

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра практичної психології**

**ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ФАКТОР ЗГУРТОВАНOSTІ
ПІДЛІТКОВОГО КОЛЕКТИВУ**

Кваліфікаційна робота студентки

групи ЗППм-24

ступінь вищої освіти магістр

спеціальності 053 Психологія

Безносюк Любові Григорівни

Керівник: кандидат педагогічних наук,

доцент Остапчук О. Є.

Кривий Ріг – 2025

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Безносюк Любов Григорівна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Безносюк Л. Г.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ФАКТОРУ ЗГУРТОВАНOSTІ КОЛЕКТИВУ.....	9
1.1. Емоційний інтелект як психологічний феномен.....	9
1.2. Розвиток емоційного інтелекту у підлітковому віці.....	14
1.3. Вплив емоційного інтелекту на згуртованість підліткового колективу.....	20
Висновки до розділу 1.....	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ ТА ЙОГО ВПЛИВУ НА ЗГУРТОВАНІСТЬ КОЛЕКТИВУ.....	27
2.1. Організація та хід дослідження.....	27
2.2. Якісний та кількісний аналіз результатів дослідження	30
Висновки до розділу 2.....	39
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ І ЗГУРТОВАНOSTІ КОЛЕКТИВУ.....	41
3.1. Програма розвивально-психологічних заходів для підвищення рівня емоційного інтелекту підлітків.....	41
3.2. Аналіз ефективності розвивально-психологічної програми	46
Висновки до розділу 3.....	50
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	55

ВСТУП

Актуальність дослідження. Соціально-психологічна природа емоційного інтелекту (далі ЕІ) концентрує на собі увагу різних поколінь дослідників (психологів, соціологів, педагогів). Важливість його розвитку є запорукою особистісного, професійного розвитку, створення комфортного середовища стосунків у колективі та, відповідно, подальшої успішності у житті, діяльності, спілкуванні. Саме тому виникла потреба більш детального визначення успішності людини, у результаті чого з'явилася теоретична концепція не лише загального інтелекту (IQ), а й емоційного інтелекту (EQ), який впливає на успішність у будь-якій галузі. Дослідження ЕІ набули активного розвитку як у зарубіжній, так і у вітчизняній науковій літературі.

У категоріальний апарат психологічної науки поняття «емоційний інтелект» було включене у працях П. Саловея-Дж.Майера [102]. У подальшому Д. Гоулман популяризував наукові дослідження феномену, стимулював його вивчення як «здатності приборкати емоційний імпульс, прочитати найбільш глибокі внутрішні почуття іншої людини, врегулювати міжособистісні стосунки» [15, 16].

Суттєвий внесок у дослідження ЕІ зробив Х. Гарднер, коли у межах авторської теорії описав сім видів інтелекту, серед яких виділявся міжособистісний (емоційний). У подальших науково-теоретичних розвідках дослідження поглиблювалися Р. Бар-Оном (R. Bar-on) [88], К. Зейднером (K. Zeidner), М. Петрідісом (M. Petrides) [99], А. Фурманом (A. Furnham) [79], вітчизняними науковцями М. Шпак, [82, 83] Е. Носенко [53], К. Максьом [51], О. Лящ [44] та іншими.

У результаті було сформульовано наступне визначення: емоційний інтелект – комплекс навичок, здібностей людини, які дають можливість

розпізнавати свої та чужі емоції, керувати ними для подальшого покращення міжособистісних стосунків та професійної діяльності. Іншими словами, емоційний інтелект означає здібності суб'єкта до розпізнавання (ідентифікації) та прояву (вираження) емоцій, і здатність керувати ними, використовувати емоційну інформацію у мисленні, життєдіяльності.

Взагалі, існують десятки визначень поняття ЕІ, але класичним є визначення П. Саловея-Дж. Майерса як здібності сприймати, оцінювати, виражати емоції. Емоційний інтелект є провідним фактором адаптації до соціального оточення у підлітковому віці. У процесі розвитку емоційної сфери, покращується ЕІ, тому підлітки сприймають себе більш благополучними, їх самооцінка – більш адекватна, рівень емоційної зрілості – підвищений [97].

Емоційний інтелект пов'язаний з положенням підлітків у групі, їх соціальним статусом, роллю. Відношення з однолітками (у спілкуванні - провідній діяльності підліткового віку) – найважливіші на даному етапі онтогенезу, а групова згуртованість сприяє формуванню конструктивних стосунків. Саме про це йдеться у наукових працях О. Атемасової (сформувала теоретичну базу вивчення ЕІ) [1]. К. Безрук провела дослідження проблеми учнівського самоврядування у зв'язку з рівнем соціалізованості школяра [8]. Дослідниці О. Резнікова і О. Солодка вивчали психологічні особливості поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях [65].

Структуру колективу, як найвищого рівня розвитку групи, знаходимо у роботах Т. Галкіної [20], психолого-педагогічні рекомендації для вчителів освітніх закладів щодо розвитку учнівського колективу – у О. Гречаник [18], шляхи поліпшення соціально-психологічного клімату у колективі, як запоруки його «здоров'я» - у І. Кравець, Н. Совири [38].

Однак наразі недостатньо наукових робіт, присвячених емоційному інтелекту дітей та підлітків, вивченню його структури, особливостей, а, головне, впливу на міжособистісні стосунки як запоруки подальшої життєвої успішності. Це можна пояснити факторами складності його діагностики, віковими особливостями підлітків, недостатньою кількістю науково-теоретичних обґрунтувань. Крім того, складно вивчати групову згуртованість підліткових колективів (та ролі ЕІ у цьому процесі) з причин тривалого перебування українців в ізоляції (з причин карантину, війни), переваги спілкування у он-лайн режимі. Саме тому, вважаємо **тему дослідження «Емоційний інтелект як фактор згуртованості підліткового колективу»** актуальною в теоретичному і практичному аспектах.

Мета дослідження: теоретичним та експериментальним шляхом вивчити рівень емоційного інтелекту підлітків у зв'язку з процесом згуртування підліткового колективу.

Завдання дослідження:

1. Здійснити психолого-теоретичний аналіз феномену емоційного інтелекту як предиктору згуртованості колективу у підлітковому віці.
2. Вивчити психологічні особливості взаємозв'язку між емоційним інтелектом підлітків та згуртованістю колективу.
3. Організувати емпіричне вивчення рівня розвитку емоційного інтелекту, соціометричного статусу підлітків у системі міжособистісних відносин і рівня згуртованості підліткових груп.
4. З урахуванням результатів емпіричного обстеження розробити та перевірити ефективність програми розвивально-психологічних заходів для підвищення рівня емоційного інтелекту у підлітків, можливостей його впливу на згуртованість підліткового колективу.

Об'єкт дослідження: феномен емоційного інтелекту.

Предмет дослідження: вплив емоційного інтелекту на згуртованість підліткового колективу.

Методи і методики дослідження:

- *теоретичні:* аналіз науково-психологічного матеріалу, виокремлення основних положень теми, узагальнення головних положень проблеми, представлених у сучасній науці;
- *емпіричні:* «Питальник емоційного інтелекту Н. Хола», адаптований Є. Ільїним; методика оцінювання емоційного інтелекту М. Манойлової (MEI); метод соціометричних вимірювань Я. Морено; методика К. Сішора;
- *статистико-математичні:* методи описової статистики, t-критерій Стьюдента.

Теоретико-методологічну основу дослідження складають:

- наукові розвідки підліткового періоду онтогенезу (З. Мірошник, Н. Токарева, Р. Павелків, М. Савчин, М. Заброцький);
- дослідження структури колективу (Л. Ухтомський, К. Левін, Л. Орбан-Лембрік, О. Залужний);
- інноваційні методи роботи освітніх закладів, узагальнені форми, методи згуртування колективу (А. Макаренко, О. Остапчук, Є. Аркін, Н. Шульман).

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає у:

- можливості використання даних для просвітницької роботи з педагогами освітніх закладів;
- використання кількісної та якісної інформації дослідження для ілюстрації лекцій з вікової, педагогічної, соціальної психології.

Апробація результатів дослідження. Висновки дослідження оприлюднені на VI Всеукраїнській міжгалузевій науково-практичній онлайн-конференції «Українське суспільство у перспективах розвитку: історичний, соціально-політичний, освітньо-педагогічний аспекти», проведеної в межах XVI Міжнародної виставки «Сучасні заклади освіти–2025» (26–31 березня 2025 р.). СЕРТИФІКАТ № МК-0325/032.

Організація і база дослідження. Дослідження проводилося у період з грудня 2024 до травня 2025 року на базі Криворізької гімназії № 69 Криворізької міської ради. Загальна вибірка становила 49 здобувачів освіти підліткового віку (12,5-13 років).

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаної літератури (103 найменування, з них 16 іноземною мовою), уміщує 3 таблиці, 7 рисунків. Основний зміст роботи викладено на 54 сторінках. Загальний обсяг – 66 сторінок.

РОЗДІЛ 1

НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ФАКТОРУ ЗГУРТОВАНOSTІ КОЛЕКТИВУ

1.1. Емоційний інтелект як психологічний феномен

В психологічній науці вперше на системному рівні емоційний інтелект вивчався американськими психологами П. Селов'єєм та Дж. Майером [97, 102]. Відкриття органічно доповнило існуюче з 20 -х років поняття «соціальний інтелект», автором якого був Е. Торндайк.

Необхідність загострення уваги на взаємозв'язку між когнітивною та афективною сферами людини виникла у авторів у результаті появи необхідності вивчити детермінанти успішності людини, на які не завжди впливає тільки рівень її розумових здібностей. Значну роль П. Селов'єєм-Д. Майерсом відводилася розвитку здібності розпізнавати та ідентифікувати емоції людини, вміти пояснити, а також регулювати емоційну сферу [97].

Емоційний інтелект можна удосконалювати, розвивати, тому що пов'язані з ним навички саморегуляції, усвідомлення своїх емоцій, мотивація до усвідомлення критично важливі для подальшого успіху. ЕІ у працях науковців визначено як вид обробки інформації щодо розпізнавання власного емоційного стану і емоцій оточуючих, вміння адекватно їх виражати, регулювати.

Саме ці автори зробили ЕІ предметом не тільки науково-теоретичних досліджень, а й запропонували методи його вивчення, практичного застосування.

До визнаних дослідників ЕІ відносять також Р. Бар-Она [88]. Він також сформулював свою дефініцію цієї некогнітивної здібності, яка збігається з попередніми у таких складових:

- здатність розпізнавати власні почуття та емоції;

- здібність розпізнавати почуття та емоції інших;
- вміння керувати емоціями.

У наукових працях К. Петрідіса, Е. Фернхема емоційний інтелект представлено рисою особистості. Саме завдяки їй людина здатна обробляти емоційну інформацію, демонстрували так званий «конструкт» емоційної самоефективності, завдяки якому вона поєднує впевненість у своїй емпатії, асертивності, інтелекті [99].

Значна кількість досліджень EI, виокремлення його сутнісних характеристик дала можливість створити декілька його моделей:

- модель здібностей, у якій EI вважають набором здібностей і вимірюють його як здібності;
- компетентнісна модель, у якій EI – набір знань, звичок та навичок, що дозволяють «зчитувати» інформацію емоцій;
- змішана модель, вона поєднує особистісні, мотиваційні, когнітивні складові, завдяки якій людина швидше соціалізується.

Узагальнюючи праці зарубіжних науковців (H. Weisinger, P. Luna, J. Guerrero, J. Cejudo [98], M. Zeidner, G. Matthews, R. Roberts, C. McCann), які продовжували та поглиблювали дослідження EI, його структуру можна представити у такому вигляді (рис.1.1):



Рис. 1.1. Структура ЕІ (на основі узагальнених наукових джерел)

Відповідно, виокремлені компоненти можуть суттєво вплинути на міжособистісну взаємодію, яка, в свою чергу, є основою базою підтримки соціальних, професійних стосунків, долаання викликів, безконфліктного існування, використання емоцій в осмислений спосіб, успішності у житті.

Подальша популяризація феномену ЕІ відбувалася завдяки Д. Гоулману та його бестселеру «Емоційний інтелект», у якому автор:

- довів залежність життєвого успіху від рівня розвитку ЕІ;
- навів перелік життєвих складників впливу на долю людини, серед яких ЕІ займає провідне місце;
- описав можливість виправляти емоційні моделі, закладені у людині у випадку, коли вони гальмують її рух до успіху тощо [21].

Зрозуміло, що інтерес до такого психологічного явища як ЕІ виник і у вітчизняних дослідників. Вони розробили та представили ґрунтовні дослідження цього явища, які можна віднести до класичних посібників його вивчення.

Так, О. Лелюх-Степанчук робить глибокий аналіз науково-психологічних праць видатних науковців минулого. Авторка, з посиланням на дослідження Л. Виготського, зазначає, що ще на початку минулого століття видатний психолог довів єдність когнітивних та емоційних процесів, називаючи їх «смысловими переживаннями» (що близьке за значенням до поняття ЕІ). О. Лелюх-Степанчук наводить приклади з праць О. Тихомірова, Б. Зейгарник, О. Запорожця, підкреслює усталений факт цих досліджень: з мислительною діяльністю пов'язані всі емоційні процеси: афекти, почуття [43].

О. Лящ також досліджувала зв'язок емоційного інтелекту і розумових здібностей, успішності інтелектуальної діяльності особистості. Дослідниця пояснює такий зв'язок у категоріях емоційного закріплення, супроводу, корекції [44].

У наукових розвідках С. Могилястої наголошується на існуючому зв'язку між афективними та когнітивними процесами: вони взаємо проникливі, дозволяють аналізувати емоційну інформацію з подальшим проявом емоцій, які впливають на поведінку людини [49].

Монографія С. Дерев'янка містить інформацію щодо історії появи феномену ЕІ, періодизацію його розвитку, основні напрямки сучасних досліджень цього явища, структуру, методи управління та засоби розвитку ЕІ [24, 25].

Цікавим та інформативним, на наш погляд, є вивчення авторкою співвідношення емоційного інтелекту з такими поняттями, як емоційні: мислення, компетентність, обдарованість, креативність, соціальний інтелект. Зокрема, деякі дослідники ототожнюють емоційний інтелект з соціальним (СІ), у яких кожен з цих видів розглядається як більш (менш) широкі поняття. С. Дерев'янка вважає, що у поняттях багато тотожності: наприклад, перцептивні

здібності розпізнавання емоцій (властивість ЕІ) впливають на покращення міжособистісних стосунків (властивість СІ).

О. Димура посиляється на одного з провідних вітчизняних дослідників ЕІ Д. Люсіна, який представив свою точку зору на співвідношення емоційного та соціального інтелекту. Так, автор вважав ЕІ спрямованим на власний внутрішній світ (емоційний інтелект), а соціальний пов'язував з зовнішніми проявами [23].

Окрім того, Д. Люсін обґрунтував авторську модель емоційного інтелекту, відповідно до якої визначив такі основні функції:

- розуміти власні емоції та емоції оточуючих, а саме їх спрямованість, причини виникнення та наслідки;
- керувати емоціями, що дає можливість знижувати (контролювати) інтенсивність їх прояву;

Для того, щоб розроблена модель була працюючою, Д. Люсін наголошував на розвитку когнітивних здібностей, саме вони допомагають опрацювати інформацію про емоції (таких складників емоційної сфери, як чутливість, толерантність, емпатійність). А головне у процесі розвитку ЕІ - формувати уявлення людини про важливість емоцій, їх вплив на взаємодію з оточенням.

Висновки автора поглиблюються у подальших дослідженнях сучасних українських вчених. Так, важливість ЕІ для соціальної взаємодії з подальшою успішністю підкреслювали Е. Носенко, Н. Коврига [53]. Авторки зазначають, що розвинений ЕІ допомагає демонструвати позитивне ставлення до інших, до себе, до всього світу взагалі [53].

Значущими для нашого дослідження є вивчення взаємозв'язку між рівнем розвитку ЕІ та успішністю діяльності, перебуванням у групі (про що йшлося в дослідженнях А. Карпова, А. Петровського, В. Романової, Н. Пилат) [63, 60]. Залежать від ЕІ можливості лідерства, характеристики управлінської діяльності

(такої думки притримуються Ю. Бреус [5], Д. Гоулман [15], В. Романова [63], О. Хитра [80], М. Бендасюк).

Утім, групова взаємодія може нести і певні ризики для її членів. Так, К. Максьом не тільки доводить, що структурні компоненти ЕІ (когнітивний, афективний, конативний) взаємопов'язані між собою (тому їх потрібно розвивати разом), але й представляє теоретичну модель соціально-психологічних особливостей розвитку емоційного інтелекту «булерів».

Тобто, емоційний інтелект пов'язаний з груповою взаємодією та усіма соціальними процесами, які в ній відбуваються. ЕІ допомагає як сприяти ефективній взаємодії у групі, так і мати негативні наслідки (самотність, булінг, непорозуміння, конфліктність, відсутність взаємопідтримки та проблеми з комунікацією). Тому важливо своєчасно визначати його рівень, особливо у підлітковому віці.

1.2. Розвиток емоційного інтелекту у підлітковому віці

Підлітковим віком, на думку вітчизняних науковців (М. Савчин, М. Василенко, Н. Токарева, А. Шамне, Н. Макаренко, Л. Терлецька), визначено період з 11-12 до 15-17 років. Провідна діяльність – інтимно-особистісне спілкування, соціальна ситуація розвитку – формування системи нових незалежних відношень з оточенням у процесі дорослішання (дорослими та однолітками).

Підлітковий вік можна вважати «емоційно насиченим». Саме у цей період відбуваються інтенсивні психологічні та фізіологічні зміни, пубертатна криза, що, в першу чергу, позначається на емоційній сфері підлітків. Певні нейрофізіологічні зміни активізують підвищений інтерес до однолітків, орієнтують на романтичні стосунки, залучають до суспільно значущих подій. Підлітковий вік можна вважати вершиною емоційної напруги, тривожності. Тому

вивчення новоутворень емоційного розвитку потребує своєчасного психологічного супроводу.

Більш детальне вивчення взаємозв'язку емоційної сфери підлітків зі змінами у процесі дорослішання представлено у Г. Коваль, О. Грицик [32]. Науковці визначають вплив структурної та функціональної перебудови префронтальної кори головного мозку (яка пов'язана з іншими ділянками) на: емоційність проявів своїх почуттів; емоційну вразливість; загострену чутливість на різноманітні соціальні стимули середовища; підвищення контрольованості реакцій на вплив оточення.

Однак, підвищена емоційна збудливість у підлітковому віці (обумовлена гормональними та фізіологічними процесами) гальмує ефективну адаптацію та самоорганізацію, повну реалізацію особистісного потенціалу, задоволення життям у цілому.

На нашу думку, наразі у науковій літературі існує недостатня кількість прикладних психологічних досліджень вивчення ЕІ саме у підлітковому віці.

Так, О. Атемасова надає теоретичний аналіз емоційних проявів у підлітка (імпульсивності, роздратованості, тривожності тощо) [1]. Це потрібно враховувати з причин важливості для психічного здоров'я балансу між проявом емоцій.

Д. Готтман, Дж. Деклер визначають вікову динаміку емоційного розвитку дитини. Науковці вказують, що ЕІ формується протягом всього життя під впливом емоційності людини, її когнітивних здібностей, уявлень про емоції. Впізнавання своїх емоцій виникає у онтогенезі досить рано (ще до вербального розвитку), коли спеціалізований комплекс нейронів мозку немовляти дозволяє сприймати обличчя рідних [21].

І. Власова, М. Шпак виокремлюють такі емоційні властивості підлітків:

- надмірний рівень прояву емоційної збудливості (зумовленої перевагою процесів збудження над гальмуванням); бурхливість вияву емоцій; стійкість емоційних переживань (з перевагою негативних); суперечливість почуттів [13, 82].

Л. Журавльова, М. Шпак зосереджені на вивченні емпатії, як прояву емоційного інтелекту у підлітковому віці. Підлітки здатні вислухати проблеми іншої людини, співпереживати їм, підлаштуватися під емоційний стан іншого, хоча не завжди (з причин відсутності досвіду) можуть розпізнати невербальні сигнали тих, до кого потрібно проявити емпатію [26].

Ю. Сінодова досліджує психологічні особливості формування свідомості підлітків, завдяки яким можливе усвідомлення власних емоцій та можливості керувати ними. У результаті - формується достатній рівень емоційної усвідомленості, вона допомагає, зокрема, розібратися у причинах негативних та позитивних емоцій [70].

О. Чебикін, І. Павлова [81] акцентують увагу тому, що підлітки не завжди здатні викликати у себе емоції, які відповідають адекватній реакції на ситуацію, продемонструвати ті емоції, які вважаються соціально схваленими або приховати такі, що проявляти небажано. Утім, підлітки вже помічають зміни власного настрою, диференціюють свої переживання, пробують контролювати емоції у несприятливих ситуаціях.

Представлені науково-кваліфікаційні роботи з дослідженням проблеми Зокрема, І. Бурилко вивчає особливості ЕІ підлітків, які тривалий час навчаються дистанційно. Авторка доводить значущі відмінності у процесі керування емоціями саме у тих підлітків, які навчаються очно, відсутність розуміння емоцій у тих, хто тривалий час перебуває у онлайн форматі.

Неможливість перебування у соціумі гальмує процес впливу на прояв негативних емоцій [11].

А. Юдко пов'язує розвиток емоційного інтелекту підлітків з відчуттям самотності. Самотність може виникнути у результаті несприятливих стосунків з групою [86].

Наукові дослідження А. Одінцової, А. Коваленко, К. Максюта, З. Кобринчук [58, 52] висвітлюють основні функції ЕІ у підлітковому віці: оціночно-прогностичну; комунікативно-експресивну; регуляторну; адаптивну, усвідомлено-корегуючу.

У підлітковому віці емоційний інтелект розвивається у складі когнітивної, особистісної, емоційної сфер. У цей період активізується здібність інтерпретувати не тільки власні емоції та почуття, а й емоції інших людей. Краще обробляється емоційна інформація, її починають використовувати у процесі вирішення проблем, оцінці людей. Поглиблюються емоційні переживання, набуваючи глибинного характеру.

У цей період можна спостерігати стрімкі зміни настрою (від показової байдужості до імпульсивності, «вибуховості»), підвищену збудженість у реакції на незначні події.

У науковій літературі є спроба структуровано представити ЕІ (рис.1.2).

Особливості емоційного інтелекту підлітків за А. Лучініною:

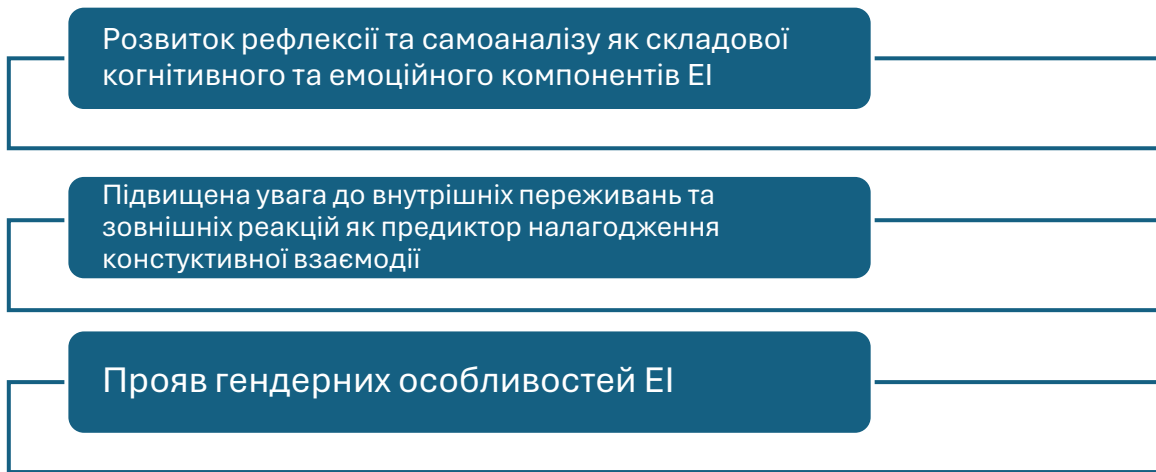


Рис.1.2. Особливості емоційного інтелекту у підлітковому віці

На рефлексивній основі підлітки починають усвідомлювати свої думки, почуття, оцінювати поведінку. Це проявляється у здатності спостерігати за собою, критично оцінювати наявний досвід, переважаючи психологічні стани та їх вплив на стосунки з оточенням.

Самоаналіз (як частина процесу рефлексування) допомагає розпізнати та контролювати свої емоції, що сприяє прийняттю більш виважених рішень (наприклад, під час перебування у групі). У результаті завершується формування самосвідомості, Я-образу. Це, у свою чергу, підвищує саморегуляцію та соціальну взаємодію.

Поглиблене вивчення саме цього компоненту ЕІ знаходимо у М. Шпак. Авторка зазначає, що самооцінка, сформована у цей період у результаті самоаналізу, особистіна рефлексія дозволяють сформувати емоційне самопізнання. У той же час (при провідній діяльності підліткового віку) виникає потреба розуміти емоції оточуючих, бо саме це сприятиме прийняттю підлітка оточенням. Бути прийнятим групою, знайти емоційний контакт з її членами (шляхом прояву емпатії) - початковий етап подальшої успішної соціалізації [84].

Підвищена увага до внутрішніх переживань тісно пов'язана з емоційним інтелектом, тому що: допомагає ідентифікувати свої почуття, внутрішній емоційний стан; розвиває емпатію як здатність до розуміння емоцій та почуттів оточуючих; мотивує на долаття перешкод з опорою на власні емоційні ресурси.

Внутрішній світ підлітка – основа формування ЕІ. Чим більше ти розумієш свої почуття, переживання (та, відповідно, причини-наслідки своїх вчинків), тим легше керувати емоціями. Розвиток ЕІ у процесі аналізу власного внутрішнього світу, також підвищує самооцінку, впевненість, резильєнтність.

У процесі корекції та розвитку ЕІ слід враховувати гендерні відмінності ЕІ, вони проявляються у: емоційній емпатії та прагненні до міжособистісної взаємодії (переважно у дівчат). Середньо статистично у дівчат більш високий рівень емоційного інтелекту, особливо у міжособистісній комунікації.

Керування власними емоціями, стресостійкість, внутрішньо особистісний рівень ЕІ переважає у хлопців. Тобто, вони частіше проявляють внутрішньоособистісний емоційний інтелект (здатність до розуміння та контролю власних емоцій).

Узагальнюючи науково-психологічні джерела, ми визначили такі структурні компоненти ЕІ у підлітковому віці (рис.1.3.)



Рис.1.3. Структура ЕІ у підлітковому віці (на основі опрацювання наукових джерел)

Орієнтуючись на основні компоненти ЕІ у підлітковому віці, слід знати умови, ситуації, у яких він зростає, формується, удосконалюється. На думку, З. Кобринчук задля розвитку емоційних здібностей орієнтуватися потрібно спочатку на зовнішні умови (зовнішньо особистісний аспект ЕІ), а потім обертатися на себе (внутрішньо особистісний аспект ЕІ). Допоможуть у цьому процесі домінування правої півкулі, полenezалежність когнітивного стилю, кінестетичний канал сприймання інформації, відповідна толерантно-емпатійна атмосфера у сім'ї, яка забезпечує моральні цінності стосунків з оточенням [29].

Про важливість групи у процесі формування та прояву ЕІ йдеться в роботах М. Шпак. Саме група оцінює, демонструє критичність до підлітка, сприймання (чи відторгнення) його, впливає на самооцінку, актуалізує суперечливі почуття. Утім, у випадку достатнього рівня сформованості емоційного інтелекту, підліток сам може впливати на згуртованість групи, соціально-психологічний клімат.

1.3. Вплив емоційного інтелекту на згуртованість підліткового колективу

У розвитку емоційного інтелекту важливого значення набуває процес адаптації до соціального оточення. Адаптація може бути предиктором майбутньої успішності, а може руйнуватися конфліктністю, булінгом, ізоляцією. Для запобігання цих явищ, потрібно розвивати емоційний інтелект, який забезпечить підліткам комфортність перебування у групі, тому що саме група – місце формування конструктивних соціальних стосунків. Потреба у побудові дружніх стосунків з іншими (однолітками, дорослими) «підживлюється» по мірі дорослішання підлітка.

Інтеграції у групу сприяють відповідні особливості розвитку емоційної сфери. Якщо у молодшому підлітковому віці домінує експресивність, а емпатія послаблена, то у 14 років починає формуватися довільна саморегуляція – основа емоційної зрілості. Завершується формування ЕІ у 16-17 років.

Сформований (або несформований) ЕІ пов'язаний зі статусом підлітка у групі. А група тільки тоді відіграє певну роль, якщо вона референтна, згуртована.

Під згуртованістю групи провідні фахівці з проблеми (Ж. Годфруа, К. Рудестам) розуміють такі міжособистісні стосунки, які базуються на міцності, єдності поглядів, емоційній привабливості для членів групи. Група повинна бути достатньо однорідною (гомогенною), зі схожими поглядами, цінностями, інтересами, активною, емоційно насиченою сумісною діяльністю, допустимим рівнем конформізму, наявністю справжніх «зірок» (лідерів) ЦИТ за Пилат).

Питання структури групи, етапів її розвитку, динамічних процесів (зокрема, згуртування) представлено у численних дослідженнях. Так, Г. Гертер виокремлює правила успішної роботи у команді, групі [14]; Т. Галкіна рекомендує методи перетворення спільноти людей на командну єдність [20]; О. Корман доводить важливість розвиненого ЕІ для ефективного функціонування організації [41]; Г. Ложкін вважає, що злагоджена команда (як найвища форма групової взаємодії) перетворюється на ефективний суб'єкт діяльності [46].

Г. Товканець, В. Лендел представили етапи розвитку учнівського колективу (формальна, дифузна група, у якій з'являється лідер, формується актив). У результаті реалізуються колективні завдання та формується повноцінний колектив. Автори також представляють особливості розвитку учнівської групи (автономія, кооперація тощо), а також методи організації колективу (єдині педагогічні умови, сумісна діяльність, змагальність, розвинене самоврядування) [72].

На думку С. Голубєва, який узагальнив дослідження провідних науковців з питання згуртованості колективу, існують наступні фактори сприяння такій згуртованості. Мова про:

- розвинений конформізм, який дозволяє інтегруватися у склад групи;

- комфортність перебування у групі, яку створює відповідний мікроклімат;
- соціальний статус, прагнення до визнаного лідерства;
- референтна толерантність, що дозволяє всім членам групи прийняти її цінності, норми, правила. Також важливі інтрагрупова та інтергрупова активність. Її забезпечує наявність у членів групи ЕІ [22].

Дослідження Т. Котик [28], Ю. Бреус [5], О. Хитрої [80] суголосні висновкам щодо набору тих емоційних здібностей та компетенцій підлітків, які можуть відігравати провідну роль у згуртуванні колективу (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Емоційні компетенції сприяння згуртованості колективу підлітків

Емоційна компетенція	Прояви
Вміння розуміти свої емоції, емоції інших	Розвиток емпатії, толерантності до всіх членів групи, налагоджувати контакт, дослухання до думки інших, вираження свого емоційного стану у придатний спосіб.
Вміння запобігати конфліктам, конструктивно вирішувати їх	Готовність до командної співпраці, висловлювання власної думки, пошуку компромісу; здатність домовлятися з іншими, поважати думку оточуючих, відчувати себе частиною групи, толерантно реагувати на недоречності ситуації.
Вміння співпрацювати в мінливих (складних) умовах	Розвинена стресостійкість, адаптивність, адекватність у прийнятті рішень, здатність запобігати агресії, знаходити придатні копінг-стратегії.
Прагнення до зміни соціального статусу у групі	Здібність викликати довіру, спиратися на підтримку оточення, поширення кола спілкування, прагнення до лідерства, пошук можливостей самовдосконалення.

Щодо провідних особливостей побудови групової згуртованості, значну роль тут відграють компетентні, авторитетні дорослі, вважають О. Фурман [79], Г. Товканець [72], М. Рибчинська та О. Пилипишин [64], М. Корман [41], О. Гречаник [18]. Саме вони в першу можуть зорієнтувати підлітків на

покращення соціально-психологічного клімату групи, а це призведе до впевненості у своїх силах, підвищить самооцінку, сприятиме розвитку потрібних комунікативних навичок її членів. Допоможе здійснити такі плани розвинений ЕІ. Особливо це стосується ситуацій вибору конструктивних стратегій поведінки у конфлікті (пристосування, компромісу, співпраці, а не конфронтації).

Важливу роль у згуртуванні також відіграє лідер. Справжній лідер (особистість з високим рівнем емоційного інтелекту) згуртовує колектив. «Наближені» до лідера члени групи (з середнім статусним рівнем) швидко пристосовуються до взаємодії з усіма партнерами у групі, що також сприяє згуртованості.

Недостатній рівень розвитку ЕІ, навпаки, активізує деструктивні форми поведінки у групі. Наприклад, булінг, хоча булер може мати підвищену увагу до чужих емоцій та низький рівень регуляції своїх, а його жертва («ізольована», «відторгнута» за соціальним статусом), навпаки гірше розуміють чужі емоції, хоча трепетно відносилися до своїх почуттів.

Дослідження С. Строцької [69], С. Марчук [50], А. Юдко [86] визначили, що у підліткових групах переважає прагнення керувати емоціями, а не їх розуміння, що певним чином групу також об'єднує. Відповідно, організуючи психолого-педагогічний супровід розвитку підліткового ЕІ, можна приділити увагу процесу розвитку розуміння емоцій, що стане значним ресурсом посилення групової згуртованості та позитивно сприятиме якості стосунків [1].

Також перспективний ресурс для розвитку ЕІ – підвищення толерантності (прийняття іншого з будь-якими відмінностями, прояв співчуття, визнання його точки зору та культурних орієнтирів). Внутрішньо групова толерантність підвищує рівень ЕІ через такі механізми:

- формування розуміння, співчуття до інших членів групи;

- сприяння розвитку соціально значущих властивостей (емоційного взаємопорозуміння), яке зробить сумісну діяльність у групі придатною, привабливою;
- підвищення саморегуляції, потрібної для встановлення доброзичливих стосунків у будь-якій спільноті.

Група науковців (Д. Гоулман, С. Дерев'янка, Т. Галкіна, О. Блинова) підкреслюють роль емоційного інтелекту у груповій взаємодії. Це і передумова подальшої успішності, можливість висунення на лідерські позиції, покращення психологічного клімату у групі та здатність легко адаптуватися до будь-якої групи. Неабияку роль тут грає сформований статус («зірка», «наближений», «ізолюваний», відторгнутий», «аутсайдер»).

Так, високо статусні члени підліткової групи не обов'язково мають високий рівень ЕІ (він може їм навіть перешкоджати), але вони легко домовляються з однолітками, контролюють свої емоції, можуть вирішувати конфлікти, дружні, толерантні, спокійні. Помірний рівень ЕІ поєднується з соціально адаптивними типами стосунків.

Окремо слід зазначити, що ситуація сьогодення у країні (карантин, війна) значно погіршила можливості підлітків взаємодіяти у групах. 14-15 річні діти протягом останніх п'яти років проводили мінімальну кількість часу разом, а максимальну – у режимі онлайн. Інформаційна соціалізація значно збіднила емоційну сферу, поглибила складності розуміння інших, пригальмувала розвиток емпатії, усвідомлення власних почуттів, станів.

Недостатня розробленість проблематики взаємозв'язку ЕІ та групової взаємодії спонукала науковців (Т. Гура, С. Лебедева, Т. Кетлер-Митницька, Е. Чеснокова, А. Тінякова) [17, 42, 39, 76] шукати практичні засоби його розвитку.

На нашу думку, ефективно це можливо при дотриманні таких умов:

- своєчасна психодіагностика рівня розвитку ЕІ у підлітків;
- визначення їх соціального статусу у групі;
- дослідження рівня згуртованості колективу;
- розвиток ЕІ з метою посилення згуртованості.

Висновки до розділу 1

Емоційний інтелект – комплекс навичок, здібностей людини, які дають можливість розпізнавати свої та чужі емоції, керувати ними для подальшого покращення міжособистісних стосунків та професійної діяльності; одночасно і здібність суб'єкта до розпізнавання (ідентифікації) та прояву (вираження) емоцій, і здатність керувати ними, використовувати емоційну інформацію у мисленні, життєдіяльності.

Емоційний інтелект (як основний компонент емоційної сфери) можна удосконалювати, розвивати, тому що пов'язані з ним навички саморегуляції, усвідомлення своїх емоцій, мотивація до усвідомлення критично важливі для подальшого успіху.

Узагальнена структура ЕІ це: розуміння своїх та чужих емоцій, вміння керувати ними.

ЕІ формується протягом всього життя під впливом емоційності людини, її когнітивних здібностей, уявлень про емоції. Підлітковий вік можна вважати «емоційно насиченим», саме у цей період відбуваються інтенсивні психологічні та фізіологічні зміни, пубертатна криза, що, в першу чергу, позначається на емоційній сфері підлітків. Вона має такі властивості: надмірний рівень прояву емоційної збудливості (зумовлена перевагою процесів збудження

над гальмуванням); бурхливість вияву емоцій; стійкість емоційних переживань (з перевагою негативних); суперечливість почуттів

Визначена важливість групи у процесі формування та прояву ЕІ. Саме група оцінює, демонструє критичність до підлітка, сприймання (чи відторгнення) його, впливає на самооцінку, актуалізує суперечливі почуття. Крім того, у випадку достатнього рівня емоційного інтелекту, підліток сам може впливати на групу, її згуртованість, соціально-психологічний клімат.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ ТА ЙОГО ВПЛИВУ НА ЗГУРТОВАНІСТЬ КОЛЕКТИВУ

2.1. Організація та хід дослідження

Емпіричне дослідження проводилося у період з грудня 2024 до травня 2025 року на базі освітнього закладу Криворізької гімназії № 69 Криворізької міської ради. Загальна вибірка – 49 здобувачів освіти підліткового віку (12,5-13 років).

Надійність та вірогідність дослідження визначено репрезентативністю вибірки, кількістю та якістю: 49 осіб, які повністю відповідали віковим особливостям, а також застосуванням методів діагностики, адаптованих до теми дослідження.

Дослідження пройшло у декілька етапі (онлайн та офлайн):

- на підготовчому опрацьовувалася науково-психологічна література з теми, складався план дослідження, вибиралася стратегія (формувальна);
- на організаційному підбиралися методики, формувалася вибірка, готувалася база для психодіагностики та упровадження комплексної розвивальної програми;
- діагностичний етап дав можливість провести збір інформації, яку опрацьовували кількісно та якісно, розроблення нами програми розвитку ЕІ у підлітковому віці;
- на формувальному етапі перевірили ефективність розробленої програми.

У ході дослідження використано наступні методи та методики:

1. «Питальник емоційного інтелекту Н. Хола», адаптований Є. Ільїним.
<https://www.pdau.edu.ua/content/diagnostyka-emociynogo-intelektu-n-holl>

Методика вважається класичною у процесі діагностики емоційного інтелекту та може застосовуватися у підлітковому віці. Методика містить п'ять шкал, які у повній мірі визначають рівень розвитку таких структурних компонентів ЕІ, як:

- емоційна обізнаність;
- емоційна неригідність;
- довільність керування емоціями;
- рівень розвитку емпатії;
- вміння впливати на емоції інших людей.

Для проходження психодіагностики потрібно визначитись у власному виборі твердження з числа можливих варіантів: від позиції «повна негзгода» до повна згода. Кожна обрана позиція оцінюється відповідною кількістю балів. За наданим ключом підраховується загальна кількість балів.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту: 70 і більше - високий; 40-69 - середній; 39 і менше – низький розвитку.

2. Методика оцінювання емоційного інтелекту М. Манойлової - (МЕІ), адаптована В. Барко, В. Остапович [87].

Методика дозволяє визначити рівні вираженості міжособистісного, внутрішньоособистісного емоційного інтелекту. Для цього потрібно за 5-бальною шкалою погодитися (чи ні) у різний спосіб з твердженням, які розподілено на 4 шкали: «КВЕ - керування власними емоціями»; «УВЕ- усвідомлення своїх емоцій», «КЕІ-керування емоціями інших»; «УЕІ- усвідомлення емоцій інших». Отриману кількість балів (за ключем)

підраховують, визначають індекс А («прямі відповіді») чи В («непрямі відповіді»). Діапазон розвитку EI від -20 до +20. На останній стадії набрані бали переводять у стени: 1–2 стени – дуже низький рівень розвитку EI; 3–4 стени – низький; 5–6 стени – середній; 7–8 стени – високий; 9–10 стени – дуже високий.

3. Для визначення соціометричного статусу підлітків у колективі, ступеня згуртованості групи - метод соціометричних вимірювань Я. Морено.
https://www.researchgate.net/publication/343126606_METOD_SOCIOMETRII_AL_MORENO

Найбільш відома методика, за допомогою якої визначають міжособистісні стосунки у групі підлітків: взаємну симпатію-антипатію, ступінь згуртованості, статусне положення членів групи, внутрішньо групові утворення, особливості групової атмосфери.

Для цього досліджуваним пропонують вибрати від 3 до 5 членів групи (або проранжувати всю групу), з якими вони б відчували себе комфортно та впевнено (у ситуаціях спілкування, відпочинку, навчання). Після цього кількість виборів узагальнюються (складається соціоматриця), визначається статус кожного («зірка», «наближений», «відторгнутий», «ізолюваний», аутсайдер»). Для зручності статус відображається у соціограмі. В центральному колі розміщують «соціометричних зірок» з найбільшою кількістю виборів; у другому – тих, кому надають перевагу; в третьому – «знехтуваних»; у четвертому тих, хто не отримав жодного позитивного вибору («ізолюваних»). Поза колом можуть розміститися «аутсайтери». Також у соціограмі окремо представлені хлопці, дівчата, визначається наявність взаємних виборів. За заданими формулами підраховується індивідуальний індекс, індекс групової згуртованості. Можна підрахувати індекс загальної емоційної експансивності (симпатії-антипатії, емоційної спрямованості, психологічного клімату у групі)

4. Для визначення коефіцієнта згуртованості колективу – методика К. Сішора <https://studfile.net/preview/4030898/page:17>

Методика складається з 5 запитань, до кожного з яких є 6 варіантів відповідей (з кількістю отриманих балів). Потім бали складаються та визначається рівень згуртованості групи: 4 бали – низький рівень, 4-6,9 – нижче середнього, 7-11,5 – середній, 11,6-15 – вище середнього, вище 15 – високий.

Додаткова інформація збиралася у ході бесіди з досліджуваними підлітками, класними керівниками, психологом. Робота з підлітковою аудиторією вимагала дотримання таких принципів: толерантності, поваги, індивідуального підходу, конфіденційності, доступності формулювань.

2.2. Якісний та кількісний аналіз результатів дослідження

На початку дослідження зазначимо, підлітки, які брали участь в комплексній діагностиці, через несприятливі соціальні умови (воєнний стан) не мали можливості повноцінного навчання в аудиторіях та безпосереднього спілкування. Тому, на початку діагностики ми припустили, що рівень розвитку їхнього емоційного інтелекту може бути знижений.

Певним чином, переконалися у цьому за допомогою питальника емоційного інтелекту Н. Хола (рис.2.1).

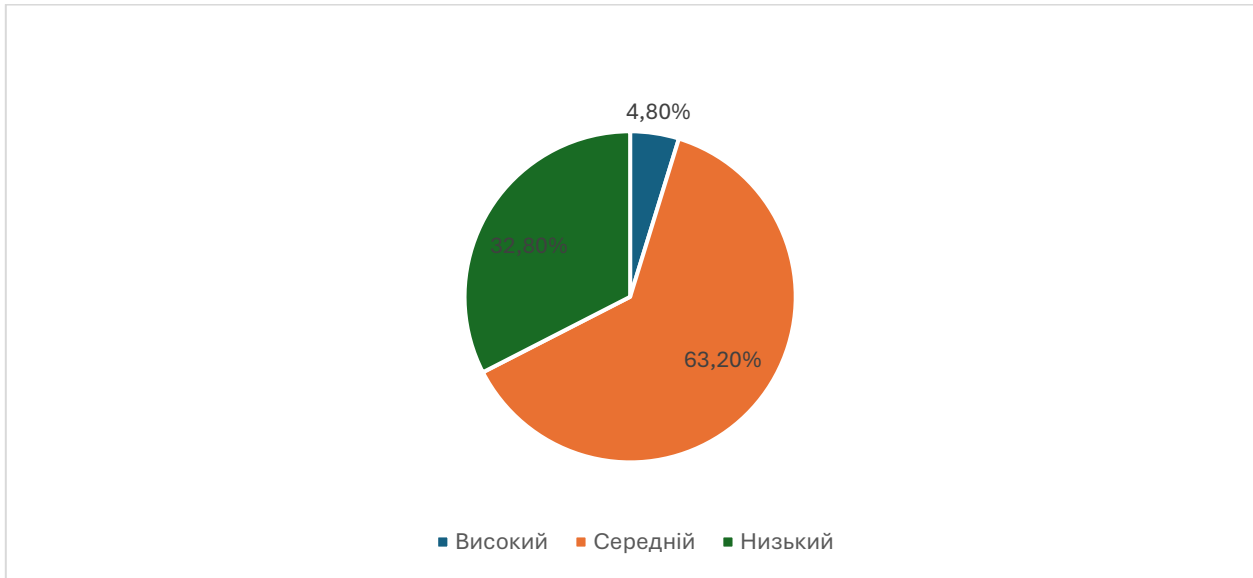


Рис. 2.1. Рівень розвитку ЕІ (інтегративний показник; n=49)

Серед досліджуваних тільки 2 підлітка (4,8%) продемонстрували високий рівень розвитку емоційного інтелекту (71 та 73 бали відповідно); у 31 досліджуваного (63,2%) – середній рівень; 16 підлітків (32,6%) підтвердили низький рівень ЕІ (вони набрали менше 39 балів).

Досліджувані з високий рівнем розвитку ЕІ – хлопець та дівчина, які мають достатньо високий рівень успішності, активно приймають участь у житті освітнього закладу, спокійні, доброзичливі, комунікабельні. Це означає, що компоненти ЕІ у них розвинені гармонійно, інтегративно проявляються на всіх рівнях. Досліджувані максимально (для їх віку) емоційно компетентні, це допомагає їм збалансувати власну поведінку, знайти можливості виважено комунікувати з однолітками.

Група досліджуваних з низьким рівнем розвитку ЕІ відчувала утруднення вже у процесі визначення негативних та позитивних емоцій (обмежуючись словами «весело», «сумно»), не могли розібратися (та ніколи не прагнули до цього) з власними почуттями, мала низький парціальний показник емоційної обізнаності. Також їм важко заспокоїтися, переключитися, протистояти тиску. Рівень емпатії у них невисокий (вони ніколи не прагнули розібратися в емоціях

інших людей ні за виразом обличчя, ні за інтонацією). Нецікавими для них є процес вислуховування інших людей, які радіють чи жаліються (навіть у процесі діагностики, вони багато уваги приділяли не «живій» розмові, а мобільному телефону). Відповідно, ні допомоги іншим, які перебувають у емоційно негативному стані, ні впливу на поліпшення їх настрою, не спостерігалось (за результатами методики).

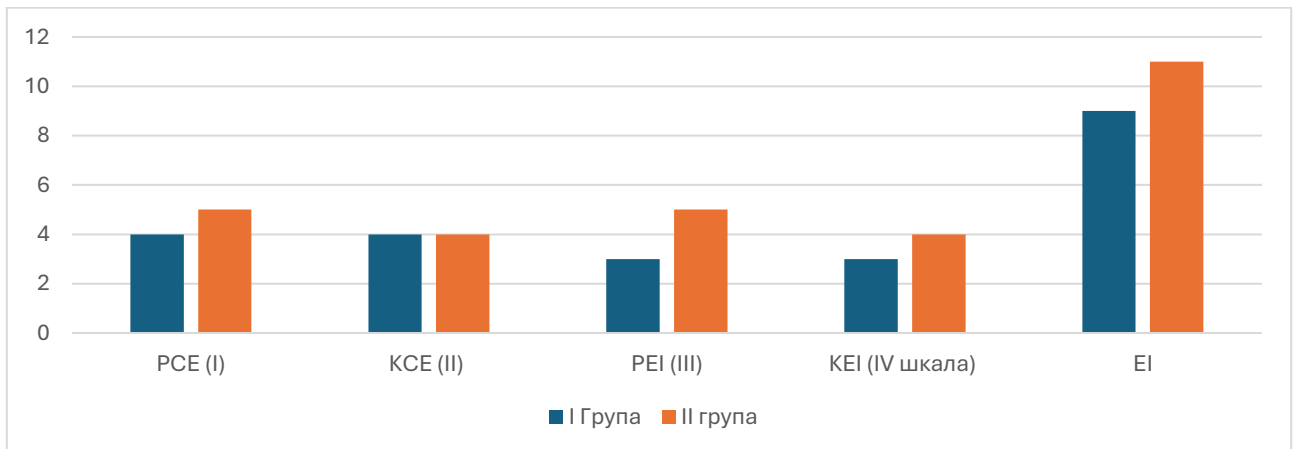
Ця група досліджуваних відрізнялася підвищеною імпульсивністю (яка також впливала на їх увагу, мислення), схильністю до усамітнення (вони були неактивними, незацікавленими у процесі діагностики), перевагою екстернального локусу контролю (винними у своєму настрої, незначних успіхах у навчанні, малій кількості друзів називалися обставини та оточуючі).

Три хлопця з цієї групи мали ознаки делінквентної (такої, що порушує порядок та шкодить іншим) поведінки. Ці здобувачі освіти демонстрували нездатність керувати власними емоціями, часто демонстрували деструктивне емоційне збудження (проявлялося у нецензурній, збіднілій лексиці), не виказували ніякої зацікавленості, щоб розібратися у своїй емоційній сфері.

З показниками низького рівня ЕІ виявлено 5 досліджуваних; за інформацією практичного психолога вони мали всі ознаки Інтернет-адикції, що позначалося на ускладненнях при прогнозуванні поведінки інших, недостатньому розумінні як своїх емоцій, так і емоцій оточуючих. Надмірне перебування у віртуальному просторі переорієнтувало їх на текстові, відео спостереження («смайлики»), а не на розуміння як вербальних, так і невербальних проявів емоцій у процесі реального спілкування. Цим досліджуваним складно зрозуміти власний емоційний стан: вони не здатні встановити причинно-наслідкові зв'язки між своїм настроєм та чинниками, які його викликали. Частіше за все вони концентрувалися на негативних емоціях, тим більше, що загрозлива військова ситуація існування у місті цьому сприяла.

За виокремленими науковцями структурними компонентами ЕІ, можна діагностувати, який тип ЕІ (міжособистісний чи внутрішньо особистісний) переважає у респондентів. Це зроблено за допомогою *методики оцінювання емоційного інтелекту М. Манойлової (МЕІ), адаптованою В. Барко, В. Остапович*. Згідно цієї методики до внутрішньо особистісного ЕІ входить усвідомлення своїх почуттів та емоцій, потреба у самопізнанні, самоконтроль, розвинена рефлексія та інтуїція. До міжособистісного ЕІ можна віднести усвідомлення почуттів та емоцій, здатність бути агентом впливу на емоційний стан оточуючих і співпереживати їм. Відповідно, поєднання таких компонентів дозволяє керувати своїми почуттями та емоціями, толерувати до інших.

Стени, отримані за 4 шкалами методики, дають інформацію щодо розвитку структурних компонентів ЕІ, інтегральний показник виражається у балах, завдяки якому визначається загальний рівень ЕІ (рис.2.2).



Позначки: PCE (I) – розуміння своїх емоцій (I шкала); KCE (II) – керування своїми емоціями (II шкала); PEI (III) – розуміння емоцій інших (III шкала); KEI (IV шкала) – керування, EI – загальний показник рівня ЕІ.

Рис. 2.2. Середні групові показники складових ЕІ (методика МЕІ)

Порівняння середніх показників 2-х груп візуально продемонструвало: підлітки I групи мають нижчі показники рівня розвитку ЕІ (середній і нижче

середнього рівень розвитку), підлітки II групи – більш високі показники (переважає середній і вище середнього рівень).

Інтерпретуючи данні, отримані за методикою MEI, слід зазначити, що інтегральний показник EI по I групі – 9 балів, по II – 11 балів (на шкалі від -20 до +20). Це свідчення досить низького (хоч і позитивного) рівня розвитку EI у досліджуваних групи I групи та середнього позитивного рівня розвитку EI у досліджуваних II групи. Найлегше для них керувати власними емоціями (при досить низькому рівні їх розуміння), найважче – розуміти емоції інших людей та впливати на них. Скоріше за все, у досліджуваних I і II групи, наявні труднощі у самоусвідомленні власних емоцій та почуттів (спиратися на свої почуття у прийомі важливих рішень, враховувати свою вразливість та силу, відчувати впевненість чи невпевненість), відсутня рефлексія, про що свідчить нечітке усвідомлення почуттів та емоцій.

Поясненням такого результату може бути те, що просвітницька робота щодо розвитку розуміння емоцій зі здобувачами освіти не проводилася на належному рівні ні у родині, ні в освітньому закладі, а тривале перебування у соціальних мережах, не активізувало потребу досліджувати власну сферу самотужки. На думку досліджуваних їм вдається керувати своїми емоціями, зокрема, приховувати чи демонструвати симпатію-антипатію до оточуючих, дивитися у очі малознайомій людині, зосереджуватися у спілкуванні на співрозмовниках тощо.

Набагато складніше – розуміти емоції інших та керувати ними (нездатність допомогти іншим, зрозуміти себе, байдуже відноситися до почуттів інших, показати своєю позою ставлення до співрозмовника).

Показовим у діагностиці стала оцінка твердження «Поламка комп'ютера викликає у мене розгубленість», де під іншою технікою досліджувані вважали мобільний телефон, ай пед та інші гаджети. Переважна кількість респондентів (43 особи, що становить 91,4%) погодилися з цим твердженням на 5 балів (обрали

варіант «завжди»). Тобто, це ще один доказ значущості у житті підлітків яскравої зовнішньої привабливості, анонімності, хаосу віртуального світу, а не безпосереднього інтимно-особистісного спілкування в об'єктивній реальності.

Узагальнюючи, зазначимо, що у досліджуваних II групи краще розвинений внутрішньо особистісний компонент EI, ніж міжособистісний, який безпосередньо впливає на групову згуртованість; у I групі, навпаки, краще розвинутий міжособистісний компонент.

Частіше таке відбувається тому, що:

- саме у підлітковому віці виникає потреба розібратися у собі, своєму емоційному стані, настроях;
- підлітки зазвичай прагнуть усамітнитися від незрозумілого та неприйнятного для них зовнішнього світу, «зануритися» у свій внутрішній світ;
- уповільнюється інтеграція підлітків у суспільство як з об'єктивних причин (війна, еміграція, карантин), так і з суб'єктивних (складності комунікації, тривожність, низька самооцінка);
- загострюються такі індивідуально-типологічні особливості, як екстравертованість-інтровертованість темпераменту (інтроверти мають вищий рівень внутрішньо особистісного EI);
- позначається недостатність життєвого досвіду та якісного спілкування, що гальмує рівень розвитку міжособистісного EI.

Як вже зазначалося, рівень розвитку EI впливає на міжособистісні стосунки, які формуються у групі, в свою чергу, позначаючись на її згуртованості. Групи досліджуваних значну кількість часу не мали можливості безпосереднього спілкування, замінюючи його простором ZOOM та GOOGLE класів. Безпосередні зустрічі мали несистемний характер, а їх організація (з подальшим впливом на згуртування) залежала в першу чергу від класних керівників.

Класні керівниці обох груп (класів) – педагоги з достатнім досвідом роботи. Але виховну роботу вони планують з акцентом на проблеми безпеки життя, моральний розвиток, приділяючи недостатньо уваги емоційній сфері, необхідності згуртовувати підліткові колективи.

Саме тому, важко стверджувати, що обидві групи перебувають на стадії зрілого колективу, тут не спостерігається особливих ознак згуртованості: позитивного психологічного клімату, членами групи демонструється помірна толерантність один до одного, інколи байдужість; недостатній досвід і вмотивованість бути у стані співробітництва, бути суб'єктами сумісної діяльності, (таким є переважно активісти шкільного життя); відкритості комунікації (підлітки не можуть прислухатися один до одного, проявляти ініціативу тощо). Утім, у складних життєвих ситуаціях досліджувані проявляли емоційні переживання: щире співчуття однокласникам з причини життєвих втрат.

Зрозуміло, що визначення соціального статусу досліджуваних має ознаки умовності під впливом реальності ситуації.

Перша група: виявлено 4 «зірки», що свідчить про наявність мікрогруп, створених за умов проживання в одному районі, сумісного відвідування додаткових секцій та гуртків; «наближених» - 12 осіб; «знехтуваних» 4 особи; «ізолюваних» - 3 особи. «Відкинутих» у цьому класі немає. Рівень емоційного інтелекту у «зірок» середній.

Друга група має 2-х «зірок», які також мають середній рівень розвитку ЕІ, але проявляють досить розвинені комунікативні здібності, з ентузіазмом підтримують ініціативу зустрітися поза навчальним процесом, не конфліктують з однолітками; 14 «наближених», 8 «знехтуваних», 1 «ізолюваний», 1 «аутсайдер». Останній - хлопець за статусом ВПО нещодавно зарахований до класу, тому причиною «відторгнення» може бути слабке знайомство з однокласниками.

Отримані дані (рис. 2.3) дали можливість обчислити індекс групової згуртованості (коефіцієнт взаємності (КВ), який передбачав порівняння кількості позитивних виборів у групі (R1) та взаємних позитивних виборів у групі (R2).

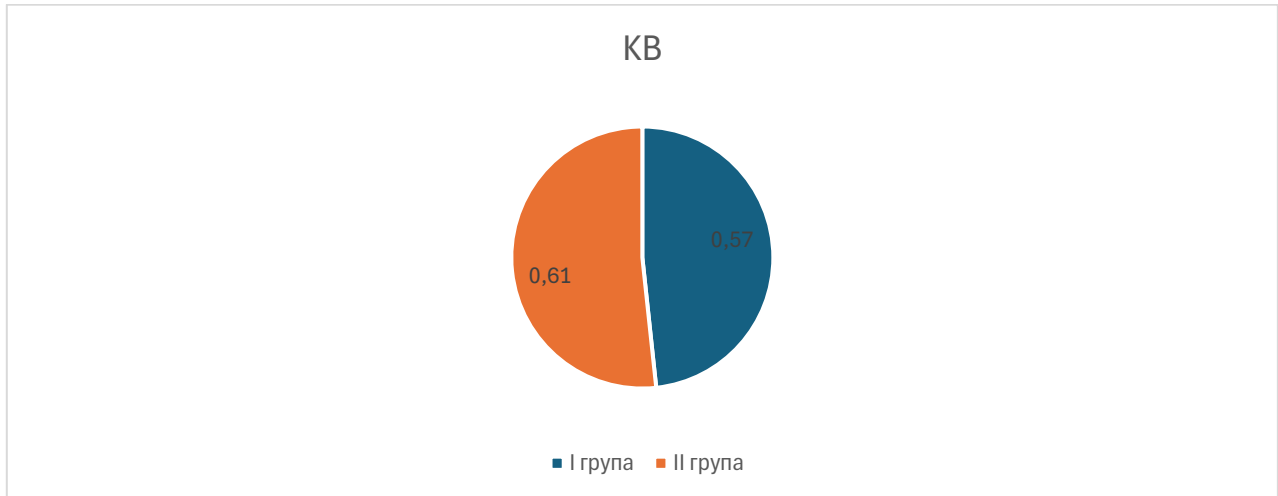


Рис. 2.3. Рівень групової згуртованості (N1=23; N2=26)

Коефіцієнт згуртованості (КВ) (взаємності), визначається на співвідношенні позитивних виборів:

- рівень групової згуртованості у I групі – середній (0,61), R=16;
- рівень групової згуртованості у II групі – нижче середнього (0,57), R=13.

Отримані результати можна пояснити, в першу чергу, відсутністю повноцінного спілкування, нерозвиненістю навичок комунікації. Також, умови навчання, умови підвищеного ризику життєдіяльності підлітків підвищують їх рівень тривожності, страху, загострюють негативні якості особистості (наприклад, байдужість, нещирість, зухвалість, нетерпимість). Низька самооцінка, невпевненість у собі, відсутність значущих реальних (а не віртуальних) досягнень, непорозуміння з дорослими також не сприяють розвитку міцних міжособистісних стосунків - основи групової згуртованості.

А чим вище індекс згуртованості групи, тим міцніша психологічна сумісність.

Методика К. Сішора надає швидкий зріз загальної інтеграції та єдності у колективі. Кожному з досліджуваних потрібно вибрати варіант відповіді на питання, які відображають основні параметри групової згуртованості (почуття

належності до групи, якість взаємних стосунків, цінність перебування у групі, стосунки з керівництвом, ставлення до навчання).

Зважаючи на проведення психодіагностики в умовах військового часу (та пов'язаною з нею тривалою ізоляцією), отримані показники свідчать про дефіцит підтримки дорослих у адаптації підлітків до стосунків у групі, відсутність внутрішніх ресурсів для протистояння стресу, нездатність до виконання сумісних дій. Крім того, у I групі є ознаки несформованості колективу: існування кілька мікрогруп, «лідери» яких не прагнуть дійти згоди у питаннях співробітництва і взаємопідтримки. У результаті отримані такі данні (таблиця 2.1).

Для II групи показник згуртованості трохи вищий, ніж у I групі, що свідчить про більш виражену психологічну стійкість, наявність компромісного існування номінальної групи з деякими ознаками колективу (як найвищого рівня розвитку групи).

Таблиця 2.1

Рівень згуртованості групи (за методикою К. Сішора)

Група	Індекс	Інтерпретація
I	6,8	Низький рівень згуртованості, дефіцит взаємопідтримки, довіри. Слабкі зв'язки між членами групи, наявність конфліктності. Недостатній рівень залученості до загальних справ, можливі непорозуміння з класним керівником. Прояви агресивності, відсутність вмотивованості до навчання, зниження психологічної стійкості, недостатньо сприятливий психологічний клімат
II	7,3	Середній рівень згуртованості, наявна взаємодопомога, відносно придатні стосунки між членами колективу, часткова залученість до групових справ. Можливість співробітництва, погоджених дій, але без сильних емоційних та дружніх стосунків. Наявність певної організації усередині колективу, помірне взаємодія.

Емпіричний етап дослідження створив достатню базу для роботи з підлітковими групами та підвищенням рівня їх згуртованості в умовах організованого психолого-педагогічного супроводу.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження проводилося у період з грудня 2024 до травня 2025 року на базі освітнього закладу Криворізької гімназії № 69 Криворізької міської ради. Загальна вибірка – 49 здобувачів освіти підліткового віку (12,5-13 років). Загальна вибірка була поділена на дві групи: I група – 23 особи, II група – 26 осіб.

У ході дослідження отримано такі результати. За методикою «Питальник емоційного інтелекту Н. Хола», адаптований Є. Ільїним. Серед досліджуваних тільки 2 підлітка (4,8%) продемонстрували високий рівень розвитку емоційного інтелекту (71 та 73 бали відповідно); у 31 досліджуваного (63,2%) – середній рівень; 16 підлітків (32,6%) - низький рівень розвитку ЕІ (вони набрали менше 39 балів).

За методикою методикою оцінювання емоційного інтелекту М. Манойлової (MEI), адаптована В. Барко, В. Остапович визначено: в обох групах більш розвинений внутрішньо особистісний ЕІ. Інтегральний показник ЕІ по I групі – 9 балів, по II – 11 балів (на шкалі від -20 до +20). Це свідчення досить низького (хоч і позитивного) рівня розвитку ЕІ у досліджуваних групи I групи та середнього позитивного рівня розвитку ЕІ у досліджуваних II групи. Доступною для них виявилась функція емоційної саморегуляції (однак, досить низький рівень розуміння емоцій), найважче – розуміти і впливати на емоції інших.

Для визначення соціометричного статусу підлітків у колективі, ступеня згуртованості групи використано метод соціометричних вимірювань Я. Морено. Отримано такі результати: рівень групової згуртованості, у I групі – середній (0,61) при $R=16$; рівень групової згуртованості у II групі – нижче середнього (0,57), $R=13$.

За допомогою методики К. Сішора підраховано коефіцієнт згуртованості груп. У I групи він 6,8 (низький), у II групи 7,3 – середній.

Отримані результати можна пояснити в першу чергу відсутністю повноцінного спілкування, нерозвиненістю навичок комунікації.

З урахування результатів емпіричного етапу дослідження була розроблена і апробована програма розвитку емоційного інтелекту підлітків і згуртованості підліткового колективу.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ І ЗГУРТОВАНOSTІ КОЛЕКТИВУ

3.1. Програма розвивально-психологічних заходів для підвищення рівня емоційного інтелекту підлітків

Кожна програма розвивально-психологічного впливу (тим більше на таку чутливу аудиторію, як підліткова) повина скеровувати чіткою метою і завданнями.

1. Мета програми: підвищити рівень емоційного інтелекту підлітків як чинника ефективної інтеграції у колективну взаємодію.

2. Відповідно, мети конкретизовані завдання і вимоги:

- на формувальному етапі дослідження сформувати вибірку для залучення у процес реалізації програми. До тренінгових занять були долучені 11 підлітків з обох груп, які за результатами психодіагностики на емпіричному етапі мали низький рівень показників емоційного інтелекту, соціометричний статус «знехтуваних», «ізольованих» у своїх групах, проблеми з поведінкою;

- пріоритетність причиново-наслідкових зв'язків, а не окремих фактів;

- дотримання основних вимог у роботі з досліджуваними підліткового віку: доброзичливості, толерантності, добровільності участі, індивідуального підходу.

3. Психологічне обґрунтування наповнення програми, врахування всіх компонентів розвитку ЕІ: когнітивного, емоційного, поведінкового.

3. Системність упровадження етапів програми з постійним моніторингом змін у рівні ЕІ.

4. Поєднання теоретичних та практичних методів роботи з метою набуття учасниками компетенцій взаємодії з соціальним оточенням.

Заняття проводилися в очному форматі протягом трьох тижнів. Загальна кількість занять – 12, тривалість кожного від 60 до 90 хвилин. Використовувалася інтерактивна форма взаємодії – соціально-психологічний тренінг. Також проводилися індивідуальні консультації.

Структура програми представлена у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Програма розвитку емоційного інтелекту з метою підвищення рівня
групової згуртованості

№	Мета	ЗМІСТ	Кількість та тривалість
Організаційний етап			
1.	Сформувати групу, мотивувати на активну участь, розробити правила взаємодії.	Презентація членів групи, розробка правил тренінгу. Вправи «Хто я?», «Я – знайомий та невідомий», «Три Я моєї особистості», «Серветки», «Емоційні привітання».	1 заняття, 90 хв.
Етап розвитку емоційного компоненту ЕІ			
2-4	Формування уявлення про емоції, емоційні стани, ЕІ, їх функції, роль у міжособистісній взаємодії	Відвідування віртуального музею емоцій. Вправи «Хто ти, маска?», «Покажи емоцію», «Вгадай емоцію». Квест «Хто краще розуміє емоції» (з переглядом відеофрагментів). Відкриття галереї емоції – «Колір настрою»	3 заняття по 60 хв.
Етап розвитку когнітивно-вольового компоненту ЕІ			
5-7.	Формування вмінь та навичок до усвідомленого контролю та регуляції	Техніки переосмислення (когнітивні вправи щодо зміни негативних думок). Вправи на	3 заняття

	емоцій, зниження інтенсивності прояву негативних емоцій.	м'язову релаксацію, самонавіювання, концентрацію уваги. Майндфулнес (вправи на безоцінне самоусвідомлення емоційних станів). Рольові ігри з демонстрацією різних емоційних проявів поведінки. Обмін досвідом «Я можу заспокоїти себе так...А ти?».	X 60 хв.
Етап розвитку поведінкового компоненту ЕІ			
8-11	Формування навичок спілкування, конструктивної взаємодії з групою, вибору ефективних шляхів вирішення конфліктів	Вирішення конфлікtnх кейсів. Вправи на самоаналіз конфліктної поведінки. Групове вирішення життєвих ситуацій. Вправи «Радий тебе бачити», «Комплімент», «Ми с тобою схожі (не схожі)», «Будинок», «Мій колектив». Колективний малюнок лідера.	4 заняття по 60 хв.
Підсумковий етап			
12	Повторна діагностика, рефлексія щодо рівня розвитку ЕІ, його впливу на групову взаємодію	Повторна діагностика за методиками Н.Хола, М.Манойлової. Аналіз вправ тренінгу. Оцінювання його потрібності. Малювання «Я та мій клас»	1 заняття, 90 хв.

Кожне заняття мало чітку структуру:

- початок зі створенням відповідного клімату, діагностика емоційного стану досліджуваних – до 10 хвилин;
- знайомство з метою заняття – до 5 хвилин;
- теоретичне обґрунтування змісту заняття (психологічна просвіта) – до 15 хвилин;
- практичне опрацювання навичок та вмінь – до 20 хвилин;
- рефлексія, підведення підсумків, отримання домашнього завдання – 10 хвилин.

На початку упровадження програми було розроблено основні правила проведення, поведінки: «тут та зараз», «персоніфікація висловлювань», «добровільної участі» тощо.

Переважа надавалася груповим дискусіям (інтерактивним), ігровим методам (рольовим іграм, моделюванням). Після кожної вправи, обговорювалася її зрозумілість, вплив на настрій, корисність.

Проведені вправи, які сприяли розумінню сутності колективу, конструктивної взаємодії з оточенням, вмінням обирати правильний шлях у вирішенні конфлікту (заняття 8-11).

Вже на початку занять пропонувалися завдання, які були веселими, змагальними, захоплючими. Наприклад, «Тарілочка», коли всі учасники ставали у коло, заплющували очі та, без коментарів, пробували передати один одному тарілку з водою. Така вправа орієнтувала на вміння подавати невербальні сигнали (попередження дотиком), комунікувати, відчувати «плече товариша».

Для розуміння самого поняття «колектив» та його важливості у житті виконували такі вправи:

Вправа «Будинок»

Мета: ознайомитися з поняттям «колектив», факторами, що впливають на його згуртованість.

Учасники розподіляються на пари. Кожна пара повинна на великому аркуші зобразити будинок та заповнити його мешканцями. Потім додати пояснення до кожного структурного компоненту будинку (за відповідним переліком):

- намальований фундамент – це спроба сформулювати розуміння визначення «колектив»;

- стіни – методи, які можна зробити будинок міцним, а колектив згуртованим;
- вікна – загрози для існування колективу;
- двері – методи, які покращують емоційний фон, клімат колективу.

Також потрібно охарактеризувати, яких мешканців розмістили у будинку.

Вправа «Цікава геометрія»

Мета: розвиток вміння взаємодіяти у команді.

Учасники розподілялися на дві групи та отримували завдання: якомога швидше стати з заплющеними очима у квадрат, трикутник, коло, ромб, цифру, букву. Після створення названої фігури (цифри, букви), потрібно з заплющеними очима підвести підсумок, чи відповідає «створена фігура» завданню. Той хто не вважав, що фігура вийшла, міг корегувати своє положення у ній. Тільки після погодження всієї групи дозволялося відкрити очі. У випадку проявлених помилок, вони обговорювалися, відпрацьовувалися засоби їх запобігання.

Вправа «Чистий аркуш»

Мета: повага до унікальності кожного члена колективу

Кожен учасник отримує аркуш паперу та за чіткими вказівками тренера: складає їх квадратом, вирізає дірочки у вказаних місцях, надриває частини серветки. Потім серветки розгортаються та порівнюються. Обговорюється їх несхожість, не зважаючи на однаково виконані дії. Проводиться паралель з усіма членами групи. Потім виконується вправа «Я – такий, як всі, я не такий, як всі....».

На останньому занятті досліджувані виконали вправу «Повна банка» (по заповненню скляної ємності), модифікованої нами з відомої притчи про життєві цінності.

Спочатку у скляну ємність (велику банку) покладали камінці, що означало створення групи з окремих членів. Велика відстань між ними – доказ того, що взаємодії, взаємопорозуміння немає. Потім у ємність додали пісок, який заповнив пустоту та символізував сумісну діяльність, що сприяє підвищенню взаємопорозуміння, появу більш міцних стосунків. Нарешті у ємність наливається вода, вона демонструє як взаємопорозуміння внутрішнього світу інших, толерантність, терплячість перетворюють групу у єдине ціле.

Така вправа допомогла візуально побачити процес згуртування колективу та основні складові цього процесу.

Після упровадження програми була перевірена її ефективність.

3.2. Аналіз ефективності розвивально-психологічної програми

Висновки щодо ефективності комплексної програми розвитку ЕІ у підлітковому віці можна зробити по декільком ключовим напрямкам. В першу чергу – це зворотній зв'язок з учасниками заходів. Оцінку поведінкових змін зробили класні керівники, психолог.

Останні зазначили, що здобувачі освіти, задіяні у процесу розвитку ЕІ, продемонстрували зміни у поведінці та взаємостосунках з оточенням, що особливо помічалось в офлайн навчанні. Підлітки стали більш відкритими до спілкування з однолітками, спокійними, зменшили час «спілкування» з телефоном, брали участь в обговоренні проблем класу.

Класний керівник І групи зазначила необхідність заходів щодо розвитку навичок спілкування, запрошення психолога для роз'яснювальної роботи, яка допоможе підліткам усвідомлювати не тільки свої емоції, почуття, а й формувати здатність співпереживати, враховувати емоційні стани інших.

За інформацією другої класної керівниці, досліджувані раніше орієнтувалися на гедоністично орієнтовані норми, зараз вони стали цікавитися

своїми однокласниками, життям колективу. Класний керівник II групи спланувала більш детально вивчити феномен ЕІ, як важливий фактор подальшого розвитку колективу.

Психолог планує дослідити процес посилення інтеграції учасників програми у колективну взаємодію, зміну їх соціометричного статусу та динаміку згуртованості груп (класів). На її думку, активність у колективі – це специфічна властивість особистості, яка допомагає змінити себе, оточуючу дійсність у відповідності до своїх поглядів, потреб. А для цього надзвичайно потрібен достатній рівень розвитку ЕІ.

Ступінь задоволеності та відгуки безпосередніх учасників програми дали важливий зворотній зв'язок про сприймання та застосування отриманих знань, вмінь, навичок у реальному житті. Зважаючи на те, що сучасних підлітків відносять до цифрового покоління, їх соціальна взаємодія все більше опосередковується віртуальним спілкуванням, хоча саме при безпосередній взаємодії формується, розвивається ЕІ. Тому важливим показником результативності нашої програми слід вважати її оцінювання представниками Z-покоління:

Досліджувана 1: *«Почала потроху думати про причини відсутності у мене друзів. Спочатку здавалося, що оточуючим зараз взагалі байдуже, але зараз розумію, що причинами могла бути моя «закритість» у проявах щирості, співчуття, зацікавленості».*

Досліджувана 2: *«Тепер буду «гуглити» по конкретним запитам – сила емоцій, ЕІ. Ніколи раніше не задумувалася про можливості впливати на емоції. У інших також є емоції!».*

Досліджуваний 3. *«Не звертала уваги на те, що ми живемо у світі емоцій. Що емоції пов'язані з настроєм, а настрої характеризують мене як людину. Тому оточуючі більше взаємодіють з «позитивниками», а не з «насупленими».*

Досліджуваний 6: *«проблема емоційного інтелекту мене ніколи не цікавила. Зараз зрозумів, що саме вони можуть змінити мене, моїх друзів, стосунки з дорослими».*

Після упровадження програми була проведена ретестова перевірка показників ЕІ. Тестування допомогло побачити кількісні зміни рівня ЕІ, що сформувало базове розуміння прогресу у розвитку ЕІ.

Для перевірки відмінностей між показниками діагностики (за методикою Н. Хола) на емпіричному та експериментальному етапі було використано t-критерій Стьюдента (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Порівняльний аналіз середніх показників (за методикою Н. Хола)

Шкала	До	Після	Ст.відх.	t-критерій Стьюдента
Емоційна обізнаність	7,3	13,5	0,49	t -критерій для вибірки t=13,29 (p<0, 05)
Керування своїми емоціями	6,9	12,1	0,09	
Самотивація	5,9	9,8	2,56	
Керування емоціями інших	6,1	11,6	0	
Рівень емпатії	6,3	13,3	1,96	
Інтегративний рівень ЕІ	37,4	42,7	0,04	

Порівняльний аналіз середніх показників у експериментальній групі продемонстрував статистично значущі відмінності, оскільки $p < 0,05$. Тому можна зробити висновки, що інтерактивний вплив на підлітків допоміг, в першу чергу, підвищити емоційну грамотність: розпізнавати свої емоції, емоції інших, сприяв розвитку навичок саморегуляції емоцій. Атмосфера занять створювала сприятливу безпечну атмосферу, у якій можна було відчувати себе впевненими, спокійними, здатним до змін.

Повторна діагностика загального показника розвитку ЕІ учасників програми (за методикою MEI) представлена на рис. 3.1.

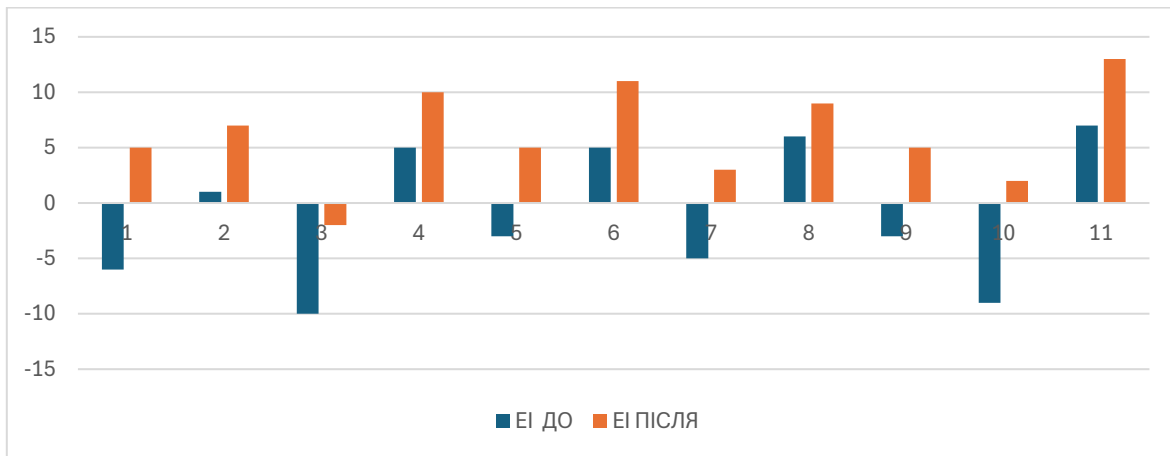


Рис. 3.1. Повторна діагностика загального рівня ЕІ (n=11) за методикою МЕІ

Ретестова перевірка дала можливість вивчити, як змінилися всі показники методики (здатність розуміти свої емоції, емоції інших, керувати ними). Нас цікавив загальний показник рівня розвитку ЕІ.

Так, до експерименту 6 досліджуваних мали негативний показник рівня розвитку ЕІ. Це свідчення низького рівня здібностей щодо керування емоціями, імпульсивності, низького рівня самоконтролю емоцій, поведінки. Досліджувані відрізнялися або низькою комунітивністю («закритістю»), або спонтанними проявами у поведінці, які не давали можливості налагодити колективну міжособистісну взаємодію, що частково пояснює набутий ними статус «ізолюваних» та «відторгнутих» у своїх групах.

Після упровадження програми показники змінилися у 5. Що стосується досліджуваного 4, то динаміку можна спостерігати, але показник розвитку ЕІ залишається досить низьким (негативним). Це хлопець, який має проблеми з поведінкою (делінквентні поведінкові реакції), низькі показники успішності (з причин відсутності концентрації уваги, розвиненого мислення), виховується у родині без батька. Дуже низький прояв емпатії. З ним складно спілкуватися, він постійно перебиває, не дає можливості виказати свою думку, у процесі розмови не відволікається від телефону.

Тренінгові заняття відвідував, але був налаштований досить скептично, постійно іронічно коментував завдання та дії однолітків. Останнє можна вважати захисною реакцією (небажанням визнати свої помилки, прагненням звинуватити у всьому інших). У повсякденному житті він нетерпимий до будь-яких зауважень на свою адресу, конфліктний, агресивний.

Спроба провести консультацію з ним була зустрита образою: «ще чого не було! що я, придурок?». За соціальним статусом у класі він «ізолюваний», але цим удавано не цікавиться. Вважаємо, що цей підліток потребує індивідуально-корекційної роботи з врахуванням всіх факторів (стану здоров'я, соціальних показників, роботи з сім'єю).

Сполучення кількісних та якісних показників до та після упровадження програми дало можливість комплексної оцінки її ефективності.

Неприродні умови реалізації завдань формувального етапу, недостатня кількість часу, мала вибірка не дали нам можливість отримати достатні кількісні показники щодо посилення згуртованості колективів завдяки підвищенню рівня ЕІ їх членів. Тому ми плануємо продовжити дослідження цього процесу у подальшій професійній діяльності.

Висновки до розділу 3

Після закінчення емпіричного етапу, було проведено розвивальні заходи. Для цього була розроблена спеціальна програма. Ставилась мета розвивати у підлітків емоційний інтелект для ефективної інтеграції у колективну взаємодію.

Наповнення програми враховувало всі компоненти розвитку ЕІ: когнітивний, емоційний, поведінковий.

Заняття проводилися у очному форматі протягом трьох тижнів у приміщенні бомбосховища школи. Загальна кількість занять – 12, тривалість кожного від 60 до 90 хвилин. Використовувалася інтерактивна форма взаємодії – соціально-психологічний тренінг. Також проводилися індивідуальні консультації.

Перевага надавалася груповим дискусіям (інтерактивним), ігровим методам (рольовим іграм). Після кожної вправи, обговорювався її вплив на настрій, корисність. Застосовувались вправи, які сприяли розумінню сутності колективу, конструктивної взаємодії з оточенням, вмінням обирати правильний шлях у вирішенні конфлікту

Після упровадження програми перевірялась її ефективність за такими ключовими напрямками: відгуки вчителів і класних креівників, психолога освітнього закладу, ступінь задоволеності та відгуки безпосередніх учасників програми (у вигляді зворотнього зв'язку), ретестова перевірка.

Порівняльний аналіз середніх показників у групі учансиків тренінгу (за методикою Н. Хола) продемонстрував статистично значущі відмінності: $t=13,29$ ($p<0,05$). Можна зробити висновки, що інтерактивний вплив на підлітків допоміг навчитися в першу чергу підвищити емоційну грамотність: розпізнавати свої емоції, емоції інших, сприяв розвитку навичок саморегуляції емоцій. Повторна перевірка рівня ЕІ за методикою М. Манойлової також продемонструвала позитивну динаміку змін у 10 досліджуваних. Один підліток потребує додаткового індивідуального психологічного супроводу.

ВИСНОВКИ

Феномен емоційного інтелекту (EI) та важливість його розвитку є запорукою особистісного, професійного розвитку, створення комфортного середовища стосунків у колективі та подальшої успішності (у житті, діяльності, спілкуванні). EI - здібності сприймати, оцінювати, виражати емоції. Сприятливий період для його розвитку - підлітковий вік.

Дослідження EI у підлітковому віці як фактор впливу на згуртованість колективу мало таку мету: теоретично дослідити та емпірично перевірити важливість розвиненого емоційного інтелекту підлітків у процесі згуртування колективу.

У процесі досягнення мети було виконано такі завдання.

1. Здійснено теоретичний аналіз феномену емоційного інтелекту як чинника згуртованості колективу у підлітковому віці у контексті науково-психологічних досліджень. Визначено психологічні особливості взаємозв'язку між емоційним інтелектом у підлітковому віці та згуртованістю колективу.

Узагальнення проведених наукових досліджень зарубіжних та вітчизняних науковців дало можливість виокремити його основні компоненти: емоційна перцепція, розуміння емоцій інших, керування емоціями.

Відповідно, виокремлені компоненти є значимими у сфері міжособистісної комунікації, яка становить базу підтримки соціальних, професійних стосунків, додання викликів, безконфліктного існування, використання емоцій в осмислений спосіб, успішності у житті.

Емоційний інтелект пов'язаний з груповою взаємодією та усіма соціальними процесами, які в ній відбуваються. EI допомагає як сприяти ефективній взаємодії у групі, так і мати негативні наслідки (самотність, булінг,

непорозуміння, конфліктність, відсутність взаємопідтримки та проблеми з комунікацією).

У підлітковому віці емоційний інтелект розвивається у складі когнітивної, особистісної, емоційної сфер. Його компоненти: емпатія, самоусвідомлення, саморегуляція емоцій, соціальні навички міжособистісної взаємодії. У цей період активізується здібність інтерпретувати не тільки власні емоції та почуття, а й емоції інших людей. Краще обробляється емоційна інформація, її починають використовувати у процесі вирішення проблем, оцінці людей. Поглиблюються емоційні переживання, набуваючи глибинного характеру.

Визначена важливість групи у процесі формування та прояву ЕІ. Саме група оцінює, демонструє критичність до підлітків, сприймання (чи відторгнення) його, впливає на самооцінку, актуалізує суперечливі почуття. Крім того, у випадку достатнього рівня сформованості емоційного інтелекту, підліток сам може впливати на групу, її згуртованість, соціально-психологічний клімат.

2. Проведено емпіричне дослідження на виявлення рівня розвитку емоційного інтелекту, соціометричного статусу підлітків у системі міжособистісних стосунків, рівня згуртованості груп, у яких перебувають підлітки.

3. Дослідження проводилося у період з грудня 2024 до травня 2025 року на базі освітнього закладу Криворізької гімназії №69 Криворізької міської ради. Загальна вибірка – 49 здобувачів освіти підліткового віку (12,5-13 років).

4. За методикою «Питальник емоційного інтелекту Н. Хола» серед досліджуваних тільки 2 підлітка (4,8%) продемонстрували високий рівень розвитку емоційного інтелекту; середній рівень - у 31 досліджуваного (63,2%); низький рівень виявлено у 16 підлітків (32,6%). Низький рівень розвитку ЕІ проявляється у труднощах процесу визначення негативних та позитивних емоцій,

складність у аналізі власних почуттів, низький парціальний показник емоційної обізнаності, емпатії тощо.

За методикою оцінювання емоційного інтелекту М. Манойлової, визначено перевагу типу ЕІ (міжособистісний чи внутрішньо особистісний) у досліджуваних. У обох групах більш розвинений внутрішньо особистісний ЕІ.

Для визначення соціометричного статусу підлітків у групі, ступеню згуртованості групи використано метод соціометричних вимірювань Я. Морено. Коефіцієнт згуртованості (КВ), взаємності, оснований на співвідношенні позитивних виборів свідчить: рівень групової згуртованості, у І групі – середній (0,61) при $R=16$; рівень групової згуртованості у ІІ групі – нижче середнього (0,57), $R=13$. Отримані результати можна пояснити в першу чергу відсутністю повноцінного спілкування, нерозвиненістю навичок комунікації.

За допомогою методики К. Сішора підраховано коефіцієнт згуртованості груп. У І групи він 6,8 (низький), у ІІ групи 7,3 – середній.

З урахуванням результатів емпіричного обстеження розроблено та перевірено ефективність програми розвивально-психологічних заходів для підвищення рівня емоційного інтелекту у підлітковому віці, можливостей його впливу на згуртованість колективу. Програма спрямована на розвиток всіх компонентів ЕІ: когнітивного, емоційного, поведінкового.

Перевірка ефективності відбулася за такими ключовими напрямками: відгуки викладачів та психолога освітнього закладу, ступінь задоволеності та відгуки безпосередніх учасників програми (у вигляді зворотнього зв'язку), ретестова перевірка.

Досліджувані підвищили емоційну грамотність, навчилися розпізнавати свої емоції, емоції інших, покращили процес розвитку навичок саморегуляції емоцій. У подальшому дослідженні плануємо залучати до експерименту підлітків з метою подальшого згуртування їх колективів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Атемасова О. А. Проблеми розвитку та корекція емоційної сфери. Харків: Ранок, 2010. 176 с.
2. Атемасова О. А. Теоретичні аспекти вивчення емоційних проявів у підлітків. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2013. Вип. 4. С. 226-231.
3. Ардашева Г. В. Емоційний інтелект психолога у процесі роботи з дітьми URL: [COREhttps://core.ac.uk > download > pdf](https://core.ac.uk > download > pdf) (дата звернення 10.01.2025)
4. Бруліна К., Хімач В., Дорошенко Л. Актуальні проблеми соціальної сфери : [збірник наукових робіт викладачів і студентів / за заг. ред. Н. Павлик]. Житомир : Вид-во Житомирського державного університету імені Івана Франка. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5. № 7. С. 34–49.
5. Бреус Ю. Роль емоційного інтелекту в професійній діяльності керівника закладу середньої освіти: Навчальний посібник. Київ: ДП «НВЦ «Пріоритети». 2016. 36 с.
6. Бондарчук С. П. Дослідження структури та динаміки внутрішньогрупових стосунків в учнівському колективі. Кваліфікаційна робота Житомир. 2024. 79с.
7. Блинова О.Є. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: колективна монографія. Херсон: Вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2018. 428 с.
8. Безрук К. Дослідження формування соціальної успішності підлітків у діяльності учнівського самоврядування. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2022. № 26 (1). С. 15–26.
9. Бех І. Д. Міжвікові перетворення і ціннісні градації особистості, що зростає. *Методист*. 2020. № 11(108). С. 64–75.

10. Бех В., Туленков М. Організаційно-управлінські відносини у фокусі соціологічної аналітики. Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики, 2020, Вип. 86. С. 124.
11. Бурилко І. В. Психологічні особливості емоційного інтелекту підлітків, які навчаються дистанційно : кваліфікаційна робота : спец. 053 «Психологія» / Поліський нац. ун-т. Житомир. 2022. 56 с.
12. Бучма В. В. Міжособистісне спілкування як сфера самореалізації особистості в підлітковому віці. III Міжнародна науково-практична конференція “Генеза буття особистості”. Київ, 2017. С. 63–64.
13. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинник розвитку. Київ: ВПЦ «Київський університет». 2005. 308 с.
14. Гертер Г. Работа у команді : практичні рекомендації для роботи у групі. Харків : Гуманітарний центр. 2006. 192 с.
15. Гоулман Д. Емоційне лідерство: Мистецтво управління людьми на основі емоційного інтелекту /пер. з англ. Харків: Основа. 2005. 301 с.
16. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С. Л. Гумецької. Харків: Віват, 2018. 512 с.
17. Гура Т. В. Тренінгові технології як засіб розвитку емоційного інтелекту. *Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія.* 2022. № 1. С. 17-29.
18. Гречаник О. Є. Діяльність класного керівника з розвитку учнівського колективу. *Управління школою : науково-методичний журнал.* 2011. № 22–24. С. 26–31.
19. Грузинська І.М. Теоретичні проблеми емоційного інтелекту у юнацькому віці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.Драгоманова.* Київ. 2017. Серія 12: *Психологічні науки.* Випуск 5(50) С.88-89.

20. Галкіна Т. П. Соціологія управління: від групи до команди. Бібліограф: веб-сайт. URL : <http://bibliograph.com.ua/upravlenie5/39.htm> (дата звернення: 22.06.2025).
21. Готтман Д., Деклер Дж. Емоційний інтелект у дитини. Сучасний посібник з виховання здорових і емоційно розвинених дітей (Raising an Emotionally Intelligent Child: The Heart of Parenting). *Vivat*. 2022. 288с. Дудка В. В. Учимось долати бар'єри у спілкуванні. *Практичний психолог*. 2024. № 7. С. 18–24.
22. Голубєв С. М. Соціально-психологічні складові згуртованості трудового колективу. Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця, Харків URL: stanislav.golubiev@m.hneu.edu.ua (дата звернення 12.05.2025).
23. Димура О. В. Розвиток емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку. Кваліфікаційна робота. Кропивницький. 2025.
24. Дерев'янка С. П. Феноменологія емоційного інтелекту: навч.-метод. посібник. Чернігів, 2016. 312 с.
25. Дерев'янка С.П. Активізація розвитку емоційного інтелекту як спосіб активізації процесу соціально-психологічної адаптації особистості. *Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія* : [зб. наук. праць / наук. ред. С.Д.Максименко, М.В.Папуча]. Київ–Ніжин, 2018. Том. 10. Вип. 6. Частина 2. С. 361-362.
26. Журавльова Л.П., Шпак М.М. Емпатія як психологічний механізм розвитку міжособистісного емоційного інтелекту. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, III (25), 49, 85-88. 2015.
27. Корекційна робота психолога / упоряд. О. Главник. Київ : Шкільний світ, 2012. 112 с.

- 28.Котик Т. Емоційний інтелект учителів початкової школи. *Гірська школа українських Карпат*. 2020. №23. С.14-19.
- 29.Кобринчук З. Розвиток емоційного інтелекту підлітків. *Молодий вчений*. 2018. № 4 (56). С. 215-217.
- 30.Калошин В. Ф. Конформізм: сутність, причини, наслідки, шляхи подолання. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 3. С. 58-61.
- 31.Калошин В.Ф. Емоційний інтелект – головний показник ефективності використання людських ресурсів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2008. №4. С. 54-63.
- 32.Коваль Г. Ш., Грицик О. А. Розвиток емоційного інтелекту підлітків з використанням технологій коучингу. *Габітус*. № 32. 2021. С. 193-197.
- 33.Кириченко Р.В. Емоційний інтелект як фактор ділової успішності керівника. Матеріали Двадцять восьмої Міжнародної науково-практичної конференції «Інноваційний потенціал світової науки XXI сторіччя». URL: <http://nauka.zinet.info/28/kyrychenko.php> (дата звернення: 10.02.25).
- 34.Карамушка Л. М. Технологія психологічної підготовки працівників системи державної служби до роботи в команді. *Вісник Чернігівського держ. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка* ; Серія «Психологічні науки» : Зб. наукових праць : [у 2 т.] Чернігів : ЧДПУ, 2009. Вип. 74. Том 1. С. 204-212.
- 35.Кулик, Н.А., Гільова, Л.Л. Емоційний інтелект: аналіз сучасних західних досліджень. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2017. (39). С.79–90. URL:<https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.79-90> (дата звернення: 11.04.2025).
- 36.Куценко Я. Емоційний інтелект: проблеми діагностики. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2019. (14).

- URL:<https://doi.org/10.32626/2227-6246.2011-14.%p> (дата звернення: 11.06.2025).
37. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навчальний посібник. 2-ге видання, перероблене, доповнене. Суми : Університетська книга, 2020. 304с.
 38. Кравець І.М., Совира Н.Р. Соціально-психологічний клімат в трудовому колективі та шляхи його поліпшення. *International scientific conference "Modernization of socio-economic systems: the new economic conditions"*, Sept. 28th 2016, Kielce, Poland : proceedings of the conference. Kielce: Baltija. 2016. Publ. Pt. II. P. 73-76.
 39. Кетлер-Митницька Т.С., Чеснокова Е.Ю. Ефективність відновлення комунікативних навичок підлітків засобами соціально-психологічного тренінгу в змішаному форматі. URL: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2024.5.19> (дата звернення 10.09.2025)
 40. Колтунович Т.А., Поліщук О. М. Особливості емоційного інтелекту у майбутніх вихователів. *Молодий вчений*. 2018 № 4 (56). С. 218–227.
 41. Корман М.М. Емоційний інтелект персоналу як основа ефективного розвитку організації. *Наукові праці Кіровоградського національного технічного університету*. Економічні науки. 2013. №24. С. 88-94.
 42. Лебедєва С. Ю. Роль соціально-психологічного тренінгу у формуванні групової згуртованості. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2009. Вип. 1. С.88-95.
 43. Лелюх-Степанчук О.О. Емоційний інтелект як проблема психологічної науки. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць URL:<http://www.apppsychology.org.ua> > data > jrn (дата звернення: 15.12.23).
 44. Лящ О. П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 324-335.

- 45.Лемак М.В., Петрище В.Ю. Психологу для роботи: діагностичні методики. Вид. 2-ге, виправл.Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші. 2012. 616 с.
- 46.Ложкін Г. В. Команда як колективний суб'єкт діяльності в 41 соціальній організації. Соціальна психологія. 2005. № 6 (14). С. 52-58.
- 47.Мартинюк І. Психологічні особливості підліткового віку. *Психолог*. 2007. № 1. С. 32-38.
- 48.Методика визначення коефіцієнту згуртованості колективу Сішора URL: <https://studfile.net/preview/5602236/page>
- 49.Могиляста С. М. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Т. VI: Психологія обдарованості. Вип. 14. Київ; Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. С.362–369.
- 50.Марчук С. В. Theoretical analysis of the concept of emotional intelligence in psychology URL: DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.3.4> (дата звернення 12.12.2024).
- 51.Максьом К.В. Емоційний інтелект: основні концептуальні підходи та структурна модель соціально-психологічного феномену. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. 321 с.
- 52.Максюта К. І. Психологічний аспект адаптації підлітків у різних соціальних групах» Кваліфікаційна робота Одеса. 2023.
- 53.Носенко Е. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. *Психологія і суспільство* : український науково-економічний та соціально-психологічний часопис. Тернопіль: Інститут експериментальних систем освіти. 2004. № 4. С. 95-109.

- 54.Невідома Я. Соціальний статус: сутність, структура та чинники детермінації. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. Педагогіка. Соціальна робота.* 2010. №2. С.56-59.
- 55.Номировська Ю. В. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та соціометричного статусу підлітків. Кваліфікаційна робота. Запоріжжя. 2020.
- 56.Овчаренко Г. Р. Структурна модель емоційного інтелекту. *Інтернет ресурс.* URL [file:///C:/Users/v/Downloads/Vpo_2013_9\(2\)_36%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/v/Downloads/Vpo_2013_9(2)_36%20(1).pdf)
- 57.Остапчук О.Є. Перспективні лінії розвитку педагогічної науки та освіти. Сучасні тенденції розвитку освіти й науки : проблеми та перспективи: зб. наук. праць / [гол.ред. Ю.І. Колісник-Гуменюк]. Київ – Львів – Бережани – Ломжа, 2023. Вип. 13. 283 с.
- 58.Одінцова А. М., Коваленко А. О. Схильність до маніпулювання у підлітковому віці. *Інсайт* / зб. наук. пр. студентів, аспірантів та молодих вчених. Херсон: Вид-во «Гельветика», 2018. 199-200с.
- 59.Прикладні аспекти діяльності психологів та соціальних працівників в соціономічній сфері : колективна монографія / Н. В. Волинець, С. М. Кондратюк, Л. В. Левицька, О. С. Ковтун та ін. ; за ред. Н. В. Волинець. Київ : Університет «Україна». 2023. 544 с.
- 60.Пилат Н.І. Психологічні чинники групової згуртованості у трудовому колективі. *Актуальні проблеми психології.* 2019.Т.12. Вип.16. С.360-366.
- 61.Попович І. С. Психологія соціальних очікувань особистості: методологія, теорія і практика: навч.-метод. посіб. Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС, 2019. 134 с.
- 62.Ракітянська Л. Сутність та зміст поняття «емоційний інтелект». *The pedagogical process: theory and practice (series: pedagogy).* 2018. № 4 (63). С. 35-42.

- 63.Романова В. С. Емоційний інтелект як чинник групової динаміки : авто реф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.05 «Соціальна психологія, психологія соціальної роботи». Київ, 2012. 18 с.
- 64.Рибчинська М.С., Пилипишин О.І. Практичні аспекти діяльності медичної сестри у налагодженні міжособистісних взаємин в учнівських колективах. URL: DOI 10.11603/2411-1597.2021.3.12648.
- 65.Резнікова О. А., Солодка О. В. Психологічні особливості поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 2. С. 168-172.
- 66.Савчин М.В., Василенко М.В. Вікова психологія: навч. посіб. К.: Академ. видав, 2005. 360 с.
- 67.Старинська О. Проблема психологічної сутності понять «соціальний інтелект» та «емоційний інтелект» : науковий дискурс. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. 2022. № 3 (56). С. 40-44.
- 68.Смоляр Л. Що таке емоційний інтелект та як він впливає на життя.[URL: УП. Життя https://life.pravda.com.ua](https://life.pravda.com.ua) > . (дата звернення 5.03.2025)
- 69.Строцька С. А. Соціально-психологічні особливості емоційного інтелекту підлітків. *Теоретико-методологічні проблеми практичної психології* та її перспективи розвитку: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Гордона Олпорта. Кропивницький, 2022. С. 182.
- 70.Сінодова Ю. М. Психологічні особливості формування свідомості підлітків. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2017. № 3(2). С. 110–119. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/ Tippp_2017_3\(2\)](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tippp_2017_3(2))
- 71.Славіна Н. Особливості проведення психологічного консультування підлітків з різними проблемами. *Збірник наукових праць «Проблеми*

- сучасної психології». 2019. (17). URL : <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2012-17p>.
- 72.Товканець Г.В., Лендел В.В. Особливості розвитку учнівського колективу в умовах сучасного закладу загальної середньої освіти. URL : DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/70.2.31>.
- 73.Токарева Н. М., Шамне А. В., Макаренко Н. М. Сучасний підліток у системі психологопедагогічного супроводу : монографія. Кривий Ріг, 2014. 312 с.
- 74.Терлецька Л. Г. Вікова психологія і психодіагностика: підручник. К.: ВД Слово, 2013. 65 с.
- 75.Токарева Н.М., Шамне А.В. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник. Київ. 2017.548с.
- 76.Тінякова А. І. Методика непараметричного соціометричного дослідження індексу емоційної експансивності малої групи. Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка. Київ, 2011. Т.ХІІІ, ч.3. С. 397-405.
- 77.Тінякова А. І. Формування учнівського колективу в старшій школі за допомогою соціально-психологічних тренінгових занять. *Психологічні перспективи*. Спеціальний випуск: Психологія соціальної роботи. 2011. С. 158-165.
- 78.Філіпова І. Емоційний інтелект як засіб успішної самореалізації. *Соціальна психологія : Український науковий журнал*. 2017. N0 4. С. 68-79.
- 79.Фурман О.Є. Психологічні параметри інноваційно-психологічного клімату загальноосвітнього навчального закладу [Текст] : 19.00.07 : автореф. дис. ... д-ра психол. Наук. ДЗ «Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського». – Одеса, 2015. 37 с.

- 80.Хитра О. В., Бендасюк М.І. Роль емоційної складової в управлінні командами. Причорноморські економічні студії : екон. наук.-практ. журн. Одеса, 2018. Вип. 28 (2). С. 67–74.
- 81.Чебикін О. Я., Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці. *Наука і освіта*. 2005. № 5-6. С. 180-186.
- 82.Шпак М. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. *Психологія особистості*. 2011. № 1(2). С. 282-288.
- 83.Шпак М. Особливості розвитку емоційного інтелекту у підлітковому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер.: Психологічні науки*. 2016. Т. 2. Вип. 5. С. 80-84.
- 84.Шпак М. Психологічна концепція розвитку емоційного інтелекту особистості в онтогенезі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 10 (55), т. 12. С. 125-134.
- 85.Шагар Віктор. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор. 2007.640с.
- 86.Юдко А.В. Розвиток емоційного інтелекту як засіб корекції суб'єктивного відчуття самотності у підлітків : дипломна робота зі спеціальності 053 психологія. Київ. 2020.
- 87.Яцюк Марія. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): Навчально-методичний посібник. Вінниця : Вид-во «Діло», 2019. 105 с.
- 88.Bar-on R. Emotional and social intelligence: *Insights from the Emotional Quotient Inventory*. Jossey-Bass. 2000. P. 363-388.
- 89.Boden, J. M., Fergusson, D. M., & Horwood, L. J. Self-esteem and violence: Testing links between adolescent self-esteem and later hostility and violent behavior. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology: The International*

- Journal for Research in Social and Genetic Epidemiology and Mental Health Services, 200742(11), 881– 891. <https://doi.org/10.1007/s00127-007-0251-7>
90. Cartwright D. The Nature of Group Cohesiveness. Group Dynamics Research and Theory Harper & Row, 1968. Third ed. P. 91-109.
 91. Development of emotional intelligence: Towards a multi-level investment model / M. Zeidner, G. Matthews, R. Roberts, C. McCann . *Human Development*. 2003. V. 46. P. 69-96.
 92. Emotional Intelligence: its relationship to stress, coping, well-being, professional performance / J. Por, R. Barniball, J. Fitzpatrick, J. Roberts. *Education today*. 2011. Vol. 31. N. 8. P. 855-860.
 93. Keefer K. V., Parker J., Saklofske D. H. Emotional Intelligence in Education: *Integrating Research with Practice*. New York, 2018. 462 p.
 94. Luna P., Guerrero J., Cejudo J. Improving Adolescents Subjective Well-being, Trait Emotional Intelligence and Social Anxiety through a Program Based on the Sport Education Model. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2019. № 16 (10). P. 18-21.
 95. Luchynina O. Osoblyvosti rozvytku emotsiinoho intelektu molodshykh pidlitkiv. *Svit pedahohiky ta psykholohii*. 2020. №5. S. 200-212.
 96. Martyniak O. Psykholohichni osoblyvosti suchasnykh pidlitkiv u vybori komunikatyvnykh zasobiv spilkuвання [Psychological features of modern adolescents in choosing communicative means]. *Pryrodnychi ta humanitarni nauky. Aktualni pytannia : materialy II Mizhnar. stud. nauk.-tekh. konferentsii*, 2019. 25-26 kvitnia 2019. Ternopil : TNTU, 292–293 [in Ukrainian].
 97. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Models of Emotional Intelligence. *Handbook of Intelligence*. Cambridge, UK: Cambridge University Press, 2000. P. 396–420.

98. Guastello D.D., Guastello S.J. Androgyny, gender role behavior, and emotional intelligence among college students and their parents. *Sex Roles: A J. of Research*. 2003, Dec. URL: <http://www.findarticles.com/p/articles/>.
99. Petrides, K. V., Furnham A. Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with references to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*. 2001.
100. Schlund J. The Literacy connection: Examining the intersection of literacy, equity, and social-emotional learning. *Literacy Today*, September/October, 2019. P. 18–20.
101. Schein Edgar H. *Organizational Culture and Leadership*. San Francisco: Jossey-Bass. A Wiley Imprint. PP. 437. URL : http://www.untagsmd.ac.id/files/Perpustakaan_Digital_2/
102. Salovey P. & Mayer J.D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*. 1990. Vol. 9. P. 185–211.
103. Weisinger H. *Emotional intelligence at work*. San Francisco, California: Jossey - Bass Inc., 1998. 218p.