

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

КВАЛІФІКАЦІЙНА ДИПЛОМНА РОБОТА

Перший (бакалаврський)

Освітній рівень

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ

Назва теми

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Шифр і назва галузі знань

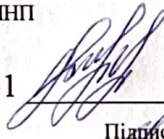
Спеціальність 053 «Психологія»

Шифр і назва спеціальності

Шифр 21023

номер ІНП

Виконала: студентка 4-го курсу, ПП-21-1



Владислава СТАДНІК

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник канд. психол. наук, доцент



Олена КУЛЕШОВА

Науковий ступінь, вчене звання

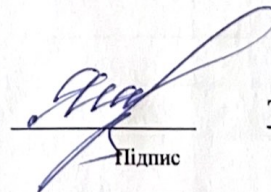
Підпис

Ім'я ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

д-р психол. наук, професор



Таїсія КОМАР

Підпис

Ім'я ПРІЗВИЩЕ

30 травня 2025 р.

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

підпис

протокол № 5 від 12 грудня 2024р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ ДИПЛОМНУ РОБОТУ

Владислави СТАДНК

Ім'я, ПРИЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Емоційний інтелект як чинник психологічного благополуччя підлітків»

Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Олена КУЛЕШОВА, кандидат психологічних наук, доцент

Затверджено наказом ректора університету від 07 лютого 2025р. № 23

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

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з науково-дослідної практики, комплекс методів та методик дослідження (опитувальник емоційного інтелекту Н. Холла, шкала психологічного благополуччя К. Ріффа, методика діагностики рівня особистісної тривожності Ч. Спілбергера, кореляційний аналіз за Пірсоном, t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок).

4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1, Теоретичні засади дослідження емоційного інтелекту як чинника психологічного благополуччя підлітків, висновки до розділу; розділ 2, Емпіричне дослідження впливу емоційного інтелекту на психологічне благополуччя підлітків висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання, додатки.

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

6 таблиць, 4 рисунки.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної дипломної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Теоретичні засади дослідження емоційного			

інтелекту як чинника психологічного благополуччя підлітків		
Емпіричне дослідження впливу емоційного інтелекту на психологічне благополуччя підлітків		

7. Дата видачі завдання _____

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 <u>01.10.2024р</u>	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До <u>01.12.2024р.</u>	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної дипломної роботи.	До <u>01.12.2024р.</u>	виконано
4	I розділ кваліфікаційної дипломної роботи	До <u>01.03.2025р.</u>	виконано
5	II розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До <u>01.04.2025р.</u>	виконано
6	Загальні висновки.	До <u>01.05.2025р.</u>	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної дипломної роботи.	До <u>30.05.2025р.</u>	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної дипломної роботи.	___ травня 20__ р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної дипломної роботи (відповідно графіку)	___ травня 20__ р.	виконано

Здобувач (ка) Владислава СТАДНІК

Керівник роботи Олена КУЛЕШОВА

Ім'я, ПРИЗВИЩЕ

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Емоційний інтелект як чинник психологічного благополуччя підлітків»

Здобувачка Владислава СТАДНІК

Керівник Олена КУЛЕШОВА

Кваліфікаційна дипломна робота включає 61 сторінці, 6 таблиць, 4 рисунки, перелік джерел посилання складає 56 найменувань, 4 додатки.

Ключові слова: особистісні чинники, внутрішня мотивація, професійна діяльність, майбутні фахівці, соціономічний профіль.

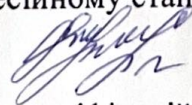
Об'єктом дослідження є внутрішня мотивація до професійної діяльності майбутніх фахівців соціономічного профілю.

Предметом дослідження є особистісні чинники внутрішньої мотивації до професійної діяльності майбутніх фахівців соціономічного профілю.

У результаті дослідження внутрішньої мотивації до професійної діяльності майбутніх фахівців соціономічного профілю проаналізовано ключові аспекти мотиваційного процесу як психологічного феномену. Визначено основні внутрішні та особистісні чинники, які сприяють розвитку мотивації до професійної діяльності у студентів, зокрема потреби в самореалізації, соціальному визнанні, а також важливість емоційної стабільності, впевненості та гнучкості. На основі отриманих результатів розроблено методичні рекомендації щодо підвищення внутрішньої мотивації, що сприятимуть покращенню професійної підготовки та саморозвитку студентів.

Одержані результати можуть бути корисними для студентів, що прагнуть до глибшого професійного самовираження, а також для педагогів, психологів і працівників Психологічної служби, які займаються підтримкою студентів у їх професійному становленні та особистісному розвитку.

Дипломник



Владислава СТАДНІК

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту травня 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ.....	10
1.1 Поняття та структура емоційного інтелекту	10
1.2 Психологічне благополуччя підлітків: сутність, фактори та критерії.....	15
1.3 Чинники психологічного благополуччя підлітків	20
Висновки до розділу	22
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ.....	26
2.1 Організація та методика проведення дослідження.....	26
2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	28
2.3 Рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту як чинника психологічного благополуччя підлітків.....	35
Висновки до розділу	39
ВИСНОВКИ.....	41
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	43
ДОДАТКИ.....	43

ВСТУП

Сучасне суспільство висуває до особистості підлітка високі вимоги щодо його адаптації до динамічних змін соціального середовища, здатності до самоконтролю, конструктивного вирішення конфліктних ситуацій та ефективного управління власними емоціями. Однак, у підлітковому віці психоемоційна нестабільність, імпульсивність та невизначеність власної ідентичності можуть значно ускладнювати ці процеси. Важливим чинником, що сприяє гармонійному розвитку особистості, є емоційний інтелект, який забезпечує усвідомлення, контроль та управління власними емоціями, а також розуміння емоцій оточуючих. Саме рівень емоційного інтелекту є вирішальним у контексті формування психологічного благополуччя підлітків, оскільки визначає їхню здатність долати стресові ситуації, налагоджувати ефективну міжособистісну комунікацію та підтримувати емоційну рівновагу.

Особливої актуальності ця проблема набуває в умовах прискорення темпів життя та зростання вимог до молодого покоління. Сучасні підлітки стикаються з новими викликами, серед яких цифровізація освітнього процесу, зміна традиційних форм спілкування через соціальні мережі, підвищена конкуренція у навчанні та професійному самовизначенні. Крім того, глобальні кризи та нестабільність у світі створюють додаткові джерела тривоги для молодих людей. За таких умов недостатній розвиток емоційного інтелекту може призводити до дезадаптації, формування негативної Я-концепції, порушень у сфері міжособистісного спілкування та зниження загальної якості життя підлітків.

Об'єкт дослідження — психологічне благополуччя підлітків

Предмет дослідження — емоційний інтелект як чинник психологічного благополуччя підлітків.

Мета дослідження — визначити та обґрунтувати особливості емоційного інтелекту як чиннику психологічного благополуччя підлітків, розробити методичні рекомендації щодо його розвитку.

Для досягнення поставленої мети потрібно виконати наступні **завдання**:

1. Провести теоретичний аналіз наукових підходів до визначення понять "емоційний інтелект" та "психологічне благополуччя", розкрити їх структуру та особливості прояву в підлітковому віці.
2. Емпірично дослідити рівень розвитку емоційного інтелекту та показники психологічного благополуччя у підлітків.
3. Встановити характер та ступінь взаємозв'язку між компонентами емоційного інтелекту та показниками психологічного благополуччя підлітків.
4. Розробити рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту як чинника підвищення психологічного благополуччя підлітків.

Гіпотеза дослідження: існує позитивний взаємозв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту та показниками психологічного благополуччя підлітків: чим вищий рівень емоційного інтелекту, тим вищими є показники психологічного благополуччя, що проявляється у кращій емоційній регуляції, вищій самооцінці, більшій стресостійкості та успішнішій соціальній адаптації.

У процесі проведення дослідження було використано низку **методів**, що забезпечили комплексний аналіз проблеми:

— *теоретичні*: аналіз та узагальнення наукової літератури, порівняльний аналіз досліджень з проблеми розвитку емоційного інтелекту, систематизація теоретичних підходів;

— *емпіричні*: психодіагностичне тестування за допомогою стандартизованих методик (опитувальник емоційного інтелекту Н. Холла, шкала психологічного благополуччя К. Ріффа, методика діагностики рівня особистісної тривожності Ч. Спілбергера), структуроване спостереження за поведінкою підлітків у міжособистісній взаємодії, формувальний експеримент;

— *методи математичної обробки даних*: описова статистика, кореляційний аналіз за Пірсоном, t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок, факторний аналіз взаємозв'язків між показниками емоційного інтелекту та психологічного благополуччя.

Практичне значення роботи. Результати дослідження можуть бути використані в освітньому процесі загальноосвітніх шкіл, психологічних центрів, тренінгових програмах з розвитку емоційного інтелекту. Розроблені рекомендації можуть сприяти ефективному налагодженню комунікації між підлітками, зниженню рівня конфліктності та покращенню їхньої загальної психологічної стійкості. Отримані результати можуть бути застосовані у психокорекційній роботі з підлітками, які мають труднощі у соціальній адаптації.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося на базі Хмельницької гімназії № 21 серед учнів 8-11 класів. Вибірку склали 35 підлітків віком від 14 до 17 років (8 клас – 14-15 років, 9 клас – 15-16 років, 10 клас – 16-17 років, 11 клас – 17-18 років). Серед учасників дослідження було 18 дівчат (51,4%) та 17 хлопців (48,6%). Вибір даного навчального закладу обумовлений тим, що гімназія є базою проходження переддипломної практики та характеризується високим рівнем освітньої діяльності, що забезпечує репрезентативність вибірки.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження були представлені на VI Всеукраїнській науково-практичній конференції студентів, аспірантів та молодих учених "Актуальні проблеми психології та педагогіки" (Хмельницький національний університет, квітень 2025 р.). За матеріалами дослідження опубліковано тези доповіді на тему "Особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічного благополуччя в підлітковому віці" у збірнику матеріалів конференції. Результати дослідження також були обговорені на засіданні наукового гуртка кафедри психології та педагогіки ХНУ.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (56 найменувань) та додатків. Перший розділ містить теоретичний аналіз проблеми емоційного інтелекту та психологічного благополуччя підлітків. У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження впливу емоційного

інтелекту на психологічне благополуччя підлітків. Загальний обсяг роботи становить 61 сторінку.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ

1.1 Поняття та структура емоційного інтелекту

Здатність людини розуміти власні емоції, керувати ними та враховувати почуття інших відіграє важливу роль у повсякденному житті та соціальній взаємодії. Емоційний інтелект поєднує навички розпізнавання, вираження та регулювання емоцій, що сприяє прийняттю зважених рішень, гармонійній комунікації та стресостійкості [9, с. 128]. Його структура складається з кількох ключових компонентів, серед яких емоційна обізнаність, самоконтроль, емпатія, мотивація та соціальні навички. Кожен із цих елементів забезпечує здатність до ефективного управління власними переживаннями, розуміння емоційного стану оточуючих і встановлення продуктивних міжособистісних стосунків [4, с. 37].

Концепція емоційного інтелекту набуває все більшої популярності в сучасній психології, адже вона безпосередньо пов'язана з когнітивними та соціальними аспектами особистості. Загалом, науковці розглядають інтелект із двох основних підходів: тестологічного та експериментально-психологічного. Перший підхід трактує інтелект як сукупність здібностей, що можуть бути виміряні за допомогою певних тестів. У цьому контексті існують дві протилежні орієнтації: одна полягає в операційному визначенні інтелекту, що зводить його до особливостей виконання тестових завдань, а інша розширює межі поняття інтелекту, включаючи в нього широкий спектр когнітивних і поведінкових характеристик [32, с. 285].

Експериментально-психологічний підхід, своєю чергою, розглядає інтелект крізь призму його розвитку та соціокультурного впливу. У цьому напрямку існують різні теорії, зокрема ті, що наголошують на генетичній детермінованості інтелекту та його залежності від соціальних умов.

Незалежно від підходу, який застосовується, емоційний інтелект визнається важливою складовою загального інтелектуального розвитку особистості.

Поняття емоційного інтелекту було вперше сформульовано в 1990 році американськими психологами Дж. Мейєром і П. Селовеєм. Вони визначили емоційний інтелект як групу когнітивних здібностей, що дозволяють усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоції, а також емоційні стани інших людей. На їхню думку, емоційний інтелект є частиною соціального інтелекту, адже він безпосередньо впливає на міжособистісну взаємодію [39, с. 439].

Згідно з моделлю Дж. Мейєра, П. Селовея та Д. Карузо, емоційний інтелект складається з кількох ключових складових. До них належать ідентифікація та вираження емоцій, регуляція емоцій та використання емоцій у процесах мислення і діяльності. Ідентифікація передбачає здатність людини розпізнавати власні емоції та емоції інших, що може відбуватися як на вербальному, так і на невербальному рівні. Регуляція емоцій включає в себе контроль як власних емоційних реакцій, так і реакцій оточення. Використання емоцій у мисленні, своєю чергу, сприяє творчому мисленню, мотивації та здатності гнучко адаптуватися до змінних умов [38, с. 776].

У подальших дослідженнях структура емоційного інтелекту була уточнена. Вчені дійшли висновку, що емоції є важливим джерелом інформації про зв'язки людини з іншими людьми та навколишнім світом. На основі цього в 1997 році була запропонована вдосконалена модель емоційного інтелекту, яка включає такі складові: усвідомлену регуляцію емоцій, розуміння їх значення, інтеграцію емоцій у процес мислення та здатність до їх вираження.

Існують альтернативні моделі емоційного інтелекту. Наприклад, Д. Гоулман у 1995 році розробив власну концепцію, яка поєднує когнітивні здібності з особистісними рисами. Він визначив п'ять основних складових емоційного інтелекту: усвідомлення власних емоцій, управління емоційними станами, самомотивація, емпатія та соціальні навички. Гоулман наголошував на тому, що емоційний інтелект є основою для успішної міжособистісної

взаємодії, оскільки дозволяє людям налагоджувати та підтримувати ефективні соціальні зв'язки [37].

Пізніше Д. Гоулман модифікував свою модель, виокремивши чотири ключові аспекти емоційного інтелекту: самосвідомість, самоконтроль, соціальне розуміння та управління міжособистісними стосунками. Важливо зазначити, що ці аспекти можуть мати різну значущість залежно від контексту. Для педагогів і викладачів особливу роль відіграють такі здібності, як розпізнавання власних емоцій, контроль емоційних реакцій, розвиток емпатії та ефективна комунікація з учнями [37].

Згідно з дослідженнями американського вченого R. Bar-On, поява поняття «емоційний інтелект» значною мірою зумовлена розвитком природничих наук [35]. Зокрема, важливу роль у цьому процесі відіграла еволюційна теорія англійського науковця Ч. Дарвіна. Він, досліджуючи механізми еволюції біологічних особливостей людини, зазначав: «Коли розум перебуває в стані сильного збудження, можна очікувати миттєвого впливу на серце... Як тільки серце відчуває цей вплив, воно спрямовує свою реакцію назад у мозок... За будь-якого збудження між цими двома найважливішими органами тіла виникає значний взаємний вплив і реагування».

Ще більш ширше розуміння емоційного інтелекту запропоноване в моделі Р. Бар-Она. Він розглядає цей феномен як сукупність некогнітивних здібностей, знань та навичок, які допомагають людині ефективно справлятися з різними життєвими викликами. Згідно з його концепцією, емоційний інтелект поділяється на п'ять ключових сфер компетентності, кожна з яких містить кілька підкомпонентів:

- усвідомлення власних емоцій, впевненість у собі, самоповага, прагнення до самореалізації, незалежність;
- емпатія, здатність до побудови міжособистісних відносин, соціальна відповідальність;
- вміння вирішувати проблеми, об'єктивне сприйняття реальності, гнучкість мислення;

- стресостійкість, контроль над імпульсивними реакціями;
- відчуття щастя, оптимістичний настрій [35].

С. Марчук підкреслює, що, за висновками науковців, емоційний інтелект сприяє обробці всіх типів інформації, пов'язаних з емоціями, а також дозволяє використовувати самі емоції для оптимізації когнітивних процесів та ефективного розв'язання актуальних завдань і проблем. Важливо зазначити, що високий рівень розвитку емоційного інтелекту допомагає людині бути чутливою до навіть найменших змін як у власному емоційному стані, так і в навколишньому середовищі. Припускається, що навіть негативні емоції можуть бути застосовані як для особистих потреб, так і для впливу на інших з метою досягнення певних результатів [19, с. 21].

Американський психолог Н. Холл, досліджуючи емоційний інтелект, визначив його як здатність розрізняти не лише позитивні та негативні емоції, а й відтінки різних позитивних переживань. Ця навичка сприяє встановленню ефективного діалогу та гармонійних взаємин. До ключових компонентів емоційного інтелекту він відніс емоційну обізнаність, уміння керувати власними емоціями, самомотивацію, емпатію, а також здатність розпізнавати емоційний стан інших людей [22, с. 263].

Дослідники проявляють інтерес до емоційного інтелекту, оскільки він узгоджується з концепціями повсякденної психології та доповнює існуючі наукові уявлення про багатогранність людських здібностей. Учений Дж. Керролл вважає, що це поняття теоретично поєднує афективні та когнітивні процеси. З практичної точки зору концепція емоційного інтелекту була сформована для аналізу факторів, що впливають на успішність людини в різних аспектах життя та діяльності. Перспективність і наукова обґрунтованість цього підходу підтверджуються численними дослідженнями в різних галузях психології [17, с. 101].

Науковці А. Шиделко та Ю. Мірик зазначають, що емоційний інтелект є складовою соціального інтелекту, яка охоплює здатність людини сприймати, усвідомлювати, контролювати власні емоції, а також розуміти емоційні стани

інших людей. Важливим аспектом EQ є його роль у формуванні навичок ефективної комунікації, адаптації до різних соціальних ситуацій та прийнятті зважених рішень. Дослідники наголошують, що емоційний інтелект сприяє гармонійному поєднанню раціонального мислення та емоційної сфери, допомагаючи особистості досягати самореалізації. До того ж, розвиток EQ дозволяє людині знижувати вплив стресу, керувати власними почуттями та уникати маніпулятивного впливу з боку інших [31, с. 338-339].

С. Дерев'яненко. зазначає, що емоційний інтелект є важливою складовою людської психіки, яка визначає здатність особистості розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції, а також ефективно взаємодіяти з емоційними станами інших людей. Ця характеристика сприяє адаптації до соціального середовища, підвищує стійкість до стресу та забезпечує емоційний добробут. Автор підкреслює, що розвиток емоційного інтелекту є необхідною умовою для досягнення особистісного та професійного успіху [4, с. 52].

Науковець також звертає увагу на те, що емоційний інтелект відіграє ключову роль у процесі прийняття рішень, оскільки дозволяє людині контролювати імпульсивні реакції та підтримувати емоційну рівновагу. Високий рівень цієї якості сприяє ефективному вирішенню проблем і конфліктів, формуванню продуктивної міжособистісної взаємодії [4].

М. Шпак визначає емоційний інтелект як інтегровану особистісну характеристику, що формується завдяки взаємозв'язку емоційних, когнітивних, поведінкових та мотиваційних аспектів. Ця властивість сприяє усвідомленню власних емоцій і розумінню переживань інших людей, забезпечує ефективний контроль емоційного стану та гармонійне поєднання емоцій із розумовими процесами [32, с. 284].

Зазначимо, що думки більшості дослідників сходяться на тому, що емоційний інтелект є важливим чинником успішного функціонування людини в соціальному середовищі. Він визначає здатність до адаптації, формування міжособистісних стосунків та ефективного спілкування. Багато науковців

підкреслюють його вплив на професійну діяльність, оскільки високий рівень емоційного інтелекту сприяє продуктивній роботі та лідерським якостям. Також він допомагає справлятися зі стресовими ситуаціями, підтримувати психологічне благополуччя та уникати конфліктних ситуацій.

Отже, емоційний інтелект є багатограним психологічним феноменом, що поєднує різні аспекти емоційного, когнітивного та соціального розвитку. Його наявність сприяє гармонізації внутрішнього стану людини, покращенню взаємодії з оточенням та досягненню життєвого успіху. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє не лише керувати власними емоціями, а й краще розуміти почуття інших, що є основою ефективної соціальної взаємодії.

1.2 Психологічне благополуччя підлітків: сутність, фактори та критерії

Термін «благополуччя» має давньослов'янське коріння і походить від кальки з грецького слова «eutuchia», яке складається з прикметника «блага» («гарна», «добра») та іменника, що не зберігся, але означав «випадок» або «долю». У сучасному розумінні благополуччя може трактуватися по-різному: як життя в достатку та гармонії, що асоціюється з добробутом і щастям; як стан спокою та задоволеності життям; як суб'єктивне відчуття досягнення всіх життєвих благ, до яких прагне людина; або як відсутність негативних відхилень від норми. Це поняття є широким і має узагальнений характер, що дозволяє застосовувати його в різних контекстах [24, с. 34].

У зарубіжній психології благополуччя розглядається як складний багатовимірний конструкт (wellbeing), що охоплює взаємодію фізичних, соціальних, економічних і психологічних факторів. Щодо психологічного благополуччя, дослідники зазначають, що в сучасній науці немає єдиного загальноприйнятого визначення цього поняття. Воно розглядається як комплексний феномен, що поєднує суб'єктивні та об'єктивні аспекти особистісного розвитку, емоційного стану та рівня задоволеності життям [24, с. 34].

Підлітковий вік є важливим етапом становлення особистості, коли відбуваються значні фізичні, психологічні та соціальні зміни. У цей період молоді люди стикаються з підвищеним рівнем стресу, що зумовлено впливом різних чинників, серед яких сімейні відносини, соціальний тиск, академічні навантаження та інші життєві виклики [6, с. 58]. Вивчення психологічного благополуччя підлітків є особливо актуальним, оскільки цей вік є критичним для формування емоційної стійкості, адаптаційних механізмів та стратегії подолання стресових ситуацій. Вплив негативного середовища на психоемоційний стан підлітків може мати як короткострокові, так і довгострокові наслідки для їхнього психологічного розвитку.

Поняття «психологічне благополуччя» було вперше запропоновано Н. Бредберном, який визначав цей феномен через категорії щастя та нещастя, а також суб'єктивного відчуття задоволеності або незадоволеності життям. У подальшому дослідженні цієї проблематики було виокремлено два основні підходи. Перший, так званий «гедоністичний», зосереджується на емоційних аспектах благополуччя, наголошуючи на співвідношенні позитивних і негативних переживань [11, с. 43]. Наприклад, у моделі Бредберна психологічне благополуччя визначається як баланс між позитивним і негативним афектом, де переважання першого свідчить про високий рівень задоволеності життям, а другого – про його низький рівень. Це означає, що пережитий людиною життєвий досвід акумулюється у вигляді позитивних або негативних емоцій, що зрештою визначає загальне відчуття благополуччя [24, с. 34].

В. Козельський наголошує, що психологічне благополуччя підлітків — це стан гармонійної взаємодії особистості з оточуючим середовищем, що передбачає емоційну стійкість, позитивне самосприйняття та здатність до адаптації у складних життєвих обставинах. Воно формується під впливом індивідуальних, сімейних та соціальних факторів, які визначають рівень задоволеності життям і загальний психоемоційний стан підлітка.

Психологічне благополуччя тісно пов'язане із самореалізацією, наявністю підтримки з боку близьких та впевненістю у власних силах [14, с. 648].

Стресове середовище значною мірою впливає на психологічний стан підлітків, провокуючи негативні емоційні реакції, такі як підвищена тривожність, депресивні настрої та зниження рівня самооцінки. Молодь, яка перебуває в умовах постійного стресу, може відчувати почуття безнадії, що створює передумови для розвитку психічних розладів. Негативні соціальні явища, зокрема булінг, міжособистісні конфлікти, проблеми у стосунках із батьками або вчителями, можуть стати додатковими джерелами стресу, що суттєво ускладнює емоційну адаптацію підлітків [14, с. 648-649].

Дослідження свідчать, що тривалий стрес може мати значний вплив на когнітивні функції підлітків, включаючи їхню здатність до концентрації уваги, запам'ятовування та ефективного навчання. Високий рівень напруги може знижувати мотивацію до навчання та призводити до погіршення академічної успішності, що, у свою чергу, посилює психологічне навантаження. У результаті виникає замкнене коло, коли стрес зменшує продуктивність, а неуспіхи у навчанні спричиняють ще більше напруження та невпевненість у собі. Окрім цього, психологічний дискомфорт часто супроводжується соматичними проявами, такими як головний біль, порушення сну та проблеми з травленням. Це може ще більше загострити емоційний стан підлітка та спричинити складнощі у майбутньому дорослому житті.

Психологічне благополуччя визначається як стан внутрішньої рівноваги, задоволеності та оптимального функціонування особистості в соціальному середовищі. Важливим є те, що цей стан не є статичним, а змінюється залежно від зовнішніх і внутрішніх умов, що можуть як сприяти його зміцненню, так і провокувати кризи та труднощі.

Фактори, що впливають на психологічне благополуччя підлітків, є багатогранними та взаємопов'язаними, охоплюючи як внутрішні особистісні характеристики, так і зовнішні соціальні чинники. Одним із визначальних факторів є особистісні риси, серед яких найбільш значущими є самооцінка,

рівень самоприйняття, емоційна стійкість, схильність до самоактуалізації та здатність до усвідомленого вибору життєвих орієнтирів [21, с. 96]. Підлітки, які мають адекватну самооцінку та внутрішнє відчуття впевненості, зазвичай демонструють вищий рівень психологічного благополуччя, оскільки вони краще адаптуються до змін та ефективніше долають стресові ситуації. Окрім цього, важливу роль відіграє рівень емоційного інтелекту, який допомагає підліткам усвідомлювати, регулювати та використовувати свої емоції для досягнення особистих цілей та успішної соціальної взаємодії [29, с. 260].

Сімейне середовище є ще одним важливим фактором, що безпосередньо впливає на психологічне благополуччя підлітків. Атмосфера довіри, підтримки та розуміння у родині сприяє формуванню позитивного ставлення до себе та оточуючих, тоді як конфліктність, емоційна відстороненість або гіперконтроль можуть призводити до підвищеного рівня тривожності, депресивних настроїв і труднощів у комунікації.

Дослідження свідчать, що підлітки, які отримують емоційну підтримку від батьків, легше долають труднощі, рідше стикаються з почуттям самотності та мають більш розвинені соціальні навички. Значення має і стиль виховання: авторитетний стиль, що поєднує вимогливість із підтримкою, сприяє гармонійному особистісному розвитку, тоді як авторитарний або вседозволяючий стиль можуть створювати передумови для емоційної нестабільності [33, с. 202].

Не менш важливою є роль соціального середовища, зокрема вплив однолітків, шкільного середовища та суспільних норм і цінностей. У підлітковому віці соціальна взаємодія набуває особливої значущості, а потреба у належності до певної групи може впливати на самооцінку та відчуття власної значущості. Наявність підтримуючих дружніх відносин позитивно корелює з рівнем психологічного благополуччя, оскільки підлітки отримують можливість обговорювати свої переживання, ділитися досвідом та отримувати необхідну емоційну підтримку [12, с. 195]. Натомість соціальна ізоляція, булінг або відчуття неприйняття з боку однолітків можуть призводити до

емоційних труднощів, низької самооцінки та навіть суїцидальних ризиків. Важливе значення має і шкільне середовище, де підлітки не лише здобувають знання, а й формують соціальні навички, набувають досвіду міжособистісної взаємодії та вчаться долати труднощі. Підтримка з боку вчителів, демократичний стиль викладання та комфортна атмосфера в класі сприяють зниженню рівня тривожності та підвищенню мотивації до навчання, що також впливає на загальний рівень благополуччя [3, с. 41].

Критеріями психологічного благополуччя підлітків є низка індикаторів, що дозволяють оцінити їхній емоційний стан, соціальну адаптацію та рівень особистісного розвитку. Важливим критерієм є суб'єктивне відчуття щастя та задоволеності життям, яке відображає рівень позитивного емоційного стану. До інших критеріїв належить емоційна стабільність, здатність до саморегуляції, стійкість до стресових ситуацій та ефективність у вирішенні проблемних ситуацій [9, с. 58]. Важливим є також наявність позитивних міжособистісних стосунків, що забезпечують підтримку, розуміння та можливість конструктивного спілкування. Соціальна інтеграція, відчуття приналежності до певної групи, позитивне ставлення до себе та прийняття інших також свідчать про високий рівень психологічного благополуччя. Крім того, важливим показником є наявність життєвих цілей, прагнення до саморозвитку та усвідомлення власної ролі у суспільстві.

Сучасні концепції психологічного благополуччя трактують його як складну систему взаємопов'язаних чинників. Одні науковці розглядають його як системну властивість особистості, яка формується в процесі життєдіяльності й базується на психофізіологічній стійкості. Вони підкреслюють, що благополуччя відображається в суб'єктивному переживанні смислу життя та його цінності, а також є необхідною умовою для реалізації потенційних можливостей людини. Інші – акцентують увагу на тому, що психологічне благополуччя пов'язане з переживанням повноти буття, що досягається через самореалізацію. Вони розглядають засоби досягнення щастя як форми саморегуляції мотивації особистості у взаємодії зі світом,

виокремлюючи два основні напрями – підвищення значущості зовнішнього світу та посилення власних можливостей. Ці процеси, у свою чергу, реалізуються через принципи максимізації корисності, мінімізації потреб, зменшення складності та розвитку здібностей [25, с. 12].

Отже, психологічне благополуччя підлітків є складним багатокомпонентним явищем, що формується під впливом як внутрішніх особистісних характеристик, так і зовнішніх соціальних факторів. Воно залежить від рівня самооцінки, емоційного інтелекту, соціальної підтримки, особливостей сімейного виховання, впливу однолітків та шкільного середовища. Визначальними критеріями благополуччя є задоволеність життям, емоційна стійкість, соціальна адаптація та наявність життєвих цілей. Формування психологічного благополуччя підлітків є важливим завданням як для сім'ї, так і для освітніх установ, адже саме цей аспект забезпечує гармонійний розвиток особистості, її успішну інтеграцію в суспільство та здатність до ефективного подолання життєвих труднощів.

1.3 Чинники психологічного благополуччя підлітків

Психологічне благополуччя підлітків є складним і багатогранним феноменом, що залежить від безлічі чинників, які впливають на їхній емоційний стан, соціальні зв'язки, самооцінку та загальне сприйняття життя. У підлітковому віці особливо важливими стають ті аспекти, які формують стабільне відчуття щастя, впевненості в собі, мотивації до саморозвитку та ефективної соціальної взаємодії [27, с. 38].

Ключовим чинником психологічного благополуччя підлітків є підтримка з боку родини, яка створює фундамент для формування адекватного самоусвідомлення та позитивного ставлення до життя. Довіра, розуміння та безумовне прийняття дитини батьками забезпечують емоційну стабільність та здатність підлітка долати труднощі. Важливими є теплі й відкриті стосунки в родині, коли дитина може ділитися своїми переживаннями та отримувати

допомогу у вирішенні життєвих проблем. Натомість емоційно холодні або конфліктні стосунки можуть спричиняти підвищену тривожність, невпевненість у собі та соціальну замкнутість [20, с. 63-64].

Не менш значущим фактором є соціальне середовище підлітка, яке включає друзів, вчителів, однолітків та інших дорослих, що відіграють роль у його розвитку. Взаємодія з однолітками є особливо важливою, оскільки в цей період формується соціальна ідентичність, навички комунікації та почуття приналежності до групи. Дружні стосунки, засновані на довірі та взаємній підтримці, сприяють відчуттю впевненості та безпеки, тоді як соціальна ізоляція або булінг можуть мати руйнівний вплив на психіку підлітка, викликаючи стрес, депресивні настрої та знижену самооцінку.

Значну роль у психологічному благополуччі підлітків відіграє їхня самооцінка, яка формується під впливом різних факторів, включаючи оцінку з боку оточуючих, академічні досягнення, зовнішній вигляд, соціальні навички та особисті досягнення [16, с. 328]. Позитивна самооцінка сприяє впевненості в собі, бажанню брати на себе відповідальність, будувати здорові стосунки та проявляти ініціативу. Натомість низька самооцінка може призводити до почуття невпевненості, страху невдачі, соціальної тривожності та навіть депресії.

Також важливим аспектом є наявність цілей і мотивації, які допомагають підлітку відчувати сенс у житті та розвивати свої здібності. Коли у молодій людини є конкретні прагнення, вона більш організована, вмотивована до навчання, розвитку талантів і професійного самовизначення. Водночас відсутність цілей або їхня розмитість може спричиняти апатію, втрату інтересу до життя та зниження рівня життєвої енергії.

Фізичне здоров'я є ще одним важливим компонентом психологічного благополуччя, оскільки фізична активність, правильне харчування та повноцінний сон безпосередньо впливають на рівень енергії, стресостійкість та емоційний стан. Регулярні фізичні вправи сприяють виділенню ендорфінів, які покращують настрій і знижують рівень тривожності. Натомість нестача

рухової активності, незбалансоване харчування та порушення сну можуть призводити до емоційної нестабільності, дратівливості та зниження концентрації уваги [18, с. 174].

Значущим чинником психологічного благополуччя підлітків є їхня здатність до емоційної регуляції, тобто вміння розпізнавати, виражати та контролювати власні емоції. Ефективні стратегії управління емоціями, такі як розвиток стресостійкості, усвідомленість, позитивне мислення та рефлексія, допомагають підлітку долати труднощі та уникати тривалих негативних переживань. Водночас низький рівень емоційної регуляції може призводити до імпульсивної поведінки, агресивних реакцій або, навпаки, замкнутості та відчуженості [28, с. 161].

Окрему роль відіграє підтримка з боку дорослих, зокрема педагогів, психологів, наставників та інших значущих осіб, які можуть надати підлітку необхідну допомогу в складних життєвих ситуаціях. Вчителі та шкільні психологи, які демонструють розуміння, терпіння та емпатію, можуть суттєво вплинути на розвиток стресостійкості, соціальних навичок та емоційного інтелекту учня [23]. Водночас відсутність такої підтримки або байдужість з боку дорослих може посилювати відчуття самотності та тривожності у підлітків.

Важливим аспектом є також медіа- і цифрове середовище, яке має як позитивний, так і негативний вплив на психологічне благополуччя підлітків. Соціальні мережі можуть сприяти комунікації, обміну досвідом і самовираженню, але водночас вони можуть стати джерелом порівняння себе з іншими, що викликає почуття меншовартості або соціального тиску. Надмірне використання гаджетів і залежність від онлайн-контенту можуть призводити до порушення сну, зниження концентрації уваги та емоційної нестабільності [30, с. 77].

Емоційний інтелект як провідний чинник психологічного благополуччя підлітків займає особливе місце серед факторів, що впливають на гармонійний розвиток особистості у цьому віковому періоді. Підлітки з розвиненим

емоційним інтелектом демонструють значно вищі показники психологічного благополуччя порівняно з однолітками, які мають труднощі в емоційній сфері. Це пояснюється тим, що емоційний інтелект забезпечує ефективне функціонування всіх основних компонентів благополуччя: емоційного, соціального, особистісного та адаптивного.

Здатність до розпізнавання власних емоцій дозволяє підліткам краще розуміти свої потреби, мотиви та внутрішні конфлікти, що сприяє формуванню адекватної самооцінки та позитивного самоствавлення. Навички емоційної регуляції допомагають контролювати імпульсивні реакції, справлятися з негативними переживаннями та підтримувати емоційну рівновагу навіть у стресових ситуаціях. Емпатійні здібності забезпечують успішну міжособистісну взаємодію, формування довірливих стосунків з однолітками та дорослими, що значно знижує ризик соціальної ізоляції та конфліктів.

Дослідження показують, що підлітки з високим рівнем емоційного інтелекту рідше відчують депресивні настрої, мають нижчий рівень тривожності та демонструють кращу академічну успішність. Вони також проявляють більшу життєстійкість, оптимізм та впевненість у власних силах, що є ключовими показниками психологічного благополуччя в підлітковому віці.

Отже, психологічне благополуччя підлітків формується під впливом багатьох чинників, серед яких ключову роль відіграють сімейні стосунки, соціальне оточення, самооцінка, фізичне здоров'я, емоційна регуляція, мотивація та підтримка з боку дорослих. Однак саме емоційний інтелект виступає інтегруючим чинником, який опосередковує вплив усіх інших факторів та визначає загальний рівень психологічного благополуччя. Для того щоб забезпечити стабільний психологічний стан підлітків, важливо створювати сприятливе середовище для розвитку емоційного інтелекту, у якому вони відчуватимуть безпеку, підтримку та можливість для

самореалізації. Врахування цих аспектів допоможе формуванню гармонійної особистості, здатної до ефективної адаптації у дорослому житті.

Висновки до розділу

У процесі теоретичного аналізу поняття емоційного інтелекту було визначено його сутність як здатність особистості усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоції, а також розпізнавати й впливати на емоційний стан інших людей. Було встановлено, що структура емоційного інтелекту включає кілька ключових компонентів, серед яких емоційна обізнаність, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички.

Психологічне благополуччя підлітків розглядається як інтегральний показник їхнього особистісного розвитку, що охоплює емоційну стабільність, позитивне самосприйняття, наявність соціальних зв'язків та здатність до самореалізації. До основних факторів, що впливають на психологічне благополуччя, належать сімейне середовище, рівень соціальної підтримки, особистісні риси та життєві події. Основними критеріями психологічного благополуччя є задоволеність життям, низький рівень тривожності, емоційна стійкість та адаптивність.

Аналіз взаємозв'язку між емоційним інтелектом і психологічним благополуччям підлітків показав, що високий рівень розвитку емоційного інтелекту сприяє формуванню позитивного емоційного фону, підвищенню стресостійкості та покращенню міжособистісних відносин. Підлітки з розвиненим емоційним інтелектом краще контролюють свої емоції, легше долають труднощі, демонструють вищий рівень саморегуляції та соціальної компетентності. Водночас, низький рівень емоційного інтелекту може бути пов'язаний із підвищеною тривожністю, емоційною нестабільністю та труднощами у спілкуванні.

Таким чином, емоційний інтелект є важливим чинником формування психологічного благополуччя підлітків, оскільки сприяє гармонійному

розвитку особистості, адаптації до соціального середовища та підвищенню якості життя. Подальші дослідження у цій сфері можуть допомогти розробити ефективні психолого-педагогічні програми для розвитку емоційного інтелекту та покращення психологічного благополуччя підлітків.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ

2.1 Організація та методика проведення дослідження

Метою дослідження є визначення рівня розвитку емоційного інтелекту у підлітків та його взаємозв'язку з показниками психологічного благополуччя. Результати дослідження дозволять оцінити вплив емоційного інтелекту на загальне психологічне самопочуття підлітків, а також визначити можливі напрями психологічної підтримки учнів у навчальному середовищі.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити такі **завдання**:

1. Виявити рівень розвитку емоційного інтелекту у підлітків 8–11 класів.
2. Оцінити рівень психологічного благополуччя учнів старшої школи.
3. Проаналізувати взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та показниками психологічного благополуччя серед учасників дослідження.

Вибірка дослідження. Дослідження проводилося серед учнів 8–11 класів загальноосвітніх шкіл. Загальна кількість учасників становила 35 підлітків віком від 13 до 17 років. Вибірка включала хлопців і дівчат у приблизно рівних пропорціях. Учасники дослідження були добровольцями та надали згоду на участь у дослідженні.

Методи дослідження. Для реалізації дослідницьких завдань було використано низку психодіагностичних методів, спрямованих на вимірювання рівня емоційного інтелекту та психологічного благополуччя. Для оцінки рівня емоційного інтелекту використано опитувальник емоційного інтелекту (методика Н. Холла), який дозволяє оцінити здатність підлітків розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями та емоціями інших людей. Для діагностики психологічного благополуччя застосовано шкалу психологічного благополуччя К. Ріффа, яка визначає рівень задоволеності життям, самоприйняття та особистісного зростання. Додатково використано методику

діагностики рівня особистісної тривожності Ч. Спілбергера (адаптація Ю. Ханіна), що дозволило оцінити емоційну стабільність підлітків як важливий компонент психологічного благополуччя.

Дослідження проводилося у три етапи. На першому етапі учні заповнювали опитувальник емоційного інтелекту у навчальній аудиторії Хмельницької гімназії № 21 під контролем дослідника, що забезпечило стандартизовані умови проведення діагностики та можливість отримати роз'яснення у разі виникнення запитань.

На другому етапі проводилося тестування за шкалою психологічного благополуччя К. Ріффа та методикою Ч. Спілбергера. Діагностика здійснювалася в тій же навчальній аудиторії у спокійній атмосфері, де учні могли зосередитися на відповідях без зайвого тиску з боку оточення. Інтервал між першим та другим етапом становив 1 тиждень для мінімізації ефекту втоми від тестування.

Для поглибленого вивчення взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та психологічним благополуччям було організовано серію тренінгових занять для експериментальної групи (n=18), яка включала систематичні вправи на розвиток емоційної компетентності протягом 4 тижнів (8 занять по 45 хвилин кожне). Контрольна група (n=17) навчалася за звичайною програмою без додаткових занять. Після завершення тренінгової програми повторно проводилося тестування в обох групах, що дозволило оцінити ефективність розвивальних методик та їх вплив на показники психологічного благополуччя.

Дослідження використовувало контрольний та експериментальний підхід. Контрольна група учнів проходила лише стандартні тестові методики без додаткових занять, у той час як експериментальна група брала участь у тренінгових активностях. Це дозволило виявити зміни у показниках емоційного інтелекту та психологічного благополуччя після проведення спеціальних занять.

Дослідження відповідало всім етичним нормам психологічних досліджень, забезпечуючи добровільну участь підлітків, їхню інформовану згоду, а також анонімність отриманих даних. Перед початком дослідження учасникам було надано детальну інформацію про мету, процедуру та можливі результати, що дозволило їм свідомо прийняти рішення щодо участі. Також було підкреслено, що жодні персональні дані не будуть розголошені, а всі результати аналізуватимуться в узагальненому вигляді. Учні мали можливість у будь-який момент відмовитися від участі без жодних негативних наслідків, що гарантувало добровільність дослідження. Крім того, для неповнолітніх учасників було отримано згоду їхніх батьків або офіційних представників, що відповідало вимогам етичного кодексу дослідників у сфері психології. Усі методики, використані в дослідженні, були науково обґрунтованими та не завдавали психологічного чи емоційного дискомфорту учасникам.

2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Після проведення емпіричного дослідження було здійснено аналіз отриманих результатів щодо рівня емоційного інтелекту та психологічного благополуччя підлітків. Результати тестування дали змогу виокремити три основні рівні емоційного інтелекту: високий, середній та низький.

Аналіз відповідей за опитувальником емоційного інтелекту (методика Н. Холла) показав, що високий рівень емоційного інтелекту зафіксовано у 29% підлітків (10 осіб), середній рівень – у 51% (18 осіб), а низький рівень – у 20% учасників (7 осіб) (рис. 2.1 та табл. 2.1). Це свідчить про те, що більшість підлітків мають достатній або середній рівень розвитку навичок управління власними емоціями та розуміння емоцій інших людей, проте для певної частини учасників спостерігаються труднощі у цій сфері.

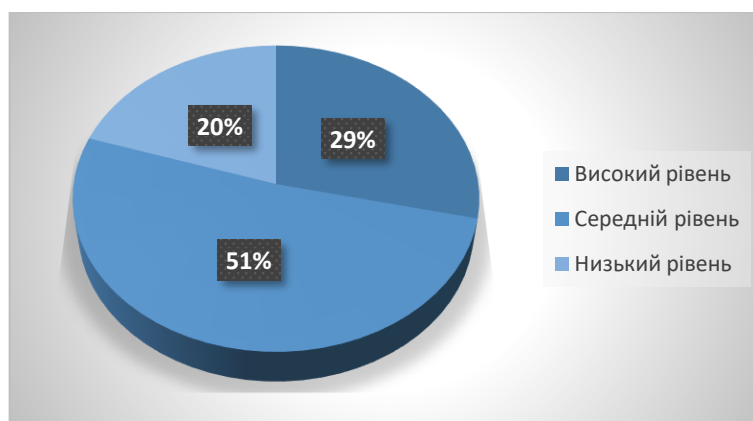


Рис. 2.1 – Рівень емоційного інтелекту

Таблиця 2.1 – Результати дослідження емоційного інтелекту за методикою Холла

Шкала	Мін. бал	Макс. бал	Середній бал	Стандартне відхилення	Кількість осіб з низьким рівнем	Кількість осіб із середнім рівнем	Кількість осіб із високим рівнем
Емоційна обізнаність	28	85	57	12.4	6	19	10
Управління своїми емоціями	25	80	54	13.2	8	18	9
Самотивація	30	88	61	11.8	5	17	13
Емпатія	33	90	63	10.5	4	16	15
Розпізнавання емоцій інших людей	31	86	59	12.0	7	18	10

Аналіз отриманих результатів демонструє загальну картину рівня емоційного інтелекту учасників дослідження.

Показник емоційної обізнаності виявився середнім (57 балів), що свідчить про помірну здатність учасників усвідомлювати власні емоції. Водночас спостерігається значна варіативність у рівнях, адже 6 осіб мали низькі показники, тоді як 10 осіб продемонстрували високий рівень. Це вказує

на необхідність індивідуального підходу до розвитку цієї складової емоційного інтелекту.

Результати управління своїми емоціями також показують середній рівень (54 бали), хоча й трохи нижчий, ніж у інших шкалах. Більш високий показник стандартного відхилення (13.2) свідчить про значну розбіжність у відповідях, що може вказувати на те, що деякі учасники значно краще контролюють свої емоції, ніж інші. Це підтверджує факт, що 8 осіб мають низький рівень саморегуляції.

Самомотивація отримала один із найвищих середніх балів (61), що говорить про відносно розвинену здатність учасників мотивувати себе. Водночас кількість осіб із високим рівнем (13) є більшою, ніж у попередніх шкалах, що свідчить про те, що учасники дослідження частіше вміють використовувати внутрішні ресурси для досягнення цілей.

Емпатія виявилася найвищим показником серед усіх шкал (63 бали), що свідчить про добре розвинену здатність розуміти та відчувати емоційний стан інших людей. Лише 4 особи мали низький рівень емпатії, тоді як 15 продемонстрували високі показники, що є позитивним моментом для соціальної взаємодії.

Шкала розпізнавання емоцій інших людей демонструє середній рівень (59 балів), хоча спостерігається певний розкид результатів (стандартне відхилення 12.0). Це вказує на різну здатність учасників зчитувати емоції інших людей, що може впливати на якість міжособистісної комунікації.

Дослідження показало, що найбільш розвиненою складовою емоційного інтелекту в учасників є емпатія, тоді як управління власними емоціями залишається найслабшим аспектом. Середні рівні інших складових свідчать про достатню, але не максимальну вираженість емоційного інтелекту в цілому. Це означає, що існує простір для розвитку навичок саморегуляції та підвищення рівня емоційної обізнаності. Загалом отримані результати свідчать про необхідність подальшого розвитку емоційного інтелекту як важливого чинника психологічного благополуччя.

При порівнянні учасників із високим та низьким рівнем емоційного інтелекту спостерігається значуща різниця у рівнях психологічного благополуччя. Особи з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють вищу стресостійкість, нижчий рівень тривожності та кращу соціальну адаптацію. Це пояснюється їхньою здатністю розпізнавати та регулювати власні емоції, а також розуміти почуття інших людей.

Порівняльний аналіз також показав, що учасники з низьким рівнем емоційного інтелекту частіше стикаються з проблемами в міжособистісному спілкуванні, мають вищий рівень емоційного вигорання та гірше адаптуються до стресових ситуацій. Це підкреслює важливість розвитку емоційного інтелекту як засобу підвищення загального психологічного комфорту.

Щодо відмінностей між хлопцями та дівчатами, результати свідчать про певні тенденції. Дівчата в середньому показали вищий рівень емпатії та розпізнавання емоцій інших людей, тоді як хлопці мали трохи вищі показники самомотивації (рис. 2.2). Це може пояснюватися відмінностями у вихованні, соціальних очікуваннях та особистісних характеристиках.

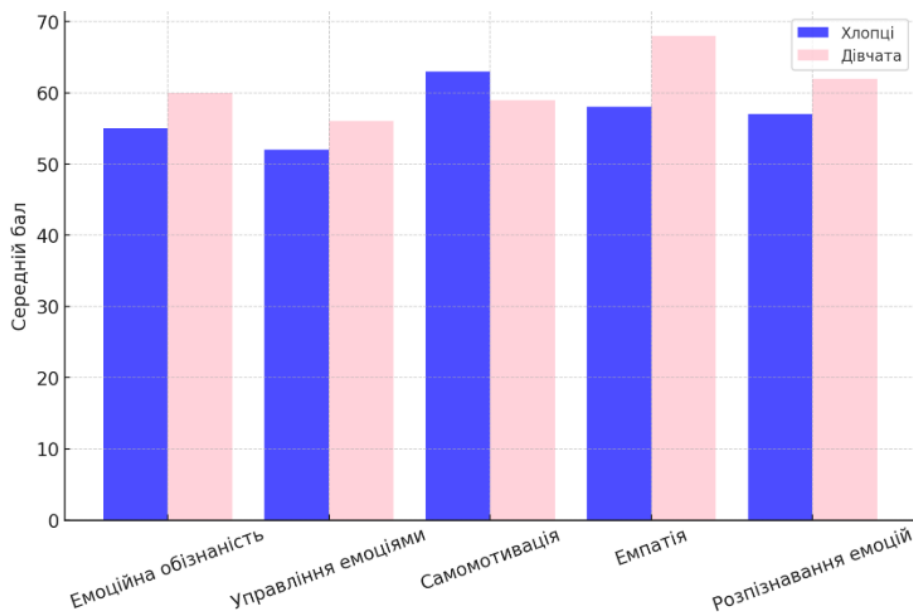


Рис. 2.2 – Гендерні відмінності у рівнях емоційного інтелекту

Дані щодо рівня психологічного благополуччя за шкалою психологічного благополуччя К. Ріффа продемонстрували певні варіації. Високий рівень благополуччя виявлено у 31% підлітків (11 осіб), середній – у

49% (17 осіб), а низький рівень – у 20% (7 осіб) (рис. 2.2 та табл. 2.2). Таким чином, більшість респондентів мають середній або високий рівень задоволеності життям, проте існує частка підлітків, які почуваються емоційно нестабільними та менш задоволеними своїм життям.

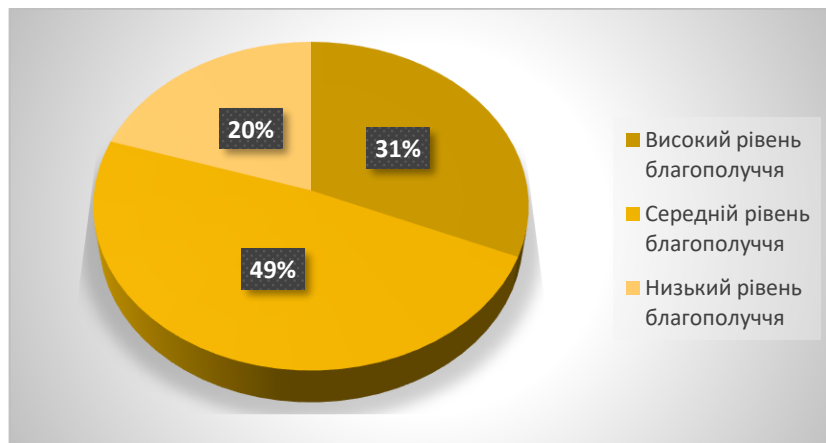


Рис. 2.3 – Рівні психологічного благополуччя

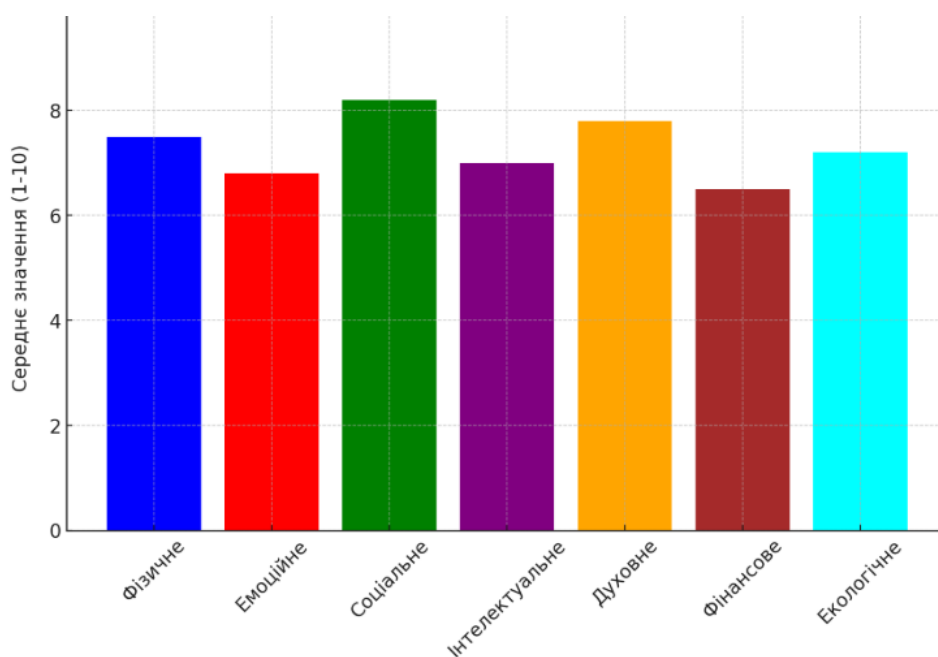


Рис 2.4 – Середні значення рівнів благополуччя, у %

Представлена діаграма відображає середні рівні благополуччя за різними категоріями, що є ключовими показниками якості життя населення. Аналізуючи отримані результати, можна зробити кілька важливих висновків. По-перше, категорія матеріального достатку займає середнє значення, що

свідчить про відносно стабільний економічний стан респондентів. Однак цей показник може варіюватися залежно від регіональних особливостей та соціально-економічного становища країни.

По-друге, рівень фізичного здоров'я демонструє помірно високі значення, що може свідчити про доступність медичних послуг та рівень свідомого ставлення громадян до свого здоров'я. Водночас психоемоційний стан має дещо нижчий рівень, що вказує на можливі проблеми, пов'язані зі стресом, робочими навантаженнями або соціальними факторами.

Соціальні зв'язки, представлені у графіку, знаходяться на середньому рівні, що може пояснюватися як сучасним ритмом життя, так і впливом цифрових технологій на комунікацію між людьми. Варто зазначити, що рівень освітнього розвитку займає одну з найвищих позицій, що свідчить про високий рівень доступності знань та прагнення людей до самовдосконалення.

Рівень безпеки оцінюється на середньому рівні, що може свідчити як про стабільну ситуацію, так і про потенційні виклики, пов'язані з криміногенними факторами чи політичною нестабільністю. Нарешті, екологічний стан також має середні показники, що вказує на потребу в подальшому вдосконаленні екологічної політики та збереженні природних ресурсів.

Також аналізуючи взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та психологічним благополуччям, виявлено позитивну кореляцію: учасники з високими показниками емоційного інтелекту частіше демонстрували високий рівень психологічного благополуччя, тоді як підлітки з низьким рівнем емоційного інтелекту мали нижчі показники суб'єктивного благополуччя. Кореляційний аналіз показав статистично значущий позитивний зв'язок між загальним показником емоційного інтелекту та психологічним благополуччям ($r=0,67$; $p<0,01$), що свідчить про важливу роль емоційного інтелекту у формуванні загального психологічного стану підлітків.

Детальніший аналіз показав, що підлітки з високим рівнем емоційного інтелекту краще справляються зі стресовими ситуаціями, демонструють вищий рівень емоційної стабільності та позитивного сприйняття життя. У той

же час учасники з низьким рівнем емоційного інтелекту частіше відзначали труднощі у спілкуванні, підвищений рівень тривожності та емоційної нестабільності.

Результати корекційного впливу та повторної діагностики. Після проведення тренінгової програми з розвитку емоційного інтелекту було здійснено повторну діагностику в експериментальній та контрольній групах. Результати показали статистично значущі зміни в експериментальній групі порівняно з контрольною.

В експериментальній групі спостерігалось підвищення середнього рівня емоційного інтелекту з 52,3 до 61,7 балів ($t=3,45$; $p<0,01$), тоді як у контрольній групі зміни були незначними (з 53,1 до 54,2 балів; $t=0,89$; $p>0,05$). Найбільш виражені покращення зафіксовано за шкалами "управління власними емоціями" (приріст на 18,2%) та "емпатія" (приріст на 15,7%).

Показники психологічного благополуччя в експериментальній групі також продемонстрували позитивну динаміку: середній бал зріс з 58,4 до 67,1 ($t=2,98$; $p<0,05$). Особливо помітними були зміни за компонентами "емоційне благополуччя" та "позитивні стосунки з оточуючими". Рівень тривожності в експериментальній групі знизився з 47,2 до 39,8 балів ($t=2,76$; $p<0,05$), що вказує на покращення емоційної стабільності учасників.

У контрольній групі статистично значущих змін за жодним з показників виявлено не було, що підтверджує ефективність проведеної тренінгової програми та доводить можливість цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту як чинника психологічного благополуччя підлітків.

Отримані результати підкреслюють необхідність розвитку емоційного інтелекту серед підлітків як одного з важливих чинників їхнього психологічного благополуччя. Висновки дослідження свідчать про доцільність впровадження тренінгових програм та освітніх ініціатив, спрямованих на розвиток емоційної компетентності підлітків, що може сприяти підвищенню їхнього рівня суб'єктивного благополуччя та емоційної стійкості.

2.3 Рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту як чинника психологічного благополуччя підлітків

Емоційний інтелект передбачає здатність розпізнавати, розуміти, регулювати власні емоції, а також ефективно взаємодіяти з емоціями інших людей, що особливо важливо в підлітковому віці, коли особистість проходить через значні зміни та пошук власної ідентичності.

Одним із ключових способів розвитку емоційного інтелекту підлітків є навчання емоційної грамотності, що включає вміння розпізнавати свої почуття, правильно їх називати та аналізувати причини їх виникнення. Для цього можна використовувати щоденники емоцій, де підлітки зможуть записувати свої переживання, ситуації, які викликали ті чи інші почуття, а також способи їх вираження та регулювання. Така практика допомагає не лише усвідомлювати свої емоції, а й вчитися їх контролювати, що сприяє зниженню рівня тривожності та стресу.

Ключовим чинником розвитку емоційного інтелекту є розвиток емпатії – здатності розуміти емоційний стан інших людей та співпереживати їм. Для цього необхідно заохочувати підлітків до активного слухання, що включає зоровий контакт, уважне ставлення до слів співрозмовника, рефлексію його почуттів та емоцій. Важливо сприяти розвитку навичок невербального спілкування, оскільки міміка, жести, інтонація голосу відіграють значну роль у передачі емоційної інформації.

Наступним ефективним методом є розвиток саморегуляції емоцій, що передбачає вміння керувати своїми почуттями, особливо в конфліктних або стресових ситуаціях. Важливо навчати підлітків методам самозаспокоєння, таким як глибоке дихання, медитація, фізичні вправи або творчі заняття (малювання, музика, письмо). Слід заохочувати до конструктивного вирішення конфліктів, що включає вміння висловлювати свої почуття без агресії, шукати компроміси та дотримуватися принципів взаємоповаги.

Сприятливим середовищем для розвитку емоційного інтелекту є сім'я, адже саме в ній закладаються базові навички емоційної взаємодії. Батькам варто звертати увагу на емоційні переживання своїх дітей, підтримувати відкриту комунікацію, не ігнорувати почуття підлітка та демонструвати позитивні зразки емоційної регуляції. Також важливо заохочувати підлітків до самовираження та створювати атмосферу довіри, де вони почуватимуться в безпеці та зможуть без страху говорити про свої емоції. Особливе значення має моделювання батьками конструктивних способів вирішення конфліктів, управління стресом та вираження як позитивних, так і негативних емоцій. Рекомендується проводити регулярні сімейні бесіди, під час яких кожен член родини може поділитися своїми переживаннями, а також спільно аналізувати емоційні ситуації, що виникають у повсякденному житті.

Крім сімейного виховання, значну роль у розвитку емоційного інтелекту відіграє шкільне середовище. Педагогам варто впроваджувати в навчальний процес тренінги з розвитку емоційної грамотності, групові дискусії, рольові ігри та вправи, спрямовані на формування навичок розуміння й регуляції емоцій. Школа повинна створювати позитивну атмосферу, в якій підлітки відчувають підтримку, прийняття та мають можливість проявляти свої емоції без страху осуду. Доцільно впроваджувати спеціальні навчальні модулі з емоційної грамотності, які можуть бути інтегровані в різні предмети або проводитися як окремі заняття. Вчителі мають бути підготовлені до роботи з емоційними проявами учнів, володіти техніками активного слухання та емпатійного спілкування.

Розвиток соціальних навичок також є важливим елементом емоційного інтелекту, адже здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми сприяє покращенню психологічного благополуччя. Підліткам варто надавати можливість брати участь у командних заходах, волонтерських проектах, творчих гуртках, що допомагає розвивати комунікативні навички, вміння працювати в команді, підтримувати та співпереживати іншим. Корисними є також міжшкільні проекти, участь у молодіжних організаціях, спортивних

командах, театральних гуртках та інших видах колективної діяльності, де підлітки можуть практикувати навички лідерства, співпраці та конструктивного вирішення конфліктів.

Практичні методи розвитку емоційного інтелекту включають широкий спектр технік та вправ. Ефективними є техніки усвідомленості (mindfulness), які допомагають підліткам розвивати здатність до концентрації уваги на власних емоційних станах та тілесних відчуттях. Дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація та медитативні практики сприяють розвитку навичок саморегуляції та зниженню рівня стресу. Важливими є також техніки когнітивної реструктуризації, які навчають підлітків аналізувати свої думки, виявляти негативні установки та замінювати їх на більш конструктивні.

Арт-терапевтичні методи займають особливе місце у розвитку емоційного інтелекту підлітків. Малювання, музика, танець, драматерапія дозволяють виражати емоції невербальними способами, що особливо важливо для тих підлітків, які мають труднощі з вербалізацією своїх переживань. Творчі методи сприяють розвитку самосвідомості, емпатії та здатності до емоційного самовираження. Ведення творчих щоденників, створення колажів настрою, композицій за емоційними темами допомагають підліткам краще усвідомлювати свій внутрішній світ.

Окрему увагу слід приділити розвитку позитивного мислення, яке допомагає підліткам легше справлятися з труднощами, бачити можливості замість перешкод та формувати оптимістичний погляд на життя. Для цього корисно практикувати рефлексію позитивного досвіду, навчати підлітків концентруватися на своїх досягненнях, вдячності та знаходженні ресурсів навіть у складних ситуаціях. Техніки позитивної психології, такі як щоденники вдячності, фіксація щоденних успіхів, формулювання життєвих цілей та цінностей, сприяють формуванню стійкого позитивного світогляду.

Роль психологічного супроводу у розвитку емоційного інтелекту підлітків не можна недооцінювати. Шкільні психологи мають проводити як індивідуальну, так і групову роботу з учнями, спрямовану на розвиток

емоційної компетентності. Групові тренінги емоційного інтелекту, які включають вправи на розпізнавання емоцій, техніки саморегуляції, розвиток емпатії та соціальних навичок, показують високу ефективність. Важливими є також програми профілактики емоційних розладів та підтримки психологічного благополуччя.

Використання сучасних технологій може значно підвищити ефективність розвитку емоційного інтелекту. Мобільні додатки для відстеження настрою, онлайн-платформи для навчання емоційній грамотності, віртуальні тренажери для розвитку соціальних навичок можуть бути корисними інструментами. Однак важливо пам'ятати, що технології мають доповнювати, а не замінювати живе спілкування та міжособистісну взаємодію.

Індивідуалізація підходу є ключовим принципом розвитку емоційного інтелекту. Кожен підліток має унікальні особливості темпераменту, характеру, досвіду та потреб. Тому програми розвитку мають бути гнучкими та адаптованими до індивідуальних особливостей. Для інтровертних підлітків більш ефективними можуть бути індивідуальні форми роботи та рефлексивні техніки, тоді як екстраверти краще реагують на групові активності та інтерактивні методи.

Таким чином, розвиток емоційного інтелекту підлітків є складним, але надзвичайно важливим процесом, що вимагає комплексного підходу, залучення сім'ї, школи та суспільства. Навчання емоційній грамотності, розвиток емпатії, формування навичок саморегуляції та соціальної взаємодії сприяють психологічному благополуччю підлітків, допомагають їм краще адаптуватися до життєвих викликів та будувати гармонійні стосунки з оточенням. Ефективна реалізація цих рекомендацій потребує систематичності, послідовності та координації зусиль усіх учасників освітнього процесу. Результатом такої роботи стане формування емоційно зрілих, стресостійких та соціально адаптованих особистостей, здатних не лише успішно контролювати власні почуття, а й позитивно впливати на емоційний клімат у своєму середовищі, що є основою психологічного благополуччя та життєвого успіху.

Висновки до розділу

У процесі емпіричного дослідження було встановлено статистично значущий позитивний взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та психологічним благополуччям підлітків ($r=0,67$; $p<0,01$), що підтверджує гіпотезу про важливу роль емоційного інтелекту у визначенні їхньої здатності до саморегуляції, міжособистісної взаємодії та адаптації до соціального середовища. Кореляційний аналіз засвідчив, що підлітки з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють статистично значуще кращі показники стресостійкості ($t=2,84$; $p<0,01$), здатності до усвідомлення та керування власними емоціями, а також більш розвинені навички емпатії. Це сприяє гармонійному розвитку особистості, підвищенню самооцінки та формуванню позитивного емоційного фону. Натомість низький рівень емоційного інтелекту виявив значущі кореляції з підвищеною тривожністю ($r=0,58$; $p<0,01$), схильністю до конфліктності та труднощами у встановленні соціальних зв'язків, що негативно позначається на загальному психологічному стані підлітків.

Отримані результати дослідження дали змогу розробити науково-методичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту як ключового чинника психологічного благополуччя підлітків. Серед запропонованих заходів особливу увагу приділено необхідності інтеграції програм емоційної грамотності в освітній процес, проведенню спеціалізованих тренінгів із розвитку емпатії, навичок управління емоціями та ефективної комунікації. Ефективність такого підходу підтверджена результатами формувального експерименту, де експериментальна група продемонструвала статистично значуще підвищення рівня емоційного інтелекту (з 52,3 до 61,7 балів; $t=3,45$; $p<0,01$) та психологічного благополуччя (з 58,4 до 67,1 балів; $t=2,98$; $p<0,05$) порівняно з контрольною групою. Важливу роль у цьому відіграє також родинне виховання, адже активна підтримка батьків, їхній приклад емоційної стабільності та відкритості сприяють формуванню здорового емоційного

клімату в сім'ї. Таким чином, результати дослідження науково обґрунтовують необхідність комплексного підходу до розвитку емоційного інтелекту підлітків, що сприятиме підвищенню їхнього психологічного благополуччя та успішній соціальній інтеграції.

ВИСНОВКИ

Під час дослідження проблеми розвитку емоційного інтелекту як важливого чинника психологічного благополуччя підлітків було здійснено теоретичний аналіз наукових джерел, що висвітлюють сутність поняття «емоційний інтелект», його структуру, основні функції та вплив на психологічний стан особистості в підлітковому віці. Проведений аналіз дозволив дійти висновку, що емоційний інтелект є складною когнітивно-емоційною системою, яка включає здатність усвідомлювати власні емоції, розуміти емоційні стани інших людей, регулювати емоційну сферу та ефективно взаємодіяти в соціумі.

Важливим аспектом дослідження стало вивчення психологічного благополуччя підлітків, яке є інтегративним показником їхнього емоційного стану, соціальної адаптованості, здатності до подолання труднощів та загального рівня життєвої задоволеності. Аналіз наукової літератури дозволив встановити, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє гармонійному психологічному розвитку підлітка, підвищенню його стресостійкості, формуванню впевненості у власних силах та здатності налагоджувати конструктивні міжособистісні стосунки.

Проведене емпіричне дослідження дозволило підтвердити гіпотезу про наявність позитивного взаємозв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та показниками психологічного благополуччя підлітків. Кореляційний аналіз виявив статистично значущий прямий зв'язок між цими показниками ($r=0,67$; $p<0,01$), що свідчить про те, що підвищення рівня емоційного інтелекту супроводжується покращенням психологічного благополуччя. Використані психодіагностичні методики дали можливість оцінити рівень емоційного інтелекту у підлітків, визначити домінуючі аспекти їхньої емоційної сфери, а також виявити основні труднощі, з якими вони стикаються в процесі соціальної взаємодії та саморегуляції. Статистичний аналіз показав, що підлітки з високим рівнем емоційного інтелекту мають

більш розвинені навички розпізнавання та регуляції власних емоцій, що сприяє підвищенню їхньої психологічної стійкості та здатності долати стресові ситуації. Порівняльний аналіз груп з різними рівнями емоційного інтелекту підтвердив значущі відмінності у показниках психологічного благополуччя ($t=3,12$; $p<0,01$).

Разом із тим, аналіз отриманих результатів показав, що значна частина підлітків має середній або низький рівень емоційного інтелекту, що негативно позначається на їхньому психологічному благополуччі, спричиняючи труднощі у сфері міжособистісних стосунків, підвищену тривожність, невпевненість у собі та схильність до конфліктів. Це вказує на необхідність розробки та впровадження спеціальних психологічних програм, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту в підлітковому віці, що дозволить підвищити рівень їхньої емоційної саморегуляції та соціальної адаптації.

Запропоновані рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту включають низку заходів, спрямованих на формування навичок емоційної обізнаності, ефективного самоконтролю, емпатійної чутливості та конструктивного вирішення конфліктних ситуацій. Особливу увагу приділено необхідності інтеграції відповідних навчально-розвивальних програм у систему освіти, що дозволить забезпечити комплексний підхід до гармонійного розвитку особистості підлітків. Важливу роль у цьому процесі відіграють батьки, педагоги та психологи, які мають створювати сприятливі умови для емоційного розвитку дитини та надавати їй необхідну підтримку.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що розвиток емоційного інтелекту є ключовим чинником психологічного благополуччя підлітків, оскільки він сприяє підвищенню рівня самоусвідомлення, покращенню соціальних навичок, зміцненню емоційної стійкості та зниженню рівня стресу. Впровадження системних заходів, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту, дозволить не лише підвищити рівень психологічного благополуччя підлітків, а й сприятиме їхньому загальному особистісному зростанню та успішній соціалізації.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Андрійчук І. В. Корекційно-розвивальна програма спілкування для підлітків. *Психолог.* 2007. Вип. 25-27 (265-267). С. 12-32.
2. Аршава І. Ф., Знанецька О. М., Носенко Е. Л. Позитивність образу Я і психологічне благополуччя особистості: *монографія*. Дніпропетровськ: «Інновація», 2011. 134 с.
3. Боброва Р. В. Я-концепція як психологічний чинник суб'єктивного благополуччя підлітків : *кваліфікаційна робота*. Кривий Ріг : КДПУ, 2022. 135 с.
4. Дерев'янку С. П. Феноменологія емоційного інтелекту: *навчально-методичний посібник*. Чернігів : Видавець Лозовий В. М., 2016. 312 с.
5. Єзарська Н.В. Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя підлітків в умовах спеціалізованої школи-інтернату : *дис... канд. психол. наук*. Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ, 2018. 237 с.
6. Журавльова Л. П. Емоційний інтелект як проблема психологічних досліджень. *Наука і освіта.* 2009. №1-2. С. 57-61.
7. Іваненко Б. Б. Саморегуляція особистості як чинник її психологічного благополуччя особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я. Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я: *матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 18 листопада 2020 р.): матеріали і тези доповідей*. Київ, 2020. С. 59-62.
8. Калюжна Є. М., Дудко А. О. Психологічні особливості формування Я-концепції у старшому шкільному віці. *Актуальні проблеми педагогіки, психології та професійної освіти*. Харків: ХНПУ, 2016. Вип. 1 С. 3--9.
9. Калошин В. Ф. Практика управління емоційним станом. *Раціонально-емотивна терапія*. Київ: Шкільний світ, 2012. 128 с.
10. Каргіна Н. В. Психологічне та суб'єктивне благополуччя: особливості розмежування і диференціації понять. *Практична педагогіка та психологія:*

- методи і технології: *матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф., м. Запоріжжя, 1-2 липня 2016 р.* Класичний приватний університет. Запоріжжя, 2016. С. 136-139.
11. Качуровська О. Програма психокорекційної та розвивальної роботи для підлітків: Стань капітаном свого життя. *Психолог.* 2007. Вип. 25-27. С. 42-51.
 12. Коброслі А. Х. Соціальні мережі та психологічне благополуччя підлітків: переваги та ризики. *Теоретичні і прикладні проблеми психології.* 2019. № 2. С. 194-203.
 13. Коваленко А. Б. Психологічне благополуччя військовослужбовців, що отримали поранення в зоні АТО. *Український психологічний журнал.* 2017. № 3. С. 124-134.
 14. Козельський В. С. Вплив стресогенного середовища на психологічне благополуччя підлітків. *Молодіжна наука: інновації та глобальні виклики. Збірник тез за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих вчених.* Полтава: НУПП імені Юрія Кондратюка, 2024. С. 648-649.
 15. Кулешова О. В., Стаднік В. Чинники психологічного благополуччя підлітків. *Актуальні проблеми психології та педагогіки : матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих учених (м. Хмельницький, 15 квітня 2025 р.).* Хмельницький : ХНУ, 2025. С. 127-130.
 16. Лящ О. П. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці : *дис. ... док. наук з псих. : 19.00.07. «Педагогічна та вікова психологія».* Київ, 2021. 458 с.
 17. Лящ О. П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології.* 2013. № 22. С. 324--335.
 18. Мазоха І. Аналіз проблеми емоційного інтелекту як особистісного ресурсу. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи.* 2020. С. 100--104.

- 19.Марченко А. О. Поняття емоційного інтелекту: теоретико-психологічні підходи, дефініції і структура. *Вісник Національного університету оборони України*. 2011. Вип. 1. С. 172-175.
- 20.Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2022, (3). С. 20-23.
- 21.Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції : *монографія*. Київ, 2003. 159 с.
- 22.Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. *Психологія і суспільство*. 2004. № 4. С.95-109.
- 23.Овчаренко Г. Р. Структурна модель емоційного інтелекту*. *Вісник післядипломної освіти.** 2013. Вип. 9 (2). С. 261--267.
- 24.Опанасюк І. В. Психологічна сутність феномену «емоційний інтелект». *Збірник наук. праць : філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ : ДВНЗ «Прикарпат. нац. ун-т ім. Василя Стефаника», 2013. Вип. 18. Ч. 1. 213 с.
- 25.Поліванова О. Є. До проблеми визначення психологічного змісту поняття "психологічного благополуччя". *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2015. № 1150, Вип. 57. С. 34-39.
- 26.Полякова Г. В., Кружева Т. О. Подолання тривожності в шкільному середовищі. *Психолог*. 2005. Вип. 2. С. 10-13.
- 27.Попова Т. С. Теоретичні засади дослідження емоційного інтелекту. *Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу "Києво-Могилянська академія"]*. Серія : Соціологія. 2014. Т. 244, Вип. 232. С. 63-66.
- 28.Ракітянська Л. Сутність та зміст поняття "емоційний інтелект. Педагогічний процес: *теорія і практика*. 2018. Вип. 4. С. 35-42.

- 29.Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. *Навчальний посібник*. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
- 30.Стельмашук Ж., Ваколюк А. До проблем розвитку емоційного інтелекту особистості. *Інноватика у вихованні*. № 9. 2019/6/11. С. 259--265.
- 31.Столяренко О. Б. Психологія особистості. *Навчальний посібник*. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
- 32.Шиделко А. В., Мірик Ю. В. Сутнісні характеристики, поняття й структура емоційного інтелекту як психологічного феномену. *Modern science: innovations and prospects: Proceedings of the 1st International scientific and practical conference*. Stockholm, Sweden: SSPG Publish, 2021. P. 337-345.
- 33.Шпак М. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. *Психологія особистості*. 2011. № 1. С. 282-288.
- 34.Шпак М. М. Становлення емоційного інтелекту в дошкільному віці як передумова його розвитку в молодшого школяра. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2016. Випуск 4. С. 196-205.
- 35.Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): *навчально-методичний посібник*. Вінниця : Вид-во «Діло», 2019. 105 с.
- 36.Azpiazu L., Antonio-Agirre I., Fernández-Zabala A., Escalante N. How does social support and emotional intelligence enhance life satisfaction among adolescents? A mediational analysis study. *Psychology Research and Behavior Management*. 2023. Vol. 16. P. 2341–2351.
- 37.Bar-On R. Emotional Intelligence Inventory (EQ-i): *Technical Manual*. Toronto: Multi-Health Systems, 1997.
- 38.Bar-On R., Parker J. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. *Handbook of emotional intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass, 2000. P. 363-- 388.

39. Collado-Soler R., Trigueros R., Aguilar-Parra J. M., Navarro N. Emotional intelligence and resilience outcomes in adolescent period, is knowledge really strength? *Psychology Research and Behavior Management*. 2023. Vol. 16. P. 1365–1378.
40. García-Álvarez D., Hernández-Lalinde J., Cobo-Rendón R. Emotional intelligence and academic self-efficacy in relation to the psychological well-being of university students during COVID-19 in Venezuela. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. Article 759701.
41. Goleman D. *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books, 1995.
42. Guerra-Bustamante J., León-del-Barco B., Yuste-Tosina R., López-Ramos V. M., Mendo-Lázaro S. Emotional Intelligence and Psychological Well-Being in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019. Vol. 16(10). P. 1720.
43. Hidalgo-Fuentes S., Martínez-Álvarez I., Sospedra-Baeza M. J., Martí-Vilar M. Perceived emotional intelligence and subjective well-being during adolescence: The moderating effect of age and sex. *Current Psychology*. 2024. Vol. 43(6). P. 5131–5143.
44. Kircaburun K., Kokkinos C. M., Demetrovics Z., Király O., Griffiths M. D., Çolak T. S. Problematic online behaviors among adolescents and emerging adults: Associations between cyberbullying perpetration, problematic social media use, and psychosocial factors. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2019. Vol. 17(4). P. 891-908.
45. Kong F., Zhao J., You X. Social support mediates the impact of emotional intelligence on mental distress and life satisfaction in Chinese young adults. *Personality and Individual Differences*. 2012. Vol. 53(4). P. 513-517.
46. Lomas J. E., Stough C., Hansen K., Downey L. A. Brief report: Emotional intelligence, victimisation and bullying in adolescents. *Journal of Adolescence*. 2012. Vol. 35(1). P. 207-211.

47. Mayer J. D., Di Paolo M., Salovey P. Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: a component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment*. 1990. Vol. 54, NN 3, 4. P. 772 - 781.
48. Mayer J. D., Salovey P. The Intelligence of Emotional Intelligence. *Intelligence*. 1993. № 17 (4). P. 433--442.
49. Meshkat M., Nejati R. Does emotional intelligence depend on gender? A study on undergraduate English majors of three Iranian universities. *SAGE Open*. 2017. Vol. 7(3). Article 2158244017725796.
50. Petrides K. V. A psychometric investigation into the construct of emotional intelligence. *Doctoral dissertation*. University College London, 2001.
51. Petrides K. V., Frederickson N., Furnham A. The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior at school. *Personality and Individual Differences*. 2004. Vol. 36(2). P. 277-293.
52. Petrides K. V., Furnham A. Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*. 2001. Vol. 15(6). P. 425-448.
53. Pineda-Galán C., Morales-Rodríguez F. M., Ruiz-Esteban C. Emotional intelligence, life satisfaction and subjective happiness in female student health professionals: The mediating effect of perceived stress. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 2021. Vol. 28(3). P. 407-418.
54. Rey L., Extremera N. Positive psychological characteristics and interpersonal forgiveness: Identifying the unique contribution of emotional intelligence abilities, Big Five traits, gratitude and optimism. *Personality and Individual Differences*. 2014. Vol. 68. P. 199-204.
55. Rizkalla N., Zeher H., Aranki D. A. Emotional intelligence as a mediator between positive and negative parenting attitudes and externalizing behavior problems in children with autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. 2019. Vol. 49(10). P. 4073-4086.
56. Singh B., Olds T., Curtis R., Dumuid D., Virgara R., Watson A. Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an

- overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine*. 2023. Vol. 57(18). P. 1203-1209.
57. Tang Y., He W. Relationship between emotional intelligence and learning motivation among college students during the COVID-19 pandemic: a serial mediation model. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. Article 1109569.
58. Yang S., Jing L., He Q., Wang H. Fostering emotional well-being in adolescents: the role of physical activity, emotional intelligence, and interpersonal forgiveness. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. Article 1408022.
59. Zavala-Berbena M. A., Valadez-Sierra M. D., Vargas-Vivero M. C. Emotional intelligence and academic performance in Mexican adolescents. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*. 2008. Vol. 6(15). P. 321-342.