, керувати ними та спілкуватися з іншими людьми емоційно відкрито та відповідально. Розвиток емоційного інтелекту у дитинстві має велике значення для їх подальшого соціального та психологічного благополуччя.

2. Результати проведеного емпіричного дослідження розвитку емоційного інтелекту в ранньому юнацькому віці дозволили зробити висновки про те, що юнаки та юнки, які володіють високим рівнем розвитку емоційного інтелекту, мають здатність розуміти свої власні емоції і емоції оточуючих людей, вони вміють керувати своїм емоційним станом. Високий рівень розвитку емоційного інтелекту допомагає молоді ефективно взаємодіяти з оточуючими і тим самим забезпечує ефективну адаптацію в нових умовах.

Результати дослідження за різними методиками засвідчили, що в досліджуваній групі:

- високий рівень емоційної обізнаності – 26,7%, середній рівень емоційної обізнаності – 55%, низький рівень емоційної обізнаності – 18,3; високий рівень управління своїми емоціями – 26,7%, середній рівень

управління своїми емоціями – 51,7%, низький рівень управління своїми

емоціями – 21,6%; високий рівень самомотивації – 26,7%; середній рівень – 45%; низький рівень самомотивації – 28,3%; високий рівень емпатії – 20%, середній рівень емпатії – 68,3%, низький рівень емпатії – 11,7%; високий рівень розпізнавання емоцій – 21,7%, середній рівень розпізнавання емоцій – 53,3%, низький рівень розпізнавання емоцій – 25% (методика «Оцінка емоційного інтелекту» (Н. Холл);

- високий рівень розуміння чужих емоцій – 31,7%, низький рівень розуміння чужих емоцій – 18,3%, високий рівень уміння управляти чужими емоціями – 20%, низький рівень уміння управляти чужими емоціями – 25%, високий рівень розвитку розуміння своїх емоцій – 33,4%, низький рівень розуміння своїх емоцій – 18,3%, високий рівень уміння керувати своїми емоціями – 26,7%, низький рівень уміння керувати своїми емоціями – 23,3%, високий рівень розвитку контролю експресії – 23,3%, низький рівень розвитку контролю експресії – 16,7%, високий рівень MEI – 30%, низький рівень MEI – 18,3%, високий рівень розвитку внутрішньо особистісного EI – 31,7% досліджуваних, низький рівень розвитку внутрішньо особистісного EI – 20%, високий рівень розвитку розуміння своїх і чужих емоцій – 31,7% низький рівень розвитку розуміння своїх і чужих емоцій – 16,7%, високий рівень керування емоціями – 23,3%, керування емоціями низький рівень – 25% (методика «Дослідження емоційного інтелекту» (Д. Люсін);

- дуже низький рівень емпатійного потенціалу – 8,3%, низький рівень емпатійного потенціалу – 13,3%, середній рівень емпатійного потенціалу – 48,4%, високий рівень емпатійного потенціалу – 20%, дуже високий рівень емпатійного потенціалу – 10% (методика «Дослідження емпатійного потенціалу особистості» (І. Юсупов);

- високий рівень невміння керувати емоціями – 16,7%, високий рівень неадекватного прояву емоцій – 10%, високий рівень негнучкості, нерозвиненості, невизначеності емоцій – 20%, високий рівень домінування негативних емоцій – 13,3%, високий рівень небажання зближуватися з людьми на емоційній основі – 16,7% (методика «Діагностика перешкод у встановленні

емоційних контактів» (В. Бойко);

- дуже низький рівень емпатії – 5%, низький рівень емпатії – 8,3%, нормальний рівень емпатії – 58,3%, високий рівень емпатії – 18,3%, дуже високий рівень емпатії – 10% (методика «Дослідження емпатії» (А. Меграбян, М. Епштейн).

3. На основі результатів психодіагностичного етапу емпіричної частини дослідження нами надано методичні рекомендації щодо покращення розвитку емоційного інтелекту безпосередньо самим юнакам і юнкам, а також педагогічному колективу і батькам.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці моделі розвитку емоційного інтелекту особистості.