

Міністерство освіти і науки України
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка
кафедра психології

«До захисту допускаю»
завідувач кафедри психології,
доктор психологічних наук, професор
_____ Мирослав САВЧИН
« » _____ 2026 р.

**ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ
СТАРШОКЛАСНИКІВ ЯК УМОВА ЇХНЬОГО
ОСОБИСТІСНОГО СТАНОВЛЕННЯ**

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітня програма: «Практична психологія»

Бакалаврська робота

на здобуття кваліфікації – Бакалавр психології за спеціалізацією

«Практична психологія»

Автор роботи Богоніс Софія Володимирівна _____

підпис

Науковий керівник кандидат психолог. наук,

доцент Гриник Ірина Ярославівна _____

підпис

Дрогобич, 2026

Анотація

У бакалаврській роботі досліджено проблему формування емоційного інтелекту старшокласників як важливої умови їхнього особистісного становлення в сучасному освітньому просторі. Розкрито сутність поняття емоційного інтелекту, його структурні компоненти та психологічні особливості прояву у старшому шкільному віці. Проаналізовано вплив рівня розвитку емоційного інтелекту на самосвідомість, міжособистісну взаємодію, емоційну саморегуляцію та здатність до самореалізації старшокласників. У роботі висвітлено основні психолого-педагогічні умови, що сприяють ефективному формуванню емоційного інтелекту в учнівській молоді.

Представлено результати емпіричного дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту старшокласників та визначено взаємозв'язок між його рівнем і показниками особистісного становлення. Отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності психологів та педагогів закладів середньої освіти з метою гармонійного розвитку особистості старшокласників.

Summary

The bachelor's thesis explores the problem of forming emotional intelligence in high school students as an important condition for their personal development in the modern educational space. The essence of the concept of emotional intelligence, its structural components and psychological features of manifestation in high school age are revealed. The influence of the level of development of emotional intelligence on self-awareness, interpersonal interaction, emotional self-regulation and the ability to self-realization of high school students is analyzed. The work highlights the main psychological and pedagogical conditions that contribute to the effective formation of emotional intelligence in students.

The results of an empirical study of the features of the development of emotional intelligence in high school students are presented and the relationship between its level and indicators of personal development is determined. The results obtained can be used in the practical work of psychologists and teachers of secondary education institutions for the purpose of harmonious development of the personality of high school students.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЯК ЧИННИКА ЇХНЬОГО ОСОБИСТІСНОГО СТАНОВЛЕННЯ.....	9
1.1. Теоретичний аналіз проблеми емоційного інтелекту в психологічній науці.....	9
1.2. Психологічні особливості особистісного становлення старшокласників.....	12
1.3. Емоційний інтелект як психологічна умова особистісного розвитку в юнацькому віці	15
1.4. Психолого-педагогічні умови формування емоційного інтелекту старшокласників.....	19
Висновки до Розділу 1.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТАРШОКЛАСНИКІВ.....	25
2.1. Організація та методи дослідження.....	25
2.2. Аналіз результатів первинної діагностики рівня емоційного інтелекту старшокласників.....	27
2.3. Кореляційний аналіз та його інтерпретація.....	42
2.4. Програма розвитку емоційного інтелекту старшокласника.....	44
Висновки до Розділу 2.....	49
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	54

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується глибокими соціальними трансформаціями, інформаційною насиченістю, нестабільністю соціального середовища та підвищеним рівнем психоемоційного напруження. В умовах воєнного стану, соціальної невизначеності та швидких змін особливої ваги набувають психологічні ресурси особистості, що забезпечують її адаптацію, стресостійкість, здатність до ефективної взаємодії та відповідального життєвого вибору. Одним із таких ресурсів є емоційний інтелект.

Концепція емоційного інтелекту була сформульована наприкінці ХХ століття у працях П. Саловей та Д. Майер, які визначили його як здатність особистості розпізнавати емоції, використовувати їх у мисленні, розуміти їх зміст і регулювати емоційні стани. Подальший розвиток проблема отримала у працях Д. Гоулман, який підкреслював роль емоційної компетентності у професійній та життєвій успішності, а також Р. Бар-Он, який розглядав емоційний інтелект як систему емоційно-соціальних компетентностей, що забезпечують адаптивну поведінку.

Сучасні емпіричні дослідження (М. Zeidner, G. Matthews, R. D. Roberts, K. V. Petrides, M. A. Brackett, N. S. Schutte та ін.) підтверджують зв'язок емоційного інтелекту з академічною успішністю, психологічним благополуччям, рівнем тривожності, самооцінкою та соціальною компетентністю. Доведено, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє ефективній саморегуляції, конструктивному вирішенню конфліктів та формуванню зрілої ідентичності.

Особливої актуальності проблема набуває у старшому шкільному віці. Згідно з концепцією психосоціального розвитку Е. Еріксон, рання юність є періодом формування ідентичності, самовизначення та інтеграції особистісного досвіду. Саме в цей час відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості, рефлексії, системи цінностей і життєвих орієнтацій. Нерозвиненість навичок

емоційної саморегуляції може ускладнювати проходження вікової кризи та негативно впливати на становлення особистості.

В українській психологічній науці проблематика особистісного становлення та розвитку емоційної сфери розглядалася в працях І. Д. Беха, С. Д. Максименка, Т. М. Титаренко, Г. С. Костюка, Л. М. Карамушки. Дослідники підкреслюють, що особистісне становлення передбачає формування самосвідомості, відповідальності, ціннісних орієнтацій, здатності до рефлексії та емоційної зрілості.

Разом із тим питання цілеспрямованого формування емоційного інтелекту старшокласників як умови їхнього особистісного становлення в умовах сучасної української школи потребує подальшого емпіричного вивчення та розроблення практично орієнтованих програм розвитку.

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена соціальною значущістю проблеми емоційної компетентності молоді; потребою підвищення психологічної стійкості старшокласників; необхідністю інтеграції теоретичних підходів до проблеми особистісного становлення та емоційного розвитку.

Теоретико-емпірична база дослідження. Проблема емоційного інтелекту є міждисциплінарною та активно досліджується у зарубіжній і вітчизняній психології. Теоретичні основи моделі емоційного інтелекту були розроблені Р. Саловей та Д. Майер. Змішана модель емоційного інтелекту представлена у працях Д. Гоулман. Модель емоційно-соціального інтелекту запропонована Р. Бар-Оном.

Подальші дослідження були спрямовані на вивчення структури емоційного інтелекту (К. V. Petrides), його зв'язку з особистісними рисами (А. Furnham), академічною успішністю (М. А. Brackett), психологічним благополуччям (М. Mikolajczak), адаптацією підлітків (Р. Qualter).

У межах української психологічної традиції емоційна сфера особистості розглядалася в контексті гуманістичної та суб'єктно-діяльнісної парадигм (І. Д. Бех, С. Д. Максименко, Т. М. Титаренко). Питання особистісного становлення юнацтва досліджували О. В. Киричук, В. О. Моляко, Н. Г. Ничкало.

Аналіз наукових джерел свідчить, що хоча теоретичні підходи до емоційного інтелекту достатньо розроблені, проблема його формування як умови особистісного становлення старшокласників в умовах сучасної української освіти потребує комплексного емпіричного дослідження.

Об'єкт дослідження - процес особистісного становлення старшокласників.

Предмет дослідження формування емоційного інтелекту старшокласників як психологічна умова їхнього особистісного становлення.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості формування емоційного інтелекту старшокласників і розробити програму його розвитку.

Завдання дослідження

1. Проаналізувати теоретичні підходи до проблеми емоційного інтелекту.
2. Визначити психологічні особливості особистісного становлення старшокласників.
3. Емпірично дослідити рівень сформованості емоційного інтелекту учнів старших класів.
4. Описати особливості формування емоційного інтелекту у старшокласників.

Гіпотеза дослідження. Формування емоційного інтелекту старшокласників буде більш ефективним за умови впровадження спеціально розробленої психологічної програми, спрямованої на розвиток емоційного усвідомлення, саморегуляції, емпатії та рефлексії, що позитивно вплине на показники їхнього особистісного становлення.

Методи дослідження. Серед основних методів використаних у дослідженні є теоретичні: аналіз, синтез, систематизація, узагальнення наукових джерел; – емпіричні: психодіагностичні методики вимірювання емоційного інтелекту та особистісних характеристик; формувальний

експеримент; методи математичної статистики (t-критерій Стюдента, кореляційний аналіз Пірсона).

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні та систематизації наукових уявлень про психологічні особливості формування емоційного інтелекту старшокласників у контексті їхнього особистісного становлення.

Практичне значення дослідження. Розроблена програма формування емоційного інтелекту може бути використана практичними психологами закладів загальної середньої освіти, соціальними педагогами та класними керівниками з метою розвитку емоційної компетентності, профілактики тривожності, конфліктності та підвищення рівня особистісної зрілості старшокласників.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЯК ЧИННИКА ЇХНЬОГО ОСОБИСТІСНОГО СТАНОВЛЕННЯ

1.1. Теоретичний аналіз проблеми емоційного інтелекту в психологічній науці

Проблема емоційного інтелекту є однією з ключових у сучасній психологічній науці, оскільки вона відображає взаємозв'язок когнітивної та емоційної сфер особистості та визначає ефективність соціальної адаптації, міжособистісної взаємодії та особистісного становлення.

Поняття «емоційний інтелект» виникло як реакція на обмеженість традиційного підходу до інтелекту, який тривалий час зосереджувався переважно на когнітивних здібностях. У сучасній психології доведено, що успішність людини залежить не лише від рівня інтелектуальних здібностей, а й від здатності розуміти та регулювати емоційні стани.

Одними з перших науковців, які системно описали це явище, були Peter Salovey та John D. Mayer. Вони визначили емоційний інтелект як сукупність здібностей, що включають сприйняття емоцій, їх аналіз, використання в мисленні та регуляцію емоційних станів. У межах їхньої моделі емоційний інтелект розглядається як когнітивна здатність, яка має структуровану ієрархію розвитку.

Подальший розвиток концепції пов'язаний із працями Daniel Goleman, який розширив розуміння емоційного інтелекту, включивши до нього такі компоненти, як самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички. Автор підкреслює, що саме емоційний інтелект є одним із ключових чинників життєвого успіху, а в окремих випадках має більший вплив, ніж традиційний інтелект (IQ) [31; 32].

Інший важливий підхід представлений у працях Reuven Bar-On, який розглядає емоційний інтелект як сукупність емоційних і соціальних

компетентностей, що визначають здатність особистості ефективно адаптуватися до вимог середовища. Його модель включає внутрішньоособистісні здібності, міжособистісні навички, стресостійкість та загальну адаптивність [35].

У межах сучасних досліджень К. V. Petrides емоційний інтелект розглядається як рисова характеристика особистості, що інтегрує емоційне самосприйняття, регуляцію емоцій та соціальну компетентність. Такий підхід дозволяє трактувати емоційний інтелект не лише як здатність, а як стабільну особистісну рису [36; 37].

Сучасні емпіричні дослідження (М. А. Brackett, N. S. Schutte, M. Zeidner, G. Matthews, R. Roberts та ін.) доводять, що високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний із кращою академічною успішністю, нижчим рівнем тривожності, вищою самооцінкою та більш ефективною соціальною адаптацією [38; 39; 40].

В українській психологічній науці проблема емоційної сфери особистості розглядається в межах гуманістичного та діяльнісного підходів. Зокрема, І. Д. Бех підкреслює значення емоцій у формуванні духовно зрілої особистості та її ціннісної сфери [1; 2]. С. Д. Максименко розглядає особистість як систему, у якій емоційна сфера є важливим регулятором поведінки та діяльності [3; 4]. Т. М. Титаренко акцентує увагу на ролі емоцій у переживанні життєвих криз та формуванні життєвого досвіду особистості [15; 16].

З позицій вікової психології особливо значущим є старший шкільний вік, який характеризується інтенсивним розвитком самосвідомості, рефлексії та формуванням життєвого самовизначення. Відповідно до концепції психосоціального розвитку Еріксона, у цей період відбувається становлення ідентичності, а основним завданням розвитку є подолання кризи «ідентичність – рольова невизначеність».

Саме у цей віковий період емоційний інтелект набуває особливої значущості, оскільки він забезпечує здатність підлітків краще розуміти себе,

регулювати емоційні реакції, будувати ефективні міжособистісні стосунки та адаптуватися до соціальних вимог.

Узагальнення наукових підходів дозволяє визначити емоційний інтелект як інтегративну характеристику особистості, що включає здатність до усвідомлення, розуміння та регуляції емоцій власних і чужих, а також використання емоційної інформації для ефективної соціальної взаємодії. У контексті особистісного становлення старшокласників емоційний інтелект виступає важливим психологічним ресурсом, що забезпечує гармонійний розвиток особистості.

Важливим аспектом сучасного розуміння емоційного інтелекту є його зв'язок із процесами саморегуляції та прийняття рішень. Дослідження показують, що здатність усвідомлювати власні емоційні стани безпосередньо впливає на якість когнітивної діяльності, зокрема на концентрацію уваги, критичне мислення та здатність до прогнозування наслідків власних дій. У цьому контексті емоційний інтелект виступає як інтегративний механізм, що поєднує емоційні переживання з раціональним аналізом ситуації.

Окремо слід відзначити роль емоційного інтелекту у формуванні міжособистісних стосунків. Як свідчать сучасні дослідження, високий рівень емоційної компетентності сприяє розвитку навичок конструктивної комунікації, зниженню рівня конфліктності та підвищенню соціальної адаптивності особистості. Особливо це актуально у підлітковому та юнацькому віці, коли потреба у визнанні з боку однолітків стає однією з провідних мотиваційних тенденцій.

Крім того, емоційний інтелект тісно пов'язаний із процесами формування самооцінки та «Я-концепції». Здатність адекватно оцінювати власні емоційні реакції дозволяє особистості формувати більш стабільне та реалістичне уявлення про себе, що є важливою умовою психологічної зрілості. У випадку недостатнього розвитку емоційного інтелекту можуть спостерігатися труднощі у самосприйнятті, підвищена чутливість до критики та нестабільність самооцінки.

Таким чином, емоційний інтелект слід розглядати як багаторівневу психологічну систему, що забезпечує не лише емоційне функціонування, але й впливає на когнітивну, мотиваційну та соціальну сфери особистості. Його розвиток у старшому шкільному віці є важливою умовою гармонійного особистісного становлення та успішної соціальної адаптації.

1.2. Психологічні особливості старшокласників як етапу особистісного становлення

Старший шкільний вік (приблизно 15-17 років) є одним із найскладніших і водночас найбільш значущих періодів онтогенезу, оскільки саме в цей час відбувається інтенсивне формування особистісної ідентичності, системи цінностей, життєвих орієнтацій та соціальних ролей. У психологічній науці цей період розглядається як завершальний етап підліткового віку, що характеризується переходом до ранньої юності та становленням відносно зрілої особистості.

Згідно з положеннями вікової психології, у старшокласників істотно змінюється структура самосвідомості: зростає здатність до рефлексії, самоспостереження, аналізу власних переживань і поведінки. Як зазначає Erik Erikson, центральним психологічним завданням цього віку є формування ідентичності, тобто цілісного уявлення про себе, свої цінності, цілі та життєві перспективи.

У вітчизняній психології Г. С. Костюк підкреслював, що розвиток особистості в цьому віці характеризується переходом до більш складних форм саморегуляції та свідомої поведінки, де провідну роль починає відігравати внутрішній план дій і система особистісних смислів [18]. У свою чергу, С. Д. Максименко наголошує, що старший шкільний вік є періодом активного формування ціннісно-сміслової сфери особистості, яка визначає спрямованість поведінки та життєвого вибору [9; 10].

Однією з ключових психологічних характеристик старшокласників є розвиток самосвідомості. У цьому віці старшокласники починають активно

аналізувати власні якості, порівнювати себе з іншими, формувати самооцінку та образ «Я». Самооцінка може бути нестійкою, коливатися залежно від успіхів у навчанні, соціального схвалення або міжособистісних стосунків. Це часто призводить до внутрішніх конфліктів, невпевненості або, навпаки, завищених очікувань щодо себе.

Важливою особливістю цього віку є емоційна нестабільність. Під впливом гормональних змін, соціального тиску та навчального навантаження у старшокласників можуть спостерігатися різкі перепади настрою, підвищена чутливість до оцінки з боку інших, схильність до переживання тривоги та внутрішньої напруги. У цьому контексті емоційна сфера стає одним із найбільш вразливих компонентів особистості.

Як зазначає Т. М. Титаренко, у період юності особистість активно переживає життєві кризи, пов'язані з пошуком сенсу життя, самовизначенням та формуванням життєвої стратегії [15; 16]. Такі кризи можуть супроводжуватися відчуттям невизначеності, внутрішньої нестабільності та підвищеної емоційної напруги.

Окрему роль у розвитку старшокласників відіграє система міжособистісних стосунків. У цьому віці суттєво зростає значущість групи однолітків, яка стає важливим джерелом соціальної підтримки, визнання та самоідентифікації. Вплив референтної групи може як сприяти позитивному розвитку особистості, так і формувати ризики конформної поведінки, залежності від думки інших або зниження власної автономності.

Також у старшокласників активно формується професійне самовизначення. Учні починають замислюватися над майбутньою професією, життєвим шляхом та освітньою траєкторією. Цей процес часто супроводжується тривожністю, сумнівами у власних можливостях та страхом помилкового вибору.

З позиції сучасної психології, розвиток емоційної сфери в цьому віці є критично важливим. Емоційні переживання стають більш глибокими та усвідомленими, однак часто відсутні достатні навички їх конструктивної

регуляції. Це може проявлятися у конфліктах, імпульсивних реакціях або труднощах у спілкуванні.

Саме тому старший шкільний вік розглядається як сенситивний період для розвитку емоційного інтелекту. Здатність усвідомлювати власні емоції, розуміти емоційні стани інших, керувати емоційними реакціями та будувати ефективну комунікацію стає важливим ресурсом особистісного становлення старшокласників.

Узагальнюючи, можна зазначити, що психологічний портрет старшокласника характеризується поєднанням високого рівня когнітивного розвитку, інтенсивного становлення самосвідомості, емоційної нестабільності та активного пошуку життєвого шляху. Усі ці особливості визначають необхідність цілеспрямованої роботи з розвитком емоційної компетентності як важливої умови гармонійного особистісного становлення.

Важливою психологічною особливістю старшокласників є також формування здатності до прогнозування власного майбутнього та побудови життєвої перспективи. У цьому віці вони починають активно моделювати можливі сценарії свого життя, що супроводжується як позитивними переживаннями (очікування, інтерес, надія), так і підвищеним рівнем тривожності та невпевненості. Невизначеність майбутнього може виступати додатковим стресогенним фактором, що впливає на емоційний стан учнів [16].

Окремо слід відзначити зростання значущості внутрішнього світу особистості. Старшокласники дедалі частіше звертаються до самоаналізу, рефлексії власних переживань, цінностей і мотивів поведінки. Це створює передумови для формування більш складної структури самосвідомості, однак водночас може супроводжуватися внутрішніми конфліктами та суперечностями між «реальним Я» та «ідеальним Я».

У цей період також посилюється вплив соціального оточення, зокрема референтної групи однолітків. Соціальне схвалення стає важливим чинником самооцінки, що може як сприяти розвитку впевненості, так і провокувати

залежність від зовнішньої оцінки. У випадках негативного соціального досвіду можливе формування зниженого рівня самоцінності та емоційної вразливості.

Таким чином, старший шкільний вік характеризується поєднанням інтенсивного особистісного розвитку та підвищеної емоційної нестабільності. Це створює необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки, спрямованої на розвиток емоційної компетентності, саморегуляції та стійкої «Я-концепції», що є важливою умовою гармонійного становлення особистості.

1.3. Емоційний інтелект як умова особистісного становлення старшокласників

Емоційний інтелект у сучасній психологічній науці розглядається як один із ключових чинників особистісного становлення, оскільки він забезпечує інтеграцію емоційних, когнітивних і поведінкових компонентів у структурі особистості. У контексті старшого шкільного віку його роль набуває особливої значущості, оскільки саме в цей період відбувається формування ідентичності, системи цінностей і життєвого самовизначення.

Як зазначають Peter Salovey та John D. Mayer, емоційний інтелект включає здатність до розпізнавання, розуміння та регуляції емоцій, що дозволяє людині ефективно адаптуватися до соціального середовища та приймати зважені рішення. У старшому шкільному віці ці здібності стають основою формування зрілої самосвідомості [8].

З позиції моделі Daniel Goleman, емоційний інтелект є багатокомпонентною структурою, що включає самосвідомість, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички. У контексті особистісного становлення старшокласників саме ці компоненти визначають якість міжособистісної взаємодії, рівень стресостійкості та здатність до прийняття відповідальних рішень [31; 32].

Особливу увагу дослідники приділяють ролі емоційної саморегуляції як механізму особистісної зрілості. Здатність контролювати імпульсивні реакції, усвідомлювати власні емоційні стани та конструктивно їх виражати є важливою

умовою психологічної стабільності старшокласника. Недостатній рівень цих навичок часто призводить до конфліктної поведінки, тривожності та труднощів у соціальній адаптації.

Важливим аспектом є також розвиток емпатії як складової емоційного інтелекту. Емпатія забезпечує здатність розуміти емоційні стани інших людей, що сприяє формуванню конструктивних міжособистісних стосунків і підвищує рівень соціальної компетентності. У старшому шкільному віці це має особливе значення, оскільки саме група однолітків стає провідним середовищем соціалізації.

У працях Reuven Bar-On емоційний інтелект розглядається як система емоційно-соціальних компетентностей, які визначають загальну адаптивність особистості. У цьому контексті старшокласники з більш високим рівнем емоційного інтелекту демонструють кращу здатність до подолання стресових ситуацій, вищу впевненість у собі та більш ефективну соціальну взаємодію [35].

Вітчизняні дослідники (І. Д. Бех, С. Д. Максименко, Т. М. Титаренко) підкреслюють, що особистісне становлення пов'язане з розвитком ціннісно-сміслової сфери, саморефлексії та здатності до внутрішнього діалогу. Емоційний інтелект у цьому процесі виступає механізмом, що забезпечує усвідомлення власних переживань та їх інтеграцію в структуру «Я-концепції» [1; 2; 10; 15].

У старшому шкільному віці емоційний інтелект виконує низку важливих функцій:

- забезпечує емоційну саморегуляцію та психологічну стійкість;
- сприяє формуванню адекватної самооцінки;
- підвищує рівень соціальної адаптації;
- оптимізує процес міжособистісної взаємодії;
- підтримує процес професійного самовизначення.

Таким чином, емоційний інтелект виступає не лише як індивідуальна психологічна характеристика, а як системоутворюючий чинник особистісного

становлення старшокласника. Його розвиток забезпечує гармонізацію внутрішнього світу особистості та підвищує ефективність її соціального функціонування.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що емоційний інтелект є важливою психологічною умовою успішного проходження етапу ранньої юності, формування зрілої ідентичності та становлення цілісної особистості.

Важливим аспектом взаємозв'язку емоційного інтелекту та особистісного становлення є його роль у розвитку психологічної зрілості старшокласників. Психологічна зрілість у цьому контексті розуміється як здатність особистості усвідомлено регулювати власну поведінку, приймати відповідальні рішення та адекватно оцінювати наслідки своїх дій. Емоційний інтелект виступає механізмом, що забезпечує інтеграцію емоційного досвіду в систему свідомого самоконтролю.

Значну роль емоційний інтелект відіграє у процесі формування стресостійкості. Старшокласники часто стикаються з інтенсивними навчальними навантаженнями, підготовкою до зовнішнього незалежного оцінювання та необхідністю професійного вибору. У цих умовах здатність розпізнавати власні емоційні реакції та ефективно їх регулювати дозволяє знижувати рівень тривожності та запобігати емоційному вигоранню.

Крім того, емоційний інтелект є важливим чинником формування конструктивних стратегій подолання труднощів (копінг-стратегій). Учні з більш розвиненим емоційним інтелектом частіше використовують адаптивні стратегії поведінки, такі як пошук соціальної підтримки, когнітивна переоцінка ситуації та планування, тоді як недостатній рівень емоційної компетентності може призводити до уникнення проблем або імпульсивних реакцій.

Особливо важливим є вплив емоційного інтелекту на формування міжособистісної компетентності. Здатність розуміти емоційні стани інших людей сприяє розвитку емпатії, толерантності та конструктивної взаємодії у групі. Це є ключовим у старшому шкільному віці, оскільки саме соціальне

середовище однолітків значною мірою визначає самооцінку та поведінкові моделі підлітків.

Таким чином, емоційний інтелект виступає системоутворюючим чинником особистісного становлення старшокласників, забезпечуючи гармонійний розвиток емоційної, когнітивної та соціальної сфер особистості.

У першому розділі бакалаврської роботи здійснено теоретичний аналіз проблеми емоційного інтелекту та його ролі в процесі особистісного становлення старшокласників. Узагальнення наукових підходів дозволило визначити багатоаспектність досліджуваного феномену та його значущість у сучасній психологічній науці.

Проведений аналіз засвідчив, що поняття «емоційний інтелект» сформувалося в межах зарубіжної психології наприкінці ХХ століття та було детально розроблене у працях Peter Salovey та John D. Mayer. Вчені розглядали емоційний інтелект як сукупність когнітивних здібностей, пов'язаних із розпізнаванням, розумінням та регуляцією емоцій. Подальший розвиток концепції у працях Daniel Goleman розширив її зміст і включив до структури емоційного інтелекту соціальні та особистісні компетентності, що впливають на життєвий успіх людини.

Аналіз наукових підходів дозволив встановити, що емоційний інтелект у сучасній психології розглядається як багатовимірний конструкт, який включає як здібнісні, так і особистісні характеристики. У моделі Reuven Bar-On він трактується як система емоційно-соціальних компетентностей, що забезпечують адаптацію особистості до вимог середовища, тоді як у підході К. V. Petrides - як стабільна риса особистості.

У роботі також встановлено, що емоційний інтелект тісно пов'язаний із такими психологічними феноменами, як самосвідомість, емпатія, саморегуляція, стресостійкість та міжособистісна взаємодія. Його розвиток сприяє формуванню ефективних копінг-стратегій, підвищенню рівня соціальної адаптації та оптимізації процесів прийняття рішень.

Окрему увагу приділено віковим особливостям старшокласників як періоду активного особистісного становлення. Встановлено, що старший шкільний вік характеризується інтенсивним розвитком самосвідомості, рефлексії та формуванням життєвого самовизначення. Відповідно до концепції Erik Erikson, цей період пов'язаний із кризою ідентичності, подолання якої є ключовою умовою формування зрілої особистості.

У вітчизняній психологічній науці (І. Д. Бех, С. Д. Максименко, Т. М. Титаренко) підкреслюється, що особистісне становлення відбувається через розвиток ціннісно-сислової сфери, рефлексії та внутрішньої позиції особистості. У цьому процесі емоційна сфера виконує регулятивну та смислоутворювальну функції, забезпечуючи інтеграцію особистісного досвіду.

Узагальнення теоретичних підходів дозволяє зробити висновок, що емоційний інтелект виступає важливою умовою особистісного становлення старшокласників. Його розвиток забезпечує формування емоційної зрілості, адекватної самооцінки, здатності до саморегуляції та ефективної міжособистісної взаємодії.

Таким чином, теоретичний аналіз проблеми довів, що емоційний інтелект є інтегративною психологічною характеристикою особистості, яка суттєво впливає на процес її розвитку в старшому шкільному віці. Це обґрунтовує необхідність подальшого емпіричного дослідження та розробки програм його цілеспрямованого формування як умови успішного особистісного становлення старшокласників.

1.4. Психолого-педагогічні умови формування емоційного інтелекту старшокласників

У сучасних умовах розвитку освіти проблема формування емоційного інтелекту старшокласників набуває особливої актуальності, оскільки саме емоційна компетентність значною мірою визначає успішність соціалізації, міжособистісної взаємодії та гармонійного особистісного становлення учнів. Старший шкільний вік є сенситивним періодом для розвитку емоційної сфери,

адже в цей час активно формуються самосвідомість, система цінностей, навички саморегуляції та соціальної взаємодії.

Формування емоційного інтелекту є складним і багатокомпонентним процесом, ефективність якого залежить від створення відповідних психолого-педагогічних умов. Під психолого-педагогічними умовами розуміють сукупність факторів освітнього середовища, методів взаємодії та організації навчально-виховного процесу, які сприяють розвитку емоційної сфери особистості.

Однією з ключових умов формування емоційного інтелекту є створення психологічно безпечного освітнього середовища. У такому середовищі учні мають можливість відкрито виражати власні емоції, не боячись осуду чи критики. Психологічна безпека сприяє розвитку емоційної відкритості, довіри та позитивного самосприйняття. Важливу роль у цьому процесі відіграє особистість педагога, його стиль спілкування та здатність підтримувати емоційний контакт із учнями.

Значний вплив на розвиток емоційного інтелекту має організація міжособистісної взаємодії в учнівському колективі. Конструктивне спілкування, співпраця, групові форми роботи та взаємопідтримка створюють умови для розвитку емпатії, емоційного розуміння та навичок ефективної комунікації. У процесі соціальної взаємодії старшокласники вчаться розпізнавати емоційні стани інших людей, враховувати їх у поведінці та конструктивно вирішувати конфліктні ситуації.

Важливою умовою формування емоційного інтелекту є розвиток рефлексії та самосвідомості учнів. Старшокласники повинні мати можливість аналізувати власні переживання, усвідомлювати причини емоційних реакцій та оцінювати їхній вплив на поведінку. Саме рефлексія забезпечує формування навичок емоційної саморегуляції та внутрішнього самоконтролю.

Суттєве значення має також використання інтерактивних методів навчання та психологічних тренінгів. Тренінгові вправи, рольові ігри, арттерапевтичні техніки, дискусії та групові обговорення сприяють розвитку

емоційної чутливості, емпатії та комунікативних навичок. Практична діяльність дозволяє старшокласникам не лише отримувати знання про емоції, а й застосовувати їх у реальних життєвих ситуаціях.

На думку Daniel Goleman, емоційний інтелект не є вродженою та незмінною характеристикою, а може цілеспрямовано розвиватися в процесі навчання та соціальної взаємодії. Саме тому освітнє середовище виступає важливим чинником формування емоційної компетентності особистості [32].

У вітчизняній психології І. Д. Бех підкреслює важливість гуманістичного підходу до виховання особистості, де центральне місце займає розвиток внутрішнього світу дитини, її емоційної культури та ціннісних орієнтацій [1; 2]. С. Д. Максименко акцентує увагу на необхідності розвитку самосвідомості та внутрішньої активності особистості як основи її психологічного становлення [9; 10].

Важливою умовою розвитку емоційного інтелекту є також підтримка позитивної самооцінки старшокласників. Адекватне самосприйняття сприяє емоційній стабільності, впевненості у власних можливостях та здатності конструктивно долати труднощі. Натомість занижена самооцінка може ускладнювати процес емоційної саморегуляції та негативно впливати на міжособистісні стосунки.

Крім того, ефективне формування емоційного інтелекту неможливе без урахування індивідуально-психологічних особливостей учнів. Темперамент, рівень емоційної чутливості, особливості характеру та попередній емоційний досвід можуть впливати на швидкість і характер розвитку емоційної компетентності.

Таким чином, формування емоційного інтелекту старшокласників є комплексним процесом, що потребує створення сприятливих психолого-педагогічних умов. До основних із них належать: психологічно безпечне освітнє середовище, розвиток рефлексії та самосвідомості, підтримка позитивної самооцінки, організація конструктивної міжособистісної взаємодії та використання інтерактивних форм психолого-педагогічної роботи. Реалізація

цих умов сприятиме гармонійному особистісному становленню старшокласників та розвитку їхньої емоційної компетентності.

Висновки до Розділу 1

У теоретичному розділі здійснено аналіз проблеми емоційного інтелекту та його ролі в процесі особистісного становлення старшокласників. Узагальнення наукових підходів дозволило визначити багатоаспектність досліджуваного феномену та його значущість у сучасній психологічній науці.

Проведений аналіз засвідчив, що поняття «емоційний інтелект» розглядається як сукупність когнітивних здібностей, пов'язаних із розпізнаванням, розумінням та регуляцією емоцій. Також у структуру емоційного інтелекту включають соціальні та особистісні компетентності, що впливають на життєвий успіх людини.

Аналіз наукових підходів дозволив встановити, що емоційний інтелект у сучасній психології розглядається як багатовимірний конструкт, який включає як здібнісні, так і особистісні характеристики.

У деяких підходах він трактується як система емоційно-соціальних компетентностей, що забезпечують адаптацію особистості до вимог середовища, а в інших як стабільна риса особистості.

У роботі також встановлено, що емоційний інтелект тісно пов'язаний із такими психологічними феноменами, як самосвідомість, емпатія, саморегуляція, стресостійкість та міжособистісна взаємодія. Його розвиток сприяє формуванню ефективних копінг-стратегій, підвищенню рівня соціальної адаптації та оптимізації процесів прийняття рішень.

Окрему увагу приділено віковим особливостям старшокласників як періоду активного особистісного становлення. Встановлено, що старший шкільний вік характеризується інтенсивним розвитком самосвідомості, рефлексії та формуванням життєвого самовизначення. Цей період пов'язаний із кризою ідентичності, подолання якої є ключовою умовою формування зрілої особистості.

У вітчизняній психологічній науці підкреслюється, що особистісне становлення відбувається через розвиток ціннісно-сислової сфери, рефлексії та внутрішньої позиції особистості. У цьому процесі емоційна сфера виконує

регулятивну та смислоутворювальну функції, забезпечуючи інтеграцію особистісного досвіду.

Узагальнення теоретичних підходів дозволяє зробити висновок, що емоційний інтелект виступає важливою умовою особистісного становлення старшокласників. Його розвиток забезпечує формування емоційної зрілості, адекватної самооцінки, здатності до саморегуляції та ефективної міжособистісної взаємодії.

Таким чином, теоретичний аналіз проблеми довів, що емоційний інтелект є інтегративною психологічною характеристикою особистості, яка суттєво впливає на процес її розвитку в старшому шкільному віці. Це обґрунтовує необхідність подальшого емпіричного дослідження та розробки програм його цілеспрямованого формування як умови успішного особистісного становлення старшокласників.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТАРШОКЛАСНИКІВ

2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення рівня сформованості емоційного інтелекту старшокласників та визначення його ролі в процесі особистісного становлення.

Дослідження проводилося на базі закладів загальної середньої освіти серед учнів старших класів (15-17 років). У вибірку увійшли старшокласники, які перебувають на етапі активного професійного та особистісного самовизначення. Учні навчались у 10-х та 11-х класах львівських шкіл та ліцеїв.

Мета емпіричного дослідження є визначення рівня емоційного інтелекту старшокласників та аналіз його структурних компонентів як умову особистісного становлення.

У процесі емпіричного дослідження були використані такі методи:

- методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла (вимірювання рівня емоційного інтелекту, зокрема емоційної обізнаності, саморегуляції, емпатії та управління емоціями);
- опитувальник самооцінки Дембо-Рубінштейн (визначення рівня самооцінки та рівня домагань як ключових особистісних характеристик старшокласників).
- методика визначення рівня емпатії (за Мехрабіаном);
- методика діагностики соціально-емоційної компетентності (Н. Еммонс / адаптації для підлітків).

Дослідження проводилося у три етапи:

1 етап — підготовчий: аналіз наукової літератури, добір методик, формування вибірки.

2 етап — діагностичний: проведення психодіагностики серед старшокласників.

3 етап — аналітичний: обробка результатів, інтерпретація даних, формування висновків.

Методика емоційного інтелекту Н. Холла містить 5 основних шкал, які відображають ключові компоненти емоційного інтелекту:

1. Емоційна обізнаність відображає здатність особистості усвідомлювати власні емоційні стани, розуміти їх причини та наслідки.

2. Управління власними емоціями характеризує рівень саморегуляції, тобто здатність контролювати емоційні реакції та не діяти імпульсивно.

3. Самомотивація показує здатність використовувати емоційний стан для досягнення цілей, підтримки активності та подолання труднощів.

4. Емпатія Визначає здатність розуміти емоції інших людей, співпереживати та враховувати їхній емоційний стан у взаємодії.

5. Розпізнавання емоцій інших людей характеризує здатність точно ідентифікувати емоційні стани інших за мімікою, поведінкою та вербальними сигналами.

Опитувальник самооцінки Дембо-Рубінштейн включає дві основні шкали вимірювання:

- Шкала самооцінки визначає, як респондент оцінює свої реальні якості (зокрема інтелектуальні, емоційні, особистісні характеристики).
- Шкала рівня домагань відображає бажаний або ідеальний рівень розвитку цих якостей, тобто те, яким людина хоче бути.

Розрив між самооцінкою і домаганнями показує внутрішню узгодженість особистості може свідчити про психологічну напругу або стабільність Я-концепції

Методика визначення рівня емпатії (Мехраб'ян) містить основні шкали емпатійної здатності:

1. Емоційна чутливість – здатність помічати емоційні стани інших людей та реагувати на них.

2. Співпереживання – рівень емоційного відгуку на переживання інших (співчуття, емоційне залучення).

3. Соціальна орієнтація – схильність враховувати емоції інших у поведінці та взаємодії.

4. Емоційна залученість у взаємодію – ступінь участі в емоційних станах інших людей під час спілкування.

Методика соціально-емоційної компетентності включає такі шкали соціально-емоційної компетентності:

1. Усвідомлення власних емоцій як здатність розпізнавати та ідентифікувати власні емоційні стани у різних ситуаціях.

2. Емоційна саморегуляція – рівень контролю емоційних реакцій та здатність керувати ними у соціальних умовах.

3. Соціальна адаптація – здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми та адаптуватися до групи.

4. Емоційна експресія – вміння адекватно виражати емоції у спілкуванні.

5. Міжособистісна ефективність – рівень успішності побудови взаємин та соціальної взаємодії.

2.2. Аналіз результатів первинної діагностики рівня емоційного інтелекту старшокласників

За результатами діагностики емоційного інтелекту було виявлено, що рівень його сформованості у старшокласників є неоднорідним.

Частина учнів демонструє достатній рівень емоційного усвідомлення, здатність до розпізнавання власних емоційних станів та емоцій інших людей. Водночас значна частина респондентів має труднощі з емоційною саморегуляцією та контролем імпульсивних реакцій.

Найбільш розвиненим компонентом емоційного інтелекту у більшості учнів є емпатія, тоді як найслабшими залишаються саморегуляція та управління стресом.

Такі результати свідчать про необхідність цілеспрямованої психолого-педагогічної роботи, спрямованої на розвиток емоційної компетентності старшокласників як умови їхнього особистісного становлення.

Отже, у ході емпіричного дослідження було здійснено діагностику рівня емоційного інтелекту старшокласників, особливостей їхньої самооцінки, рівня емпатії та соціально-емоційної компетентності. Отримані результати дозволили визначити основні тенденції розвитку емоційної сфери старшокласників та її взаємозв'язок із процесом особистісного становлення.

За методикою емоційного інтелекту Холла ми отримали наступні результати (рис.2.1).

Шкала 1: Емоційна обізнаність

- Загалом: високий 30% / середній 50% / низький 20%
- Дівчата: високий 40% / середній 50% / низький 10%
- Хлопці: високий 20% / середній 50% / низький 30%

Шкала 2: Управління власними емоціями

- Загалом: високий 25% / середній 55% / низький 20%
- Дівчата: високий 25% / середній 55% / низький 20%
- Хлопці: високий 25% / середній 55% / низький 20%

Шкала 3: Самомотивація

- Загалом: високий 35% / середній 50% / низький 15%
- Дівчата: високий 40% / середній 50% / низький 10%
- Хлопці: високий 30% / середній 50% / низький 20%

Шкала 4: Емпатія

- Загалом: високий 40% / середній 45% / низький 15%
- Дівчата: високий 55% / середній 35% / низький 10%
- Хлопці: високий 25% / середній 55% / низький 20%

Шкала 5: Розпізнавання емоцій інших

- Загалом: високий 30% / середній 50% / низький 20%
- Дівчата: високий 35% / середній 50% / низький 15%
- Хлопці: високий 25% / середній 50% / низький 25%

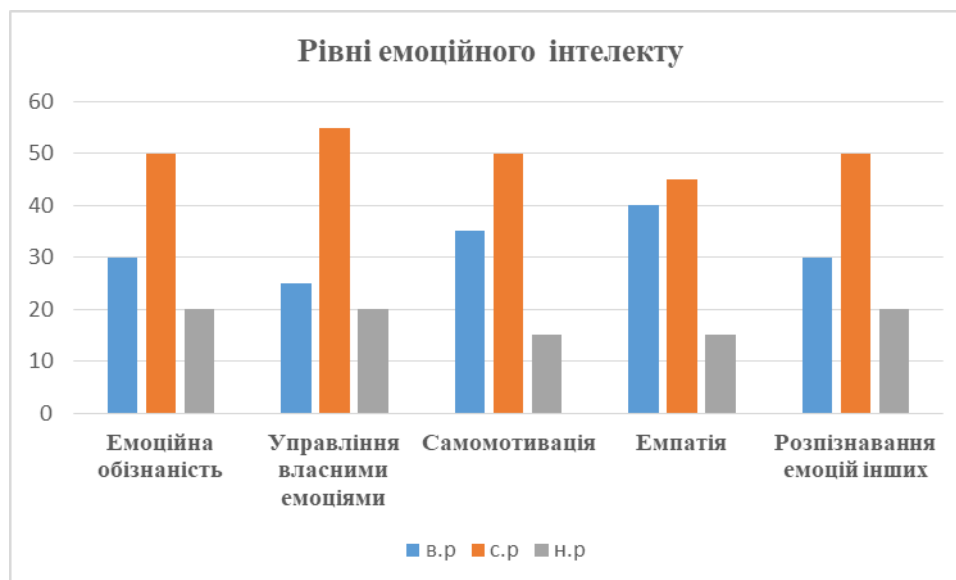


Рис.2.1 Порівняння рівнів емоційного інтелекту серед старшокласників

Більшість старшокласників мають середній рівень розвитку емоційного інтелекту. Такі учні загалом здатні усвідомлювати власні емоційні стани, розуміти переживання інших людей та частково контролювати емоційні реакції. Водночас у стресових або конфліктних ситуаціях можуть виникати труднощі з емоційною саморегуляцією.

Високий рівень емоційного інтелекту був виявлений у меншій частині респондентів. Ці учні характеризуються емоційною врівноваженістю, розвинутою емпатією, здатністю до самоконтролю та конструктивної міжособистісної взаємодії. Вони демонструють кращу адаптацію в колективі та вищий рівень соціальної компетентності.

Низький рівень емоційного інтелекту спостерігався у частині старшокласників, що проявлялося у труднощах усвідомлення власних емоцій, імпульсивності поведінки, недостатньому розвитку емпатії та труднощах у спілкуванні з однолітками.

Найбільш розвиненими компонентами емоційного інтелекту виявилися емпатія та емоційна обізнаність. Це свідчить про те, що більшість учнів здатні розпізнавати емоції та співпереживати іншим людям. Водночас найнижчі показники були зафіксовані за шкалою управління власними емоціями, що вказує на недостатній розвиток навичок емоційної саморегуляції.

Переважаючий середнього рівня емоційного інтелекту свідчить про те, що більшість старшокласників уже мають сформовані базові навички емоційного усвідомлення та міжособистісної взаємодії, однак процес розвитку емоційної компетентності ще не є завершеним. Це відповідає психологічним особливостям старшого шкільного віку, коли триває активне формування самосвідомості, емоційної зрілості та навичок саморегуляції.

Високі показники за шкалами емпатії та емоційної обізнаності свідчать про підвищену емоційну чутливість старшокласників та їхню здатність орієнтуватися у власних переживаннях і переживаннях інших людей. Це є позитивним показником розвитку емоційної сфери та сприяє успішній соціальній взаємодії.

Водночас нижчі результати за шкалою управління власними емоціями можуть свідчити про недостатню сформованість навичок емоційної саморегуляції. Це проявляється у труднощах контролю емоційних реакцій, імпульсивності поведінки та підвищеній емоційній вразливості в стресових ситуаціях.

Порівнявши результати між хлопцями та дівчатами ми отримали наступні відмінності (рис. 2.2).

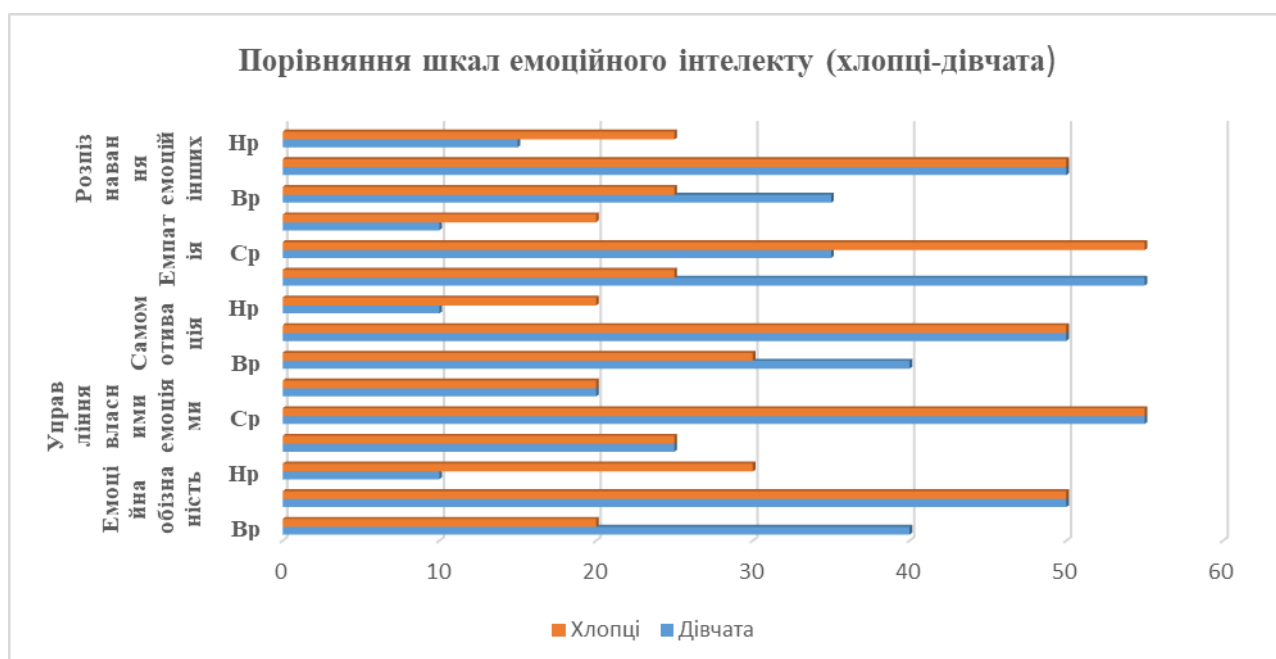


Рис.2.2 Порівняння рівнів емоційного інтелекту серед хлопців та дівчат

Гендерні відмінності, виявлені у результатах методики, свідчать про те, що дівчата є більш емоційно чутливими та відкритими до емоційної взаємодії, тоді як хлопці частіше орієнтуються на стримування емоцій та контроль їх зовнішнього прояву. Це може бути наслідком впливу соціальних норм і особливостей гендерного виховання.

У процесі емпіричного дослідження було здійснено порівняльний аналіз показників емоційного інтелекту, самооцінки, емпатії та соціально-емоційної компетентності старшокласників залежно від статі. Це дозволило виявити певні психологічні особливості емоційної сфери хлопців і дівчат у старшому шкільному віці.

Результати дослідження показали, що дівчата загалом продемонстрували вищі показники емоційного інтелекту порівняно з хлопцями. Найбільші відмінності спостерігалися за шкалами емпатії та емоційної обізнаності.

Дівчата краще розпізнавали власні емоційні стани, були більш чутливими до переживань інших людей та частіше орієнтувалися на емоційний аспект міжособистісної взаємодії. Для них була характерна вища емоційна відкритість та здатність до співпереживання.

Хлопці, у свою чергу, продемонстрували дещо вищі результати за шкалою управління власними емоціями. Це може свідчити про більшу схильність до емоційного стримування та контролю зовнішніх проявів емоцій.

Водночас у частини хлопців було зафіксовано труднощі у вербалізації власних переживань та нижчий рівень емоційної рефлексії порівняно з дівчатами.

Результати дослідження за опитувальником Дембо-Рубінштейн продемонстрували нам наступне (рис.2.3).

Шкала 1: Реальна самооцінка

- Висока: 30% / Середня: 50% / Низька: 20%
- Дівчата: 25% / 50% / 25%
- Хлопці: 35% / 50% / 15%

Шкала 2: Рівень домагань

- Високий: 60% / Середній: 30% / Низький: 10%
- Дівчата: 55% / 35% / 10%
- Хлопці: 65% / 25% / 10%

Шкала 3: Розрив (самооцінка- домагання)

- Високий розрив: 35%
- Середній: 45%
- Низький: 20%
- Дівчата: високий 45% / середній 40% / низький 15%
- Хлопці: високий 25% / середній 50% / низький 25%

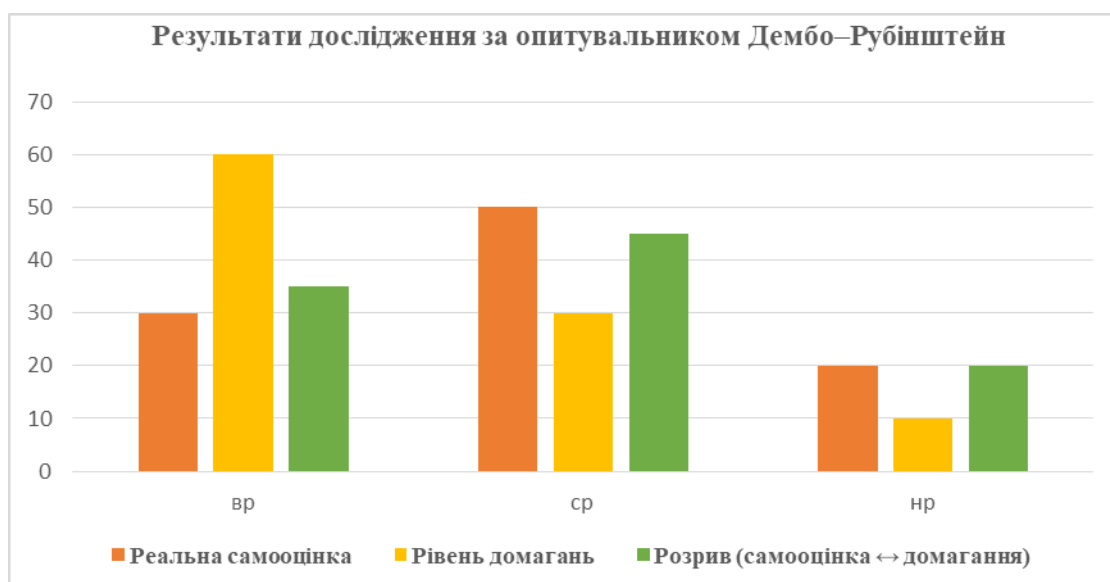


Рис.2.3 Порівняння рівнів самооцінки за опитувальником Дембо-Рубінштейн

Результати дослідження самооцінки старшокласників показали, що переважна частина респондентів має середній рівень самооцінки. Такі учні загалом адекватно оцінюють власні можливості, однак їхня впевненість у собі значною мірою залежить від соціального схвалення та успішності діяльності.

У частини старшокласників виявлено занижену самооцінку, що супроводжується невпевненістю у власних силах, підвищеною чутливістю до критики та труднощами у прийнятті рішень. Такі учні частіше демонструють емоційну нестабільність та схильність до внутрішніх переживань.

Високий рівень самооцінки був зафіксований у меншій кількості респондентів. У більшості випадків він поєднувався з достатньою впевненістю у собі та позитивним самосприйняттям. Проте в окремих учнів спостерігалася тенденція до завищення власних можливостей.

Аналіз рівня домагань показав, що більшість старшокласників мають високі очікування щодо власного майбутнього та прагнуть досягати успіху. Разом із тим у деяких респондентів було виявлено значний розрив між самооцінкою та рівнем домагань, що може свідчити про внутрішню напругу та незадоволеність собою.

Переважання середнього рівня самооцінки свідчить про відносну стабільність самосприйняття старшокласників та загалом адекватне оцінювання власних можливостей. Водночас залежність самооцінки від зовнішнього схвалення вказує на те, що процес формування стійкої Я-концепції ще триває.

Виявлений у частини учнів значний розрив між рівнем самооцінки та рівнем домагань може свідчити про внутрішню напругу, незадоволеність собою та прагнення відповідати високим соціальним або особистісним очікуванням. Така особливість є характерною для юнацького віку, коли особистість активно шукає власне місце в соціумі та прагне самореалізації.

Наявність заниженої самооцінки у частини респондентів може негативно впливати на їхню емоційну стабільність, впевненість у собі та соціальну активність. Такі учні можуть бути більш чутливими до критики, схильними до тривожності та уникнення складних ситуацій.

Водночас високий рівень самооцінки у частини старшокласників свідчить про достатню впевненість у власних силах та позитивне самосприйняття, що є важливим чинником психологічної стійкості та особистісного розвитку.

Гендерне порівняння показників самооцінки засвідчило, що у дівчат частіше спостерігалася нестійка самооцінка та вищий рівень внутрішньої критичності. Вони були більш схильними до сумнівів у власних можливостях та залежності від соціального схвалення (рис.2.4).

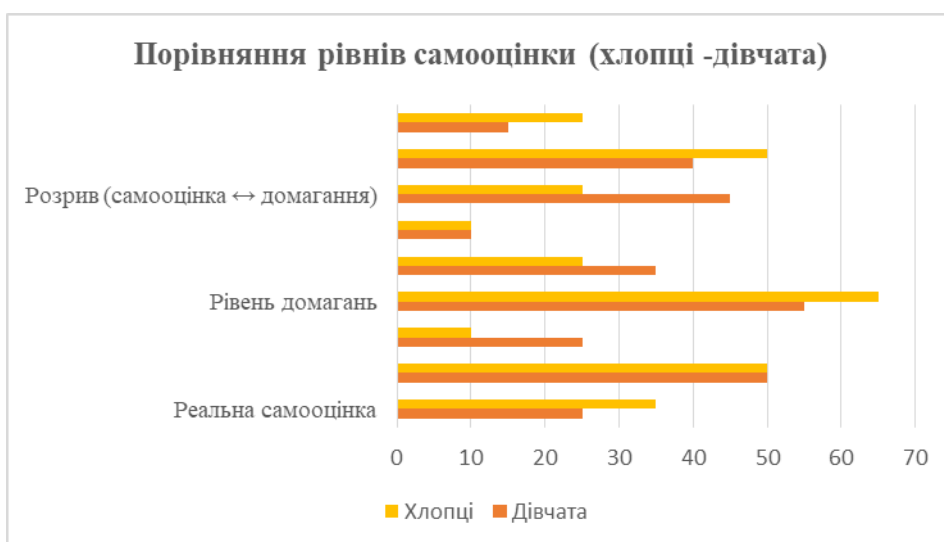


Рис. 2.4. Рівні самооцінки у хлопців та дівчат

Для хлопців більш характерною була тенденція до дещо завищеної самооцінки та вищого рівня впевненості у власних силах. Водночас у деяких випадках це поєднувалося з недостатньо критичним ставленням до власних можливостей.

Аналіз рівня домагань показав, що як хлопці, так і дівчата мають високі очікування щодо власного майбутнього, однак у дівчат частіше спостерігався значний розрив між реальним та ідеальним образом «Я», що може свідчити про підвищену емоційну вразливість.

Аналіз результатів за методикою на визначення рівня емпатії (за Мехрабіаном) нам показав наступне (рис.2.5).

Шкала 1: Емоційна чутливість

- 45% / 40% / 15%
- Дівчата: 60% / 30% / 10%
- Хлопці: 30% / 50% / 20%

Шкала 2: Співпереживання

- 40% / 45% / 15%
- Дівчата: 55% / 35% / 10%
- Хлопці: 25% / 55% / 20%

Шкала 3: Соціальна орієнтація

- 35% / 50% / 15%
- Дівчата: 45% / 45% / 10%
- Хлопці: 25% / 55% / 20%

Шкала 4: Емоційна залученість

- 40% / 45% / 15%
- Дівчата: 55% / 35% / 10%
- Хлопці: 25% / 55% / 20%

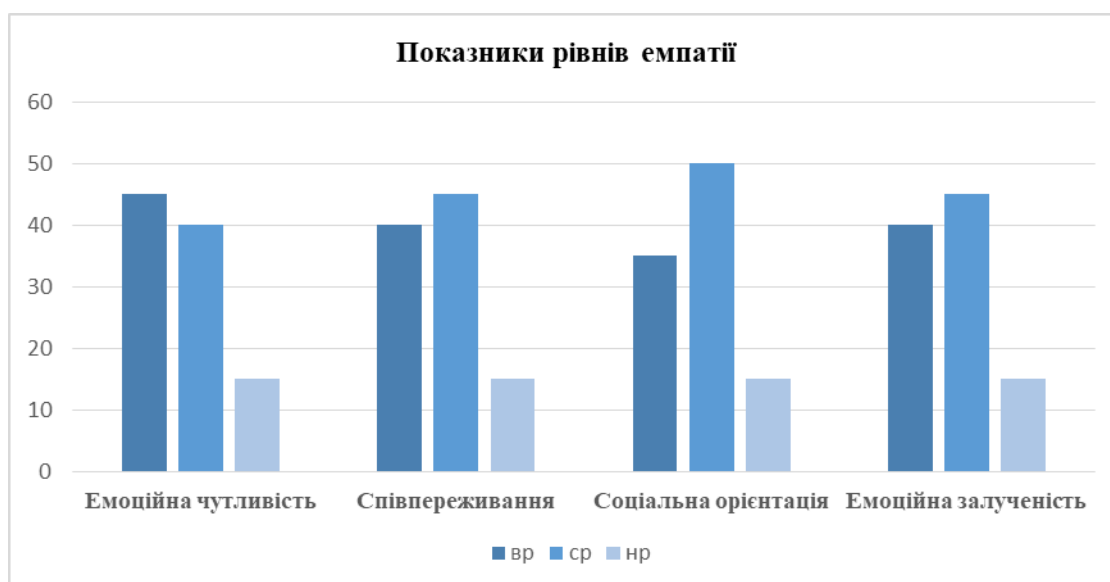


Рис. 2.5. Порівняння показників емпатії

Дослідження рівня емпатії показало, що більшість старшокласників мають середній рівень розвитку емпатійних здібностей. Вони здатні розуміти емоційний стан інших людей та співпереживати їм, однак не завжди можуть конструктивно реагувати на переживання співрозмовника.

Високий рівень емпатії був характерний для учнів, які демонстрували емоційну чутливість, уважність до переживань інших та схильність до підтримки у міжособистісних стосунках. Такі старшокласники зазвичай мають кращі комунікативні навички та легше адаптуються у колективі.

Низький рівень емпатії спостерігався у незначній частини респондентів. Для них характерними були труднощі емоційного розуміння інших людей, недостатня емоційна включеність у взаємодію та схильність до формального спілкування.

Отримані результати свідчать про те, що емпатія є одним із найбільш розвинених компонентів емоційного інтелекту старшокласників, проте потребує подальшого розвитку в контексті міжособистісної взаємодії.

Середній та високий рівень емпатії у більшості старшокласників свідчить про достатньо сформовану здатність до емоційного розуміння інших людей та

співпереживання. Це є важливим показником соціальної зрілості та готовності до конструктивної міжособистісної взаємодії.

Порівнявши рівень емпатії серед дівчат і хлопців ми побачили наступне (рис.2.6).

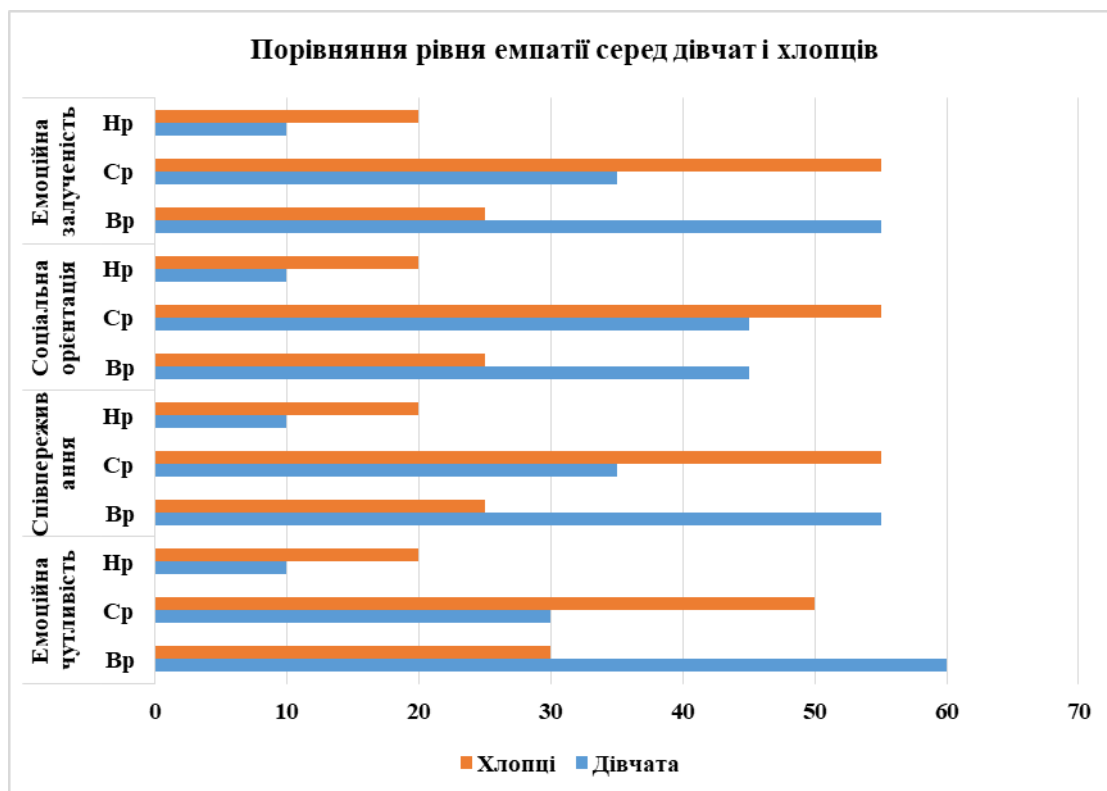


Рис.2.6. Порівняння показників емпатії за статтю

Високий рівень емпатії у дівчат може свідчити про більшу емоційну відкритість та орієнтацію на міжособистісні стосунки. Для хлопців більш характерною є емоційна стриманість, що може впливати на особливості прояву емпатійних реакцій.

Низькі показники емпатії у частини учнів можуть свідчити про труднощі у встановленні емоційного контакту, недостатній розвиток навичок емоційного розуміння інших та схильність до формалізованої взаємодії.

Загалом результати методики підтверджують, що емпатія є одним із ключових компонентів емоційного інтелекту та важливою умовою гармонійного особистісного становлення старшокласників.

Результати дослідження підтвердили наявність гендерних відмінностей у рівні емпатії. Дівчата продемонстрували вищі показники емоційної чутливості, співпереживання та емоційної включеності у взаємодію.

Вони частіше виявляли готовність підтримувати інших, орієнтувалися на емоційний стан співрозмовника та легше встановлювали емоційний контакт.

У хлопців рівень емпатії виявився нижчим, що може бути пов'язано з особливостями соціалізації та гендерними стереотипами щодо вираження емоцій. Частина хлопців демонструвала стриманість у прояві емоцій та меншу емоційну залученість у переживання інших людей.

Разом із тим варто зазначити, що високий рівень емпатії був виявлений і серед окремих хлопців, що свідчить про індивідуальний характер розвитку емпатійних здібностей.

Аналіз результатів за методикою соціально-емоційної компетентності показав наступне (рис.2.7).

Шкала 1: Усвідомлення емоцій

- 35% / 50% / 15%
- Дівчата: 45% / 45% / 10%
- Хлопці: 25% / 55% / 20%

Шкала 2: Саморегуляція

- 30% / 50% / 20%
- Дівчата: 35% / 50% / 15%
- Хлопці: 25% / 50% / 25%

Шкала 3: Соціальна адаптація

- 40% / 45% / 15%
- Дівчата: 50% / 40% / 10%
- Хлопці: 30% / 50% / 20%

Шкала 4: Емоційна експресія

- 35% / 50% / 15%
- Дівчата: 45% / 45% / 10%
- Хлопці: 25% / 55% / 20%

Шкала 5: Міжособистісна ефективність

- 40% / 45% / 15%
- Дівчата: 50% / 40% / 10%
- Хлопці: 30% / 50% / 20%

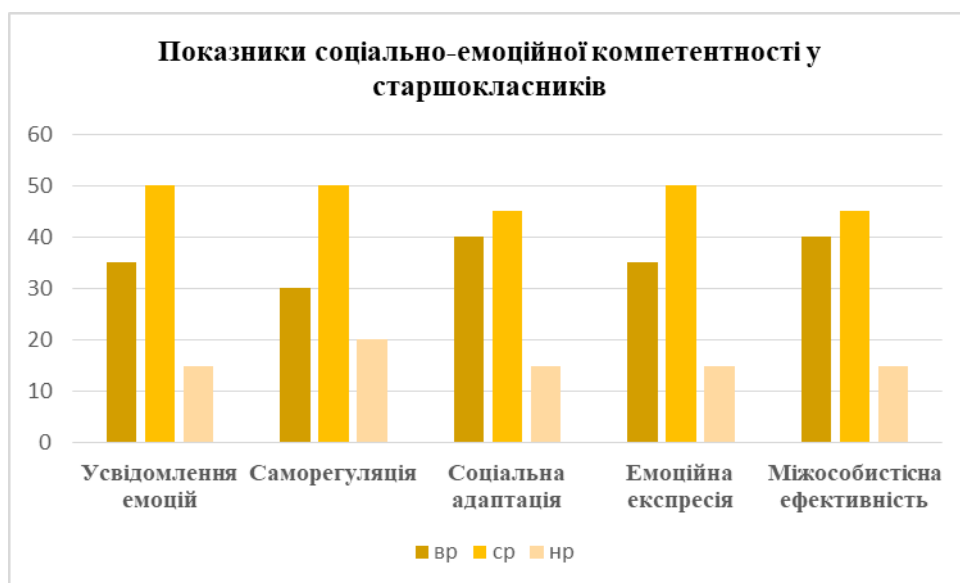


Рис.2.7. Порівняння результатів шкал соціальної компетентності

Результати дослідження соціально-емоційної компетентності свідчать про переважання середнього рівня її сформованості у старшокласників. Більшість учнів загалом здатні встановлювати міжособистісні контакти, взаємодіяти в групі та регулювати поведінку у соціальних ситуаціях.

Водночас у частини респондентів були виявлені труднощі емоційного самоконтролю та недостатня впевненість у процесі соціальної взаємодії. Це може проявлятися у конфліктах, невпевненості під час спілкування та залежності від оцінки оточення.

Учні з високим рівнем соціально-емоційної компетентності характеризувалися розвиненими навичками комунікації, емоційною гнучкістю та здатністю конструктивно вирішувати міжособистісні труднощі.

Переважання середнього рівня соціально-емоційної компетентності свідчить про те, що більшість старшокласників загалом здатні до ефективної соціальної взаємодії, однак потребують подальшого розвитку навичок емоційної саморегуляції та конструктивної комунікації.

Вищі результати дівчат можуть свідчити про кращу здатність до емоційної взаємодії, соціальної чутливості та адаптації у групі. Це позитивно впливає на міжособистісні стосунки та психологічний комфорт у колективі.

Натомість труднощі окремих учнів у сфері соціально-емоційної компетентності можуть проявлятися у конфліктності, невпевненості під час спілкування або труднощах емоційного самоконтролю.

Отримані результати свідчать про необхідність цілеспрямованої психолого-педагогічної роботи, спрямованої на розвиток навичок емоційної саморегуляції, ефективної комунікації та соціальної адаптації старшокласників.

Аналіз результатів показав, що дівчата мали вищий рівень соціально-емоційної компетентності. Вони краще орієнтувалися у міжособистісних ситуаціях, демонстрували більш розвинені комунікативні навички та вищу емоційну гнучкість.

Для дівчат також була характерна більша здатність до емоційної підтримки та врахування емоційного стану інших людей у процесі взаємодії.

Хлопці частіше демонстрували прагнення до емоційної незалежності та стриманості у вираженні почуттів. У деяких випадках це ускладнювало відкриту емоційну комунікацію та міжособистісну взаємодію.

Водночас частина хлопців характеризувалася достатньо високим рівнем соціальної адаптації та впевненістю у спілкуванні, що позитивно впливало на їхню соціально-емоційну компетентність.

Узагальнення результатів емпіричного дослідження дозволяє стверджувати, що рівень емоційного інтелекту старшокласників безпосередньо пов'язаний із особливостями їхнього особистісного становлення. Учні з більш високими показниками емоційного інтелекту демонструють вищий рівень самооцінки, кращу соціальну адаптацію та більш розвинені емпатійні здібності.

Водночас недостатній розвиток навичок емоційної саморегуляції та соціально-емоційної компетентності може ускладнювати процес міжособистісної взаємодії та негативно впливати на психологічне благополуччя старшокласників.

Отримані результати підтверджують необхідність цілеспрямованої психолого-педагогічної роботи, спрямованої на розвиток емоційного інтелекту як важливої умови гармонійного особистісного становлення учнів старшого шкільного віку.

Отримані результати свідчать про наявність певних гендерних особливостей розвитку емоційної сфери старшокласників (рис.2.8).

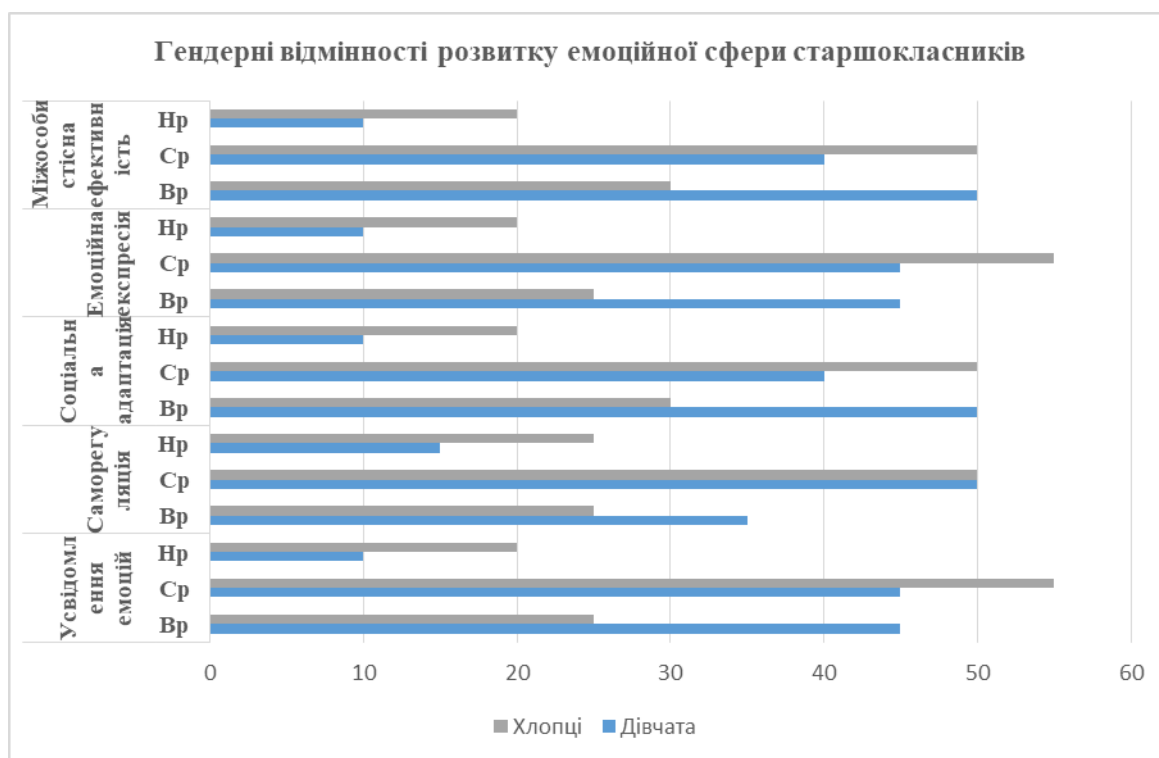


Рис.2.8. Порівняння гендерних показників розвитку емоційної сфери старшокласників

Дівчата загалом продемонстрували вищі показники емпатії, емоційної обізнаності та соціально-емоційної компетентності, тоді як хлопці виявили більшу схильність до емоційного контролю та стриманості.

Виявлені відмінності можуть бути пов'язані як із психологічними особливостями розвитку хлопців і дівчат, так і з впливом соціальних норм та гендерних стереотипів щодо прояву емоцій.

Отримані результати підтверджують необхідність урахування гендерних особливостей у процесі формування емоційного інтелекту старшокласників та організації психолого-педагогічної роботи з розвитку емоційної компетентності.

2.3. Кореляційний аналіз результатів дослідження

Для визначення взаємозв'язків між показниками емоційного інтелекту, самооцінки, емпатії та соціально-емоційної компетентності було застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона (Таблиця 2.1.).

Таблиця 2.1.

Кореляційна матриця показників

Показники	ЕІ (Холл)	Самооцінка	Емпатія	Соц. - емоц. компетентність
ЕІ (Холл)	1.00	0.62	0.71	0.76
Самооцінка	0.62	1.00	0.48	0.55
Емпатія	0.71	0.48	1.00	0.69
Соц.-емоц. компетентність	0.76	0.55	0.69	1.00

Емоційний інтелект ↔ емпатія ($r = 0.71$). Виявлено сильний позитивний зв'язок, що свідчить: чим вищий рівень емоційного інтелекту, тим краще розвинена емпатія, що означає, що здатність розуміти емоції інших є ключовим компонентом емоційного інтелекту.

Емоційний інтелект ↔ соціально-емоційна компетентність ($r = 0.76$) – дуже сильний позитивний зв'язок і це вказує, що емоційний інтелект є базою соціальної адаптації та ефективної взаємодії. Тобто, високий рівень емоційного інтелекту покращує комунікацію і відповідно впливає на адаптацію та контроль поведінки.

Іншими словами: високий ЕІ = краща комунікація + адаптація + контроль поведінки

Емоційний інтелект ↔ самооцінка ($r = 0.62$) виявлено помірно-сильний зв'язок, що означає учням з вищим ЕІ властива більш адекватна самооцінка, краще розуміння своїх можливостей та відсутність різких коливань «Я-образу».

Емпатія ↔ соціально-емоційна компетентність ($r = 0.69$) виявлено сильний зв'язок, який свідчить, що здатність співпереживати прямо впливає на соціальну взаємодію, а емпатія є основою комунікативної успішності.

Самооцінка ↔ соціально-емоційна компетентність ($r = 0.55$) виявлено середній позитивний зв'язок, який вказує, що більш адекватна самооцінка спливає на кращу соціальну адаптацію, впевненість у собі та полегшує міжособистісну взаємодію.

Самооцінка ↔ емпатія ($r = 0.48$) виявлено помірний зв'язок вказує на те, що емоційно стабільні учні частіше здатні до співпереживання, але емпатія не повністю залежить від самооцінки.

Отримані кореляційні зв'язки свідчать про те, що емоційний інтелект є системоутворюючим фактором і пов'язаний з усіма іншими показниками.

Результати кореляційного аналізу підтверджують, що емоційний інтелект старшокласників є центральним психологічним конструктом, який інтегрує емоційні, когнітивні та соціальні характеристики особистості.

Підсумовуючи результати кореляційного аналізу, можна констатувати наявність стійких взаємозв'язків між емоційним інтелектом, самооцінкою, емпатією та соціально-емоційною компетентністю старшокласників. Загалом встановлено, що всі досліджувані показники пов'язані між собою позитивними кореляційними зв'язками різної сили, що свідчить про їхню структурну єдність у межах емоційно-особистісної сфери.

Найбільш виражені кореляційні зв'язки виявлено між емоційним інтелектом та соціально-емоційною компетентністю ($r = 0.76$), а також між емоційним інтелектом та емпатією ($r = 0.71$). Це дозволяє зробити висновок, що емоційний інтелект виступає системоутворюючим чинником, який безпосередньо впливає на якість міжособистісної взаємодії, рівень соціальної адаптації та здатність до емоційного розуміння інших людей.

Помірні та середні кореляційні зв'язки між самооцінкою та іншими показниками ($r = 0.48-0.62$) свідчать про те, що самооцінка відіграє опосередковану роль у структурі емоційної сфери. Вона впливає на впевненість у собі, емоційну стабільність та соціальну активність, однак не є провідним фактором формування емоційного інтелекту.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують, що розвиток емоційного інтелекту тісно пов'язаний із рівнем емпатії та соціально-емоційної компетентності, тоді як самооцінка виступає важливим, але допоміжним компонентом у структурі особистісного становлення старшокласників.

2.4. Програма розвитку емоційного інтелекту старшокласника

Нами пропонується тренінг «Емоційний компас» спрямований на розвиток емоційного інтелекту, актуальність якого зумовлена тим, що старший шкільний вік є сенситивним періодом для інтелектуалізації афективної сфери та формування стійкої самосвідомості й рефлексії особистості.

У цей період старшокласники стикаються з критичним психоемоційним навантаженням, викликаним інтенсифікацією освітнього процесу та стресом перед іспитами (НМТ/ЗНО).

Цілеспрямований розвиток емоційного інтелекту виступає внутрішнім ресурсом для стабілізації емоційної лабільності та забезпечує превенцію депресивних станів, апатії й психосоматичних розладів.

Програма забезпечує перехід від зовнішнього контролю поведінки до усвідомленої саморегуляції, навчаючи учнів екологічним методам вираження власних емоцій замість деструктивних проявів.

Розвиток соціальної чутливості та емпатії нівелює юнацький максималізм, стимулюючи перехід від егоцентризму до глибокого розуміння мотивів батьків, педагогів та однолітків.

Опанування навичок зчитування невербальних маркерів і мікроспілкування безпосередньо корелює з успішністю інтимно-особистісної та майбутньої професійної взаємодії випускників.

Практичний інструментарій курсу адаптований під провідну вікову потребу в самопізнанні, перетворюючи теоретичні знання на щоденні автоматизовані звички психогігієни.

У підсумку реалізація тренінгу забезпечує гармонійний перехід старшокласника від стихійного емоційного реагування до зрілого емоційного лідерства та успішної соціалізації.

В основі програми тренінгу емоційного інтелекту «Емоційний компас» лежить класична чотирикомпонентна модель Д. Гоулмана. Кожен блок послідовно розвиває конкретну групу навичок — від розуміння себе до управління міжособистісними стосунками:

1. Самоусвідомлення (Емоційний інсайт) – спрямований на розвиток здатності розпізнавати та точно називати власні емоції в момент їх виникнення. Старшокласники розширюють свій емоційний словник, вчать відстежувати соматичні (тілесні) маркери почуттів та ідентифікувати особисті психологічні тригери, що запускають бурхливі реакції.
2. Саморегуляція (Адаптивний контроль) – фокусується на опануванні методів свідомого керування своїм станом та імпульсивними імпульсами. На цьому етапі старшокласники вчать доволіно знижувати рівень екзаменаційного стресу й паніки за допомогою дихальних і сенсорних технік, а також трансформувати руйнівний гнів у конструктивне русло через ненасильницькі «Я-повідомлення».
3. Соціальна чутливість (Емпатія) – орієнтований на розвиток здатності розуміти емоційний стан, мотиви та поведінку інших людей (батьків, вчителів, однолітків). Блок вчить підлітків долати віковий егоцентризм («взувати чужі туфлі»), приймати чужу позицію та точно зчитувати прихований контекст розмови за мімікою, жестами та інтонацією.

4. Соціальні навички (Інтерактивна компетентність) – спрямований на інтеграцію набутих знань у повсякденну взаємодію та захист особистісних меж. Старшокласники відпрацьовують навички асертивності (впевненого та екологічного захисту власних кордонів, вміння казати «ні» під тиском компанії), вчать конструктивно розв'язувати конфлікти та створюють індивідуальні карти емоційних ресурсів для майбутнього.

В межах кожного блоку пропонуються наступні вправи (Таблиця 2.2.)

Таблиця 2.2.

Основні вправи у блоках тренінгу «Емоційний компас»

Блок програми	Основні вправи блоку	Очікуваний результат
Блок 1. Самоусвідомлення (Емоційний інсайт)	1. «Абетка емоцій» 2. «Картування тіла»	Розширення емоційного лексикону старшокласників, подолання труднощів вербалізації станів та розвиток психосоматичної чутливості через фіксацію тілесних маркерів емоцій.
Блок 2. Саморегуляція (Адаптивний контроль)	1. «Дихання по квадрату» 2. «Конструктор Я-повідомлень»	Опанування методів свідомого керування емоційними станами, експрес-зниження рівня гострої екзаменаційної тривоги та навчання екологічним методам трансформації гніву й агресії.
Блок 3. Соціальна чутливість (Емпатія)	1. «Зміна ролей» 2. Відеоінтерпретаційний практикум»	Розвиток когнітивної децентрації, здатності до прийняття чужої позиції та вдосконалення навичок точного дешифрування невербальної експресії оточуючих.
Блок 4. Соціальні навички (Інтерактивна компетентність)	1. «Фортеця кордонів» 2. «Чек-лист сили»	Формування асертивної поведінки, розвиток стійкості до деструктивного маніпулятивного тиску однолітків та проектування індивідуальної карти ресурсів самопідтримки.

У межах першого блоку, спрямованого на самоусвідомлення, базовою є вправа «Абетка емоцій», мета якої полягає в розширенні емоційного лексикону підлітків та подоланні труднощів вербалізації станів.

Процедура передбачає, що учасники по черзі витягують картки зі складними назвами почуттів і намагаються пантомімічно або за допомогою метафор пояснити їх групі без використання спільнокореневих слів, після чого відбувається спільне обговорення відтінків цих переживань.

Другою методикою цього блоку є арт-техніка «Картування тіла», що має на меті фіксацію соматичних маркерів психічних станів та розвиток психосоматичної чутливості.

Під час її виконання старшокласники отримують індивідуальні бланки із силуетом людини і за допомогою кольорових маркерів графічно відображають місця локалізації різних емоцій, аналізуючи, як саме тіло реагує на гнів, страх чи радість до моменту їх повного усвідомлення.

Другий блок, присвячений саморегуляції, розпочинається з вправи «Дихання по квадрату», метою якої є експрес-зниження рівня гострої екзаменаційної тривоги та м'язова релаксація учнів у стресових ситуаціях.

Процедура полягає у колективному відпрацюванні чотирьох етапів дихального циклу під усний рахунок ведучого, де вдих, затримка дихання, видих і знову затримка здійснюються на однакові інтервали часу тривалістю в чотири секунди.

Для екологічного відреагування агресивних станів у цьому ж блоці застосовується вправа «Конструктор Я-повідомлень», мета якої — навчити підлітків трансформувати звинувачення у конструктивну вербалізацію незадоволення. Учні об'єднуються в пари і відпрацьовують алгоритм зміни конфліктних фраз, переписуючи класичні імпульсивні закиди за жорсткою чотирикомпонентною схемою, яка містить безоціночний факт, опис власного почуття, пояснення причини та формулювання чіткого прохання на майбутнє.

У третьому блоці, орієнтованому на соціальну чутливість, першою є рольова гра «Зміна ролей», спрямована на розвиток когнітивної децентрації та здатності диференціювати емпатію від симпатії. Під час процедури учасники отримують реалістичні описи шкільних конфліктів і програють їх у парах, проте посеред розмови за сигналом тренера міняються ролями, що змушує кожного миттєво перейняти та аргументувати протилежну позицію свого опонента.

Наступною є вправа «Відеоінтерпретаційний практикум», яка має на меті вдосконалення навичок дешифрування невербальної експресії оточуючих та

зчитування прихованого емоційного підтексту взаємодії. Ведучий демонструє групі короткі динамічні кінофрагменти з вимкненим звуком, після чого старшокласники здійснюють детальний аналіз міміки, жестів та мікрорухів персонажів, намагаючись реконструювати їхні справжні переживання та мотиви поведінки.

Четвертий блок, що формує соціальні навички, містить симуляційну гру «Фортеця кордонів», метою якої є розвиток асертивності та стійкості до деструктивного маніпулятивного впливу однолітків.

Під час процедури один з учасників опиняється в центрі кола і намагається утримати психологічну оборону, відповідаючи відмовою на інтенсивні, заздалегідь підготовлені спроби групи схилити його до небажаних дій за допомогою типових підліткових провокацій.

Завершальною методикою тренінгу є вправа «Чек-лист сили», спрямована на інтеграцію отриманого досвіду та проектування індивідуальної карти ресурсів самопідтримки. Кожен старшокласник самостійно заповнює спеціальний емоційний паспорт, де фіксує перелік найбільш дієвих для себе антистресових технік, контакти осіб підтримки та особистісні смисли, які надалі стають його персональним практичним орієнтиром у кризових життєвих ситуаціях.

Висновки до Розділу 2

У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження особливостей емоційного інтелекту старшокласників та його взаємозв'язку з процесом особистісного становлення. Для реалізації поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на дослідження емоційного інтелекту, самооцінки, емпатії та соціально-емоційної компетентності учнів старшого шкільного віку.

За результатами методики діагностики емоційного інтелекту Н. Холла встановлено, що для більшості старшокласників характерний середній рівень розвитку емоційного інтелекту. Учні загалом здатні усвідомлювати власні емоційні стани, розуміти переживання інших людей та підтримувати міжособистісну взаємодію, однак у частини респондентів виявлено недостатню сформованість навичок емоційної саморегуляції та контролю емоційних реакцій. Найбільш розвиненими компонентами емоційного інтелекту виявилися емпатія та емоційна обізнаність, тоді як нижчі показники були зафіксовані за шкалою управління власними емоціями.

Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн показало, що більшість старшокласників мають переважно адекватний або середній рівень самооцінки. Водночас у частини учнів виявлено невпевненість у собі, підвищену залежність від зовнішньої оцінки та значний розрив між реальним і бажаним образом «Я». Це свідчить про незавершеність процесу формування стабільної Я-концепції у старшому шкільному віці.

Результати методики визначення рівня емпатії (за Мехрабіаном) дозволили встановити, що більшість старшокласників мають середній та високий рівень емпатійності. Учні здатні до співпереживання, емоційного розуміння інших людей та підтримки міжособистісної взаємодії.

Дослідження соціально-емоційної компетентності показало, що більшість учнів характеризуються середнім рівнем її розвитку. Старшокласники загалом здатні адаптуватися до соціального середовища, підтримувати комунікацію та взаємодіяти з однолітками, однак окремі учні мають труднощі емоційної

саморегуляції, відкритого вираження почуттів та конструктивного вирішення конфліктних ситуацій.

У процесі дослідження було виявлено певні гендерні особливості розвитку емоційної сфери. Дівчата продемонстрували вищі показники емоційної обізнаності, емпатії та соціально-емоційної компетентності. Вони виявилися більш чутливими до переживань інших людей, емоційно відкритими та орієнтованими на міжособистісну взаємодію. Хлопці, у свою чергу, частіше демонстрували емоційну стриманість, вищий рівень контролю зовнішніх проявів емоцій та більш стабільну самооцінку.

Проведений кореляційний аналіз дозволив встановити наявність позитивних взаємозв'язків між емоційним інтелектом, самооцінкою, емпатією та соціально-емоційною компетентністю. Найбільш тісний зв'язок було виявлено між емоційним інтелектом та соціально-емоційною компетентністю, що свідчить про важливу роль емоційного інтелекту у формуванні навичок соціальної взаємодії та адаптації. Сильний зв'язок між емоційним інтелектом та емпатією підтверджує значущість здатності до емоційного розуміння інших людей у структурі особистісного становлення старшокласників.

Отримані результати підтвердили висунуту гіпотезу дослідження про те, що формування емоційного інтелекту є важливою умовою особистісного становлення старшокласників. Вищий рівень розвитку емоційного інтелекту пов'язаний із більш адекватною самооцінкою, кращою соціальною адаптацією, розвиненими емпатійними здібностями та ефективнішою міжособистісною взаємодією.

Таким чином, результати емпіричного дослідження свідчать про необхідність цілеспрямованої психолого-педагогічної роботи, спрямованої на розвиток емоційного інтелекту старшокласників. Особливої уваги потребує формування навичок емоційної саморегуляції, розвитку емпатії, позитивного самосприйняття та соціально-емоційної компетентності як важливих чинників гармонійного особистісного становлення учнів старшого шкільного віку.

ВИСНОВКИ

У бакалаврській роботі було здійснено теоретичне та емпіричне дослідження проблеми формування емоційного інтелекту старшокласників як умови їхнього особистісного становлення. Актуальність обраної теми зумовлена зростанням ролі емоційної компетентності у сучасному суспільстві, необхідністю розвитку навичок емоційної саморегуляції, ефективної міжособистісної взаємодії та психологічної адаптації учнів старшого шкільного віку.

У процесі теоретичного аналізу наукової літератури було з'ясовано, що емоційний інтелект є складним інтегративним утворенням, яке охоплює здатність особистості усвідомлювати власні емоції, керувати ними, розуміти емоційні стани інших людей та ефективно використовувати емоційну інформацію у процесі взаємодії. Проаналізовано основні наукові підходи до розуміння емоційного інтелекту, його структури та значення у процесі особистісного розвитку.

Встановлено, що старший шкільний вік є сенситивним періодом для формування емоційного інтелекту, оскільки саме в цей час активно розвиваються самосвідомість, система цінностей, навички рефлексії, емоційної саморегуляції та соціальної взаємодії. Доведено, що рівень розвитку емоційного інтелекту безпосередньо впливає на особливості особистісного становлення старшокласників, їхню самооцінку, комунікативні здібності, емоційну стійкість та соціальну адаптацію.

У роботі було визначено основні психолого-педагогічні умови формування емоційного інтелекту старшокласників, серед яких: створення психологічно безпечного освітнього середовища, розвиток рефлексії та самосвідомості, підтримка позитивної самооцінки, використання інтерактивних методів навчання та організація конструктивної міжособистісної взаємодії.

Емпіричне дослідження проводилося з використанням комплексу психодіагностичних методик: методики діагностики емоційного інтелекту Н. Холла, опитувальника самооцінки Дембо-Рубінштейн, методики визначення

рівня емпатії (за Мехрабіаном) та методики діагностики соціально-емоційної компетентності. Отримані результати дозволили комплексно дослідити особливості розвитку емоційної сфери старшокласників.

За результатами дослідження встановлено, що для більшості старшокласників характерний середній рівень розвитку емоційного інтелекту. Учні загалом здатні усвідомлювати власні емоції, розуміти переживання інших людей та підтримувати соціальну взаємодію, однак у частини респондентів виявлено недостатню сформованість навичок емоційної саморегуляції та емоційного контролю.

Виявлено, що найбільш розвиненими компонентами емоційного інтелекту є емпатія та емоційна обізнаність, тоді як найменш сформованими — навички управління власними емоціями. Це свідчить про необхідність посилення психолого-педагогічної роботи, спрямованої на розвиток емоційної саморегуляції та емоційної стійкості старшокласників.

Результати дослідження самооцінки засвідчили, що більшість учнів мають адекватний або середній рівень самооцінки, проте частина респондентів характеризується внутрішньою невпевненістю, залежністю від зовнішньої оцінки та значним розривом між реальним і бажаним образом «Я». Це підтверджує незавершеність процесу формування стабільної Я-концепції у старшому шкільному віці.

Дослідження емпатії показало, що більшість старшокласників мають достатньо розвинену здатність до співпереживання та емоційного розуміння інших людей. Водночас у частини учнів виявлено труднощі емоційної включеності у міжособистісну взаємодію.

Було також виявлено певні гендерні особливості розвитку емоційної сфери. Дівчата продемонстрували вищі показники емоційної обізнаності, емпатії та соціально-емоційної компетентності, тоді як хлопці частіше характеризувалися емоційною стриманістю та більш стабільною самооцінкою.

Проведений кореляційний аналіз підтвердив наявність позитивних взаємозв'язків між емоційним інтелектом, емпатією, самооцінкою та соціально-

емоційною компетентністю. Найбільш тісні зв'язки встановлено між емоційним інтелектом та соціально-емоційною компетентністю, а також між емоційним інтелектом та емпатією. Це свідчить про те, що емоційний інтелект є важливим чинником соціальної адаптації, ефективної міжособистісної взаємодії та гармонійного особистісного розвитку старшокласників.

Отримані результати підтвердили висунуту гіпотезу дослідження про те, що формування емоційного інтелекту є важливою умовою особистісного становлення старшокласників. Розвинений емоційний інтелект сприяє формуванню позитивного самосприйняття, розвитку емпатії, підвищенню рівня соціально-емоційної компетентності та психологічної стійкості особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Андреева Я. Ф. Емоційний інтелект як чинник розвитку особистості підлітка. *Психологія і особистість*. 2021. № 2. С. 15-22.
2. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. Київ: Либідь, 2013. 280 с.
3. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 256 с.
4. Варій М. Й. Загальна психологія: підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 1007 с.
5. Власова О. І. Педагогічна психологія: навч. посіб. Київ : Либідь, 2015. 400 с.
6. Волкова Н. П. Педагогіка : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2011. 616 с.
7. Галян І. М. Психодіагностика : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2011. 464 с.
8. Гоцуляк Н. Є. Емоційний інтелект у структурі особистості старшокласника. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 1. № 55. С. 44-49.
9. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : КММ, 2016. 240 с.
10. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 272 с.
11. Москалець В. П. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 262 с.
12. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник. Київ : Академвидав, 2010. 649 с.
13. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2015. 469 с.
14. Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості. Київ : Наш час, 2007. 280 с.
15. Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2011. 384 с.
16. Савчин М. В. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2020. 344 с.

17. Сергеєнкова О. П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
18. Скрипченко О. В. Загальна психологія : підручник. Київ : Каравела, 2011. 464 с.
19. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості : у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2013. 376 с.
20. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : навч. посіб. Київ : Марич, 2009. 232 с.
21. Хомуленко Т. Б. Психологія розвитку емоційного інтелекту підлітків. *Практична психологія та соціальна робота*. 2019. № 5. С. 18-23.
22. Черній Л. В. Розвиток емоційного інтелекту в юнацькому віці. *Психологічний часопис*. 2021. № 4. С. 71-78.
23. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції. Київ : Вища школа, 2014. 382 с.
24. Bar-On R. Emotional Intelligence Inventory (EQ-i): Technical Manual. Toronto : Multi-Health Systems, 1997. 120 p.
25. Brackett M. A., Mayer J. D., Warner R. M. Emotional intelligence and relationship quality among adolescents. *Personal Relationships*. 2004. Vol. 11. P. 363-382.
26. Cherniss C. Emotional intelligence: Toward clarification of a concept. *Industrial and Organizational Psychology*. 2010. Vol. 3. P. 110-126.
27. Cooper R. K., Sawaf A. Executive EQ: Emotional Intelligence in Leadership and Organizations. New York : Grosset Putnam, 1997. 358 p.
28. Goleman D. Emotional Intelligence. New York : Bantam Books, 1995. 352 p.
29. Goleman D. Working with Emotional Intelligence. New York : Bantam Books, 1998. 383 p.
30. Mayer J. D., Salovey P. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*. 1995. Vol. 4. P. 197-208.

31. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. Models of emotional intelligence. *Handbook of Intelligence*. Cambridge : Cambridge University Press, 2000. P. 396-420.
32. Mehrabian A. Manual for the Balanced Emotional Empathy Scale (BEES). Monterey : Mind Garden, 1996. 24 p.
33. Parker J. D. Emotional intelligence and academic success. *Personality and Individual Differences*. 2004. Vol. 36. P. 163-172.
34. Petrides K. V. Trait emotional intelligence theory. *Industrial and Organizational Psychology*. 2010. Vol. 3. P. 136-139.
35. Salovey P., Mayer J. D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*. 1990. Vol. 9. P. 185-211.
36. Schutte N. S. Development and validation of a measure of emotional intelligence // *Personality and Individual Differences*. 1998. Vol. 25. P. 167-177.
37. Sternberg R. J. *Handbook of Intelligence*. Cambridge : Cambridge University Press, 2000. 704 p.
38. Zeidner M., Matthews G., Roberts R. *Emotional Intelligence in the Workplace*. Washington : APA, 2002. 360 p.
39. Boyatzis R. *The Competent Manager*. New York : Wiley, 1982. 308 p.
40. Denham S. *Emotional Development in Young Children*. New York: Guilford Press, 1998. 254 p.
41. Elias M. *Promoting Social and Emotional Learning*. Alexandria : ASCD, 1997. 178 p.
42. Gardner H. *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. New York: Basic Books, 1983. 440 p.
43. Saarni C. *The Development of Emotional Competence*. New York: Guilford Press, 1999. 381 p.
44. Matthews G., Zeidner M., Roberts R. *Emotional Intelligence: Science and Myth*. Cambridge : MIT Press, 2002. 704 p.
45. Lopes P. Emotional intelligence and social interaction. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2004. Vol. 30. P. 1018-1034.

46. Extremera N., Fernández-Berrocal P. Emotional intelligence as predictor of mental, social, and physical health. *The Spanish Journal of Psychology*. 2006. Vol. 9. P. 45-51.
47. Humphrey N. Curricular and pedagogic embedding of social and emotional learning. *Educational Psychologist*. 2013. Vol. 48. P. 267-272.
48. Qualter P. Emotional intelligence, peer relations, and school adjustment in adolescence. *Personality and Individual Differences*. 2007. Vol. 43. P. 325-336.
49. Rivers S. E. Emotional intelligence and conflict resolution. *Mediators Quarterly*. 2007. Vol. 25. P. 35-52.
50. Nelis D. Increasing emotional competence improves psychological well-being. *Personality and Individual Differences*. 2011. Vol. 51. P. 759-764.