МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ**

Виконала: студентка ІІ курсу
групи 8.0534-з-2-дн
спеціальності 053– Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Шкапа Олена Олександрівна
Керівник: д. пед. наук, професор,
зав. кафедри педагогіки та
психології освітньої діяльності
Іваницький О. І.
Рецензент: д-р пед. наук, професор, зав.
кафедри акторської майстерності
Локарєва Г. В.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма 053 Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
_____
к.психол.н., доцент. Н.О. Губа
«____»_____2026 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Шкапі Олені Олександрівні

1. Тема роботи: Особливості розвитку емоційного інтелекту учнів старшої школи

керівник роботи Іваницький О. І., д.пед.н., проф., завідувач кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності

затверджені наказом ЗНУ від 02.10.2025 року № 1393-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати поняття та структуру емоційного інтелекту в сучасній психології; вивчити вікові особливості емоційного розвитку старшокласників; визначити психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту учнів старшої школи; провести емпіричне дослідження рівня емоційного інтелекту учнів старшої школи; розробити практичні рекомендації та методичні матеріали для розвитку емоційної компетентності в освітньому процесі.

5. Перелік графічного матеріалу: 6 таблиць, 3 рисунки

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Іваницький О. І., професор		
Розділ 1	Іваницький О. І.,професор		
Розділ 2	Іваницький О. І.,професор		
Розділ 3	Іваницький О. І.,професор		
Висновки	Іваницький О. І.,професор		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	липень – серпень 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	серпень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	серпень – вересень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	жовтень – листопад 2025 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	грудень 2025 р.	Виконано
6	Написання висновків	грудень 2025 р.	Виконано
7	Передзахист	січень 2026 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	січень 2026 р.	Виконано

Студент _____ О. О. Шкапа

Керівник роботи _____ О. І. Іваницький

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 52 сторінки, 6 таблиць, 3 рисунки, 46 джерел, 5 додатків.

Об’єкт дослідження – емоційний інтелект особистості у старшому шкільному віці.

Предмет дослідження – психолого-педагогічні умови, чинники та особливості розвитку емоційного інтелекту учнів старшої школи.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити рівень розвитку емоційного інтелекту учнів старшої школи, а також розробити психолого-педагогічні рекомендації щодо його формування в освітньому процесі.

Гіпотеза дослідження – розвиток емоційного інтелекту учнів старшої школи буде більш ефективним за умови цілеспрямованого впровадження психолого-педагогічних методів і технологій, спрямованих на формування емоційної компетентності, саморегуляції та емпатії.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел з проблеми емоційного інтелекту; емпіричні – психодіагностичні методики для визначення рівня емоційного інтелекту учнів; статистичні – кількісний та якісний аналіз результатів дослідження; педагогічні – спостереження, аналіз результатів навчальної діяльності.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в уточненні особливостей розвитку емоційного інтелекту старшокласників та обґрунтуванні комплексу психолого-педагогічних рекомендацій, спрямованих на підвищення емоційної компетентності учнів у шкільному середовищі.

Галузь використання – психологія, педагогіка, освітня практика закладів загальної середньої освіти.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, СТАРШОКЛАСНИКИ, ЕМОЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ, ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ.

SUMMARY

Shkapa O. O. The qualifying paper is devoted to the study of emotional intelligence development in high school students.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (46 items, 21 of foreign origin), 5 appendix on 9 pages. The qualifying work volume is 66 pages long, 52 of them – main text. There are 4 tables and 3 illustrations.

The object of the research is emotional intelligence as a psychological phenomenon in adolescence.

The subject of the research is the psychological and pedagogical conditions and features of emotional intelligence development in high school students.

The aim of the research is to theoretically substantiate and empirically investigate the level of emotional intelligence development in high school students and to develop psychological and pedagogical recommendations for its enhancement in the educational process.

The research hypothesis assumes that the development of emotional intelligence in high school students will be more effective if purposeful psychological and pedagogical methods aimed at forming emotional competence, self-regulation, and empathy are implemented in school practice.

The research methodology includes theoretical analysis of scientific literature, empirical psychodiagnostic methods, and statistical processing of the obtained data.

Chapter 1 analyzes the concept, structure, and age-related characteristics of emotional intelligence in modern psychology.

Chapter 2 presents the organization, methods, and results of the empirical study of emotional intelligence in high school students. Chapter 3 offers psychological and pedagogical recommendations, strategies, and a program for developing emotional intelligence in the educational environment.

The practical significance of the research lies in the possibility of applying the obtained results in the work of teachers, school psychologists, and educational institutions to improve students' emotional competence and social adaptation.

Key words: emotional intelligence, high school students, emotional competence, educational process, psychological and pedagogical conditions.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ 11
1.1. Поняття емоційного інтелекту в сучасній психології 11
1.2. Структура та компоненти емоційного інтелекту 16
1.3. Вікові особливості емоційного розвитку старшокласників 19
1.4. Психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту в школі 22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ 25
2.1. Мета, завдання та організація дослідження 25
2.2. Методи та методики дослідження 26
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження 29
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ 39
3.1. Стратегії і методи формування емоційної компетентності в освітньому процесі 39
3.2. Роль педагога у розвитку емоційного інтелекту старшокласників 43
3.3. Розробка програми/тренінгу/занять з розвитку емоційного інтелекту 45
3.4. Умови ефективного впровадження рекомендацій у шкільну практику 48
ВИСНОВКИ 51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 53
ДОДАТКИ 58

ВСТУП

У сучасному світі розвиток емоційного інтелекту (ЕІ) набуває все більшого значення, оскільки він є головним чинником успішної соціальної адаптації, ефективної взаємодії з оточенням та самореалізації особистості. Особливо важливим є формування емоційної компетентності у старшокласників, оскільки підлітковий вік характеризується активним емоційним, соціальним та когнітивним розвитком, що робить цей період критичним для розвитку навичок саморегуляції, емпатії та міжособистісного спілкування.

Проблема емоційного інтелекту широко представлена у працях зарубіжних та українських учених. Теоретичні засади концепції ЕІ закладені Г. Гарднером, а Дж. Мейер і П. Саловей обґрунтували здібнісну модель емоційного інтелекту та його зв’язок із соціальною адаптацією й навчальною успішністю підлітків. Д. Гоулман і Р. Бар-Он наголосили на ролі емоційної компетентності та можливості її цілеспрямованого розвитку. Сучасні дослідження підтверджують позитивний вплив емоційного інтелекту на академічні досягнення, міжособистісні стосунки й психологічне благополуччя старшокласників.

Актуальність теми обумовлена зростаючими вимогами до особистісної зрілості школярів у навчальному процесі та соціальному середовищі. Дослідження показують, що учні з високим рівнем емоційного інтелекту краще справляються зі стресом, конфліктами та навчальними завданнями, що підтверджує необхідність систематичного розвитку цих навичок у шкільній практиці.

Об’єктом дослідження є емоційний інтелект учнів старшої школи, а предметом – процес його розвитку та вплив психолого-педагогічних умов на формування емоційних компетенцій.

Предметом дослідження є рівень та особливості розвитку емоційного інтелекту учнів старшої школи, а також прояв його структурних компонентів (усвідомлення емоцій, емпатії, емоційної саморегуляції) в умовах освітнього процесу.

Мета дослідження полягає у виявленні особливостей розвитку емоційного інтелекту учнів старшої школи та розробці практичних рекомендацій для його формування в освітньому процесі. Для досягнення цієї мети поставлено такі завдання:

1. Проаналізувати поняття та структуру емоційного інтелекту в сучасній психології;
2. Вивчити вікові особливості емоційного розвитку старшокласників;
3. Визначити психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту учнів старшої школи.
4. Провести емпіричне дослідження рівня емоційного інтелекту учнів старшої школи.
5. Розробити практичні рекомендації та методичні матеріали для розвитку емоційної компетентності в освітньому процесі.

Гіпотеза дослідження. Основна гіпотеза дослідження полягає в тому, що рівень емоційного інтелекту учнів старшої школи має середній рівень розвитку, при цьому окремі його компоненти (емпатія та усвідомлення власних емоцій) є більш розвиненими, ніж здатність до емоційної саморегуляції.

Додаткова гіпотеза: учні з вищим рівнем емоційного інтелекту демонструють кращі навички міжособистісної взаємодії та емоційної стабільності у навчальному процесі.

Методи дослідження включали наступні. Теоретичні методи: аналіз філософської, психологічної, педагогічної та методичної літератури з проблеми дослідження, систематизація і узагальнення емпіричних даних. Емпіричні методи: психологічне тестування, спостереження, анкетування та

експериментальні методики. Методи математичної статистики: однофакторний дисперсійний аналіз.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні особливостей розвитку емоційного інтелекту учнів старшої школи в сучасних умовах навчально-виховного процесу. У роботі емпірично визначено рівень сформованості емоційного інтелекту старшокласників та проаналізовано специфіку прояву його окремих компонентів. Результати дослідження доповнюють наукові уявлення про роль емоційного інтелекту в особистісному розвитку учнів та обґрунтовують доцільність його цілеспрямованого формування в шкільному середовищі.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у практичній діяльності педагогів, практичних психологів та класних керівників. Матеріали роботи можуть бути застосовані для діагностики рівня емоційного інтелекту учнів старшої школи, розробки та впровадження корекційно-розвивальних і тренінгових занять, спрямованих на формування емоційної компетентності. Отримані результати сприятимуть покращенню емоційного клімату в учнівських колективах, розвитку навичок емоційної саморегуляції та міжособистісної взаємодії старшокласників.

Надійність і достовірність результатів дослідження забезпечується використанням науково обґрунтованих та валідних психодіагностичних методик, адаптованих до українських умов, відповідністю методів меті й завданням дослідження, а також достатнім обсягом вибірки, що складає 30 учнів старшої школи. Достовірність результатів підвищується поєднанням кількісних і якісних методів дослідження, дотриманням етичних норм та анонімності участі респондентів.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ

1.1 Поняття емоційного інтелекту в сучасній психології

Проблема дослідження емоційного інтелекту й досі залишається однією з найважливіших у сучасній психології. Освітні реформи в Україні спрямовані на гармонійний розвиток особистості та створення сприятливого середовища для самореалізації кожного учня. Проте в освітньому процесі основна увага й досі приділяється інтелектуальним досягненням, тоді як вплив емоційного інтелекту на формування особистості розглядається недостатньо.

Ширше вивчення цього психологічного феномену є важливим завданням української науки XXI століття. Аналіз впливу емоційного інтелекту на особистість становить перспективний напрям як для психологічної науки, так і для суспільства загалом, адже визначення чинників його розвитку може дати відповіді на низку актуальних запитань.

На сьогодні відчувається брак оновлених досліджень, зокрема тих, що стосуються вікових аспектів розвитку емоційного інтелекту. Це питання потребує детальнішого опрацювання не лише у психології, а й у ширшому науковому контексті. Головною причиною продовження досліджень у цій сфері є недостатня вивченість впливу емоційного інтелекту на життєдіяльність особистості. Саме тому ця проблема залишається актуальною й потребує особливої уваги українських учених.

Поняття емоційного інтелекту почало формуватися ще у 1983 році, коли Говард Гарднер у своїй праці “Frames of mind” описав перші особливості цього феномену. Учений довів, що інтелект не є єдиним цілісним утворенням, а складається з кількох підтипів, які по-різному впливають на

життєдіяльність людини [30]. На основі власних досліджень він виокремив сім видів інтелекту: вербальний, логіко-математичний, просторовий, кінестетичний, музичний та емоційний. Останній був розподілений на внутрішньоособистісний та міжособистісний.

Міжособистісний інтелект у попередніх наукових працях розглядався як соціальний інтелект, або соціальна компетентність, адже він відображав здатність людини ефективно взаємодіяти з іншими. Внутрішньоособистісний інтелект, своєю чергою, характеризувався умінням усвідомлювати власні емоції, знаходити внутрішню мотивацію та самореалізовуватися у житті.

Подальший розвиток концепції емоційного інтелекту здійснили Дж. Мейєр і П. Селовей. Вони визначили п’ять основних здібностей, які утворюють його структуру [39; 40]:

1. Усвідомлення власних емоцій – базова характеристика EI, що передбачає здатність розпізнавати власні переживання та розуміти причини їх виникнення.
2. Керування емоціями – уміння регулювати власні емоційні стани, знижувати тривожність, долати негативні емоції.
3. Мотивація – спрямування емоцій на досягнення мети, відкладення миттєвого задоволення заради більш значущих результатів.
4. Емпатія – розуміння емоцій інших людей, здатність співпереживати й адекватно реагувати на соціальні сигнали.
5. Соціальні навички – уміння налагоджувати доброзичливі стосунки, підтримувати позитивну взаємодію та ефективно комунікувати з оточенням.

У подальших працях Мейєр і Селовей уточнили визначення емоційного інтелекту, розглядаючи його як здатність адекватно сприймати, виражати та оцінювати емоції; використовувати їх для підтримки мислення; розуміти емоційні процеси та пов’язані з ними знання; а також свідомо регулювати емоційні стани з метою особистісного та інтелектуального розвитку.

Емоційний інтелект, за визначенням науковців, охоплює здатність людини опрацьовувати інформацію, пов’язану з емоціями, а також

використовувати самі емоції для полегшення когнітивних процесів і розв’язання актуальних завдань. Високий рівень розвитку цієї якості забезпечує уважність особистості до найменших внутрішніх і зовнішніх змін. Дослідники також зазначають, що навіть негативні емоції можуть бути використані як для власного розвитку, так і для впливу на інших з метою досягнення результатів.

Американський психолог Н. Холл розглядав емоційний інтелект як здатність розрізняти позитивні й негативні емоції, а також відтінки всередині позитивних емоцій, що сприяє ефективному спілкуванню та налагодженню конструктивних стосунків. До його структури він відносив: емоційну обізнаність, уміння управляти власними емоціями, самомотивацію, емпатію та здатність розпізнавати емоції інших людей.

Інший дослідник, Р. Бар-Он, визначав емоційний інтелект як сукупність емоційних, особистісних та соціальних здібностей, що забезпечують ефективне подолання вимог і тиску навколишнього середовища. Він виокремив п’ять основних компонентів [26, 110]:

1. самопізнання – усвідомлення власних емоцій, упевненість у собі, самоповага, самоактуалізація та незалежність;
2. міжособистісні навички – уміння спілкуватися на основі емпатії та соціальної відповідальності;
3. адаптивність – гнучкість у поведінці, здатність до конструктивного вирішення проблем;
4. управління стресом – контроль імпульсивних реакцій, стійкість до стресових ситуацій;
5. позитивний настрій – оптимізм, щастя, життєрадісність.

Схожої позиції дотримується Б. Лемберг, який підкреслює, що емоційний інтелект – це здатність ідентифікувати, використовувати, розуміти та регулювати емоції. На його думку, розвиток цієї здатності допомагає зменшити рівень стресу, покращити комунікацію, долати труднощі та ефективно вирішувати конфліктні ситуації.

У науковій літературі існують різні погляди на співвідношення емоційного та соціального інтелекту. Частина дослідників розглядає емоційний інтелект як складову соціального, проте є й інша позиція – соціальний інтелект трактується як один з аспектів емоційного. Так, у працях Х. Вайзінгера, Д. Големана, Р. Купера та А. Савафа емоційний інтелект визначається як фундаментальний чинник успіху в житті людини. С. Андерсон, Ф. Дін та Дж. Сіаррокі підкреслюють його значення як передумови психічного та фізичного здоров'я [31; 32]. В українських дослідженнях С. Дерев'янко розглядала емоційний інтелект як фактор продуктивної соціально-психологічної адаптації учнів, а Т. Шемякіна та С. Богомаз – як внутрішньоособистісний чинник ефективної соціалізації молоді [4, 149].

Значний інтерес до цього феномена зумовлений тим, що він гармонійно поєднує положення повсякденної психології з науковим уявленням про різноманітність людських здібностей. Так, Дж. Керролл підкреслював, що емоційний інтелект теоретично відображає єдність афективних та інтелектуальних процесів. У прикладному аспекті цей конструкт вивчається у зв'язку з досягненнями людини у різних сферах життєдіяльності.

В українській психології проблематика емоційного інтелекту активно розробляється такими науковцями, як Е. Носенко, Н. Коврига, Дерев'янко, М. Шпак, О. Лящ, І. Матійків та ін. Їхні дослідження підтверджують значущість емоційного інтелекту для розвитку особистос У вітчизняній психології існує кілька трактувань поняття емоційного інтелекту. Так, О. Лящ визначає його як інтелектуальну здатність, що пов'язана з розумінням і регуляцією емоційних проявів особистості. Н. Коврига та Е. Носенко розглядають емоційний інтелект як властивість, що допомагає не лише долати слабкі сторони, а й ефективно використовувати власні переваги, здібності та таланти [10; 11; 17; 18]. На основі їхніх емпіричних досліджень було виокремлено п'ять факторів емоційного інтелекту: рівень ситуативної та особистісної тривожності, самооцінка, толерантність до невизначеності, академічна успішність і особливості вибору поведінкових стратегій.

Таблиця 1.1 – Наукові підходи до трактування поняття емоційного інтелекту

Дослідник	Визначення / підхід до EI	Основні компоненти / акценти
Н. Холл (США)	EI – здатність розрізняти позитивні й негативні емоції та будувати конструктивний діалог	Емоційна обізнаність, контроль емоцій, емпатія
Р. Бар-Он (США)	Сукупність емоційних, особистісних і соціальних здібностей	Самоусвідомлення, міжособистісні навички, адаптивність, стресостійкість, позитивний настрій
Б. Лемберг (США)	Уміння ідентифікувати, використовувати й керувати емоціями	Зниження стресу, ефективне спілкування, вирішення конфліктів
Д. Гоулман (США)	Фундаментальний чинник успіху людини в житті	Самомотивація, емпатія, управління стосунками
О. Лящ (Україна)	EI – інтелектуальна здатність, пов’язана з розумінням і управлінням емоціями	Когнітивно-емоційна регуляція
Н. Коврига, Е. Носенко (Україна)	EI допомагає долати слабкості та ефективно використовувати сильні сторони особистості	Самооцінка, толерантність до невизначеності,

Аналіз літератури показує, що як українські, так і зарубіжні науковці трактують емоційний інтелект як складний конструкт. Ми поділяємо позицію, згідно з якою емоційний інтелект можна розглядати як інтегральну характеристику особистості, що охоплює здатність розпізнавати, розуміти та контролювати емоції. Його роль полягає у сприянні ефективній міжособистісній взаємодії, підтримці когнітивної діяльності, а також у подоланні негативних емоцій, які можуть ускладнювати спілкування чи заважати досягненню цілей.

Деякі науковці розглядають емоційний інтелект як підструктуру соціального інтелекту, однак він має відмінну ознаку – глибокий зв’язок із внутрішнім емоційним світом людини, що визначає її особистісне зростання. Водночас у сучасній українській психології ще бракує чіткого визначення

впливу емоційного інтелекту на окремі властивості особистості. Це зумовлює актуальність подальших досліджень, спрямованих на глибший емпіричний аналіз його ролі в різних сферах життєдіяльностіті та соціальної взаємодії.

Отже, емоційний інтелект можна розглядати як важливу характеристику особистості, що забезпечує розуміння власних і чужих емоцій, їх регуляцію та використання у досягненні життєвих цілей. Попри наявність різних інтерпретацій, науковці єдині в тому, що його дослідження має вагоме значення для психології, освіти та соціальної практики.

1.2 Структура та компоненти емоційного інтелекту

Емоційний інтелект (EI) сьогодні розглядається як один із ключових чинників особистісного розвитку, ефективної соціальної взаємодії та академічної успішності. Він визначається як здатність людини розпізнавати, усвідомлювати та регулювати власні емоції, а також адекватно реагувати на емоції інших людей. Різні наукові підходи дозволяють глибше зрозуміти його структуру та функціональні компоненти.

Д. Гоулман у своїх працях визначає емоційний інтелект як комплекс взаємопов’язаних здібностей, що забезпечують адаптацію та ефективність людини у соціальному середовищі. Серед основних складників Гоулман виділяє усвідомлення власних емоцій, яке полягає у здатності людини розпізнавати свої переживання, розуміти їхній вплив на поведінку та на прийняття рішень [31; 32]. Саморегуляція, за Гоулманом, передбачає контроль емоційних реакцій, здатність управляти імпульсами та адаптувати свою поведінку до вимог ситуації. Мотивація є важливим елементом емоційного інтелекту, адже вона дозволяє спрямовувати емоції на досягнення цілей і саморозвиток, підтримуючи внутрішню активність та стійкість перед труднощами. Емпатія забезпечує розуміння та врахування емоційних станів інших людей, що є основою для ефективної міжособистісної взаємодії. Соціальні навички, у свою чергу, дозволяють будувати конструктивні

стосунки, уникати конфліктів, сприяти командній роботі та створювати позитивну атмосферу у колективі.

Модель Дж. Мейєра та П. Салоу розглядає емоційний інтелект з акцентом на когнітивну складову. Вони визначають ЕІ як здатність людини сприймати та оцінювати емоції, використовувати їх для полегшення мислення та прийняття рішень, а також регулювати емоції для розвитку інтелектуальних та емоційних здібностей. Мейєр і Салоу підкреслюють, що емоції не лише впливають на поведінку, а й виступають ресурсом для ефективного мислення, творчості та вирішення проблем [39; 40].

У сучасних дослідженнях емоційний інтелект визначають як інтегративне поєднання кількох провідних елементів [15, 115]. До них належать емоційна свідомість, що дозволяє ідентифікувати власні емоції, усвідомлювати їхні причини та вплив на оточення; емоційне управління, яке забезпечує контроль над емоційними станами та здатність адаптуватися до стресових ситуацій; мотивація та самостимулювання, що дозволяють використовувати емоції для досягнення цілей та самовдосконалення; емпатія, що розширює розуміння переживань інших і сприяє соціальній чутливості; та соціальні компетенції, які формують здатність ефективно взаємодіяти з оточенням, вирішувати конфлікти та підтримувати довірливі стосунки.

Особливістю емоційного інтелекту є його інтегративний характер. Він об’єднує внутрішньоособистісні здібності, спрямовані на самоусвідомлення та самоконтроль, і міжособистісні компетенції, що забезпечують успішну соціальну адаптацію. У старшокласників розвиток цих компонентів особливо важливий, адже цей віковий період характеризується інтенсивним формуванням особистості, активним розвитком когнітивних та емоційних структур, а також підвищеною потребою у соціальному взаєморозумінні [14].

Таблиця 1.2 – Структура та компоненти емоційного інтелекту за Гоулманом та Мейєром-Салоу

Компонент EI	Визначення	Функції / Особливості	Приклади прояву у старшокласників
Емоційна свідомість	Здатність усвідомлювати власні емоції та їхній вплив на поведінку	Допомагає розуміти себе, регулювати емоції, передбачати наслідки своїх дій	Старшокласник розуміє, що тривога перед іспитом стимулює його підготовку, а не уникає завдання
Саморегуляція (управління емоціями)	Контроль емоційних реакцій, управління імпульсами та адаптація до ситуацій	Знижує стрес, покращує прийняття рішень, сприяє емоційній стабільності	Підліток керує гнівом під час суперечки, зберігаючи конструктивний діалог
Мотивація та самостимулювання	Використання емоцій для досягнення цілей і розвитку	Підтримує внутрішню активність, цілеспрямованість, наполегливість	Старшокласник спрямовує хвилювання на успішне виконання завдань і підготовку до конкурсів
Емпатія	Здатність розуміти та враховувати емоції інших	Підвищує соціальну чутливість, сприяє міжособистісній взаємодії	Учень помічає, що однокласник засмучений, і пропонує підтримку або допомогу
Соціальні навички	Здатність будувати конструктивні відносини та ефективно взаємодіяти	Допомагає вирішувати конфлікти, працювати в команді, підтримувати довірливі стосунки	Старшокласники успішно працюють у груповому проєкті, враховують думки інших та досягають згоди
Здатність використовувати емоції для когнітивних процесів (Мейєр-Салоу)	Використання емоцій для мислення, прийняття рішень і творчості	Полегшує аналіз інформації, сприяє творчому підходу	Учень використовує хвилювання як стимул для творчого вирішення проблем у науковому проєкті

Структура емоційного інтелекту є багатовимірною і включає п’ять основних компонентів: усвідомлення власних емоцій, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички. Кожен з цих компонентів виконує важливу функцію в загальному розвитку особистості: усвідомлення емоцій дозволяє розпізнавати власні внутрішні стани та їх вплив на поведінку, саморегуляція забезпечує контроль і спрямування емоцій у конструктивне русло, мотивація підтримує активне прагнення до цілей, емпатія сприяє розумінню емоцій інших людей, а соціальні навички забезпечують ефективну взаємодію в суспільстві.

Комплексний розвиток цих компонентів формує інтегративну здатність людини адекватно оцінювати, керувати і використовувати емоції у різних життєвих ситуаціях, підвищує психологічну стійкість та сприяє гармонійному соціальному функціонуванню. Таким чином, емоційний інтелект виступає фундаментальною основою емоційної та соціальної компетентності, інтегруючи когнітивні й афективні процеси у цілісну систему.

1.3 Вікові особливості емоційного розвитку старшокласників

Емоційна сфера учнів старших класів вирізняється складністю та різноманітністю. У порівнянні з підлітковим віком вона стає більш насиченою, гнучкою та контрольованою. Знижується частота афективних реакцій, водночас емоційне життя набуває інтенсивності, але проявляється менш бурхливо і більш стабільно [16, 57].

На цьому етапі значного розвитку досягають вищі почуття, що зумовлюють формування естетичних, інтелектуальних і соціально-моральних потреб. Завдяки провідній ролі партнерського спілкування особливо активно формуються соціальні емоції: емпатія, здатність до взаєморозуміння, чуйність, відчуття духовної близькості.

Емоційний портрет старшокласників характеризується помітними індивідуально-типологічними особливостями. Дозрівання темпераменту посилює його вплив на емоційне життя, чітко вирізняючи інтровертовані та екстравертовані типи. Екстраверти відкрито демонструють переживання, тоді як інтроверти зовні здаються маловиразними у своїх емоціях.

У вольовій сфері зростає рівень усвідомленого самоконтролю, пов’язаного з прагненням відповідати груповим вимогам. Проте цей контроль ще нестійкий і залежить від ситуації, що зумовлює непередбачуваність поведінки. Типологічні властивості нервової системи виявляються у вигляді акцентуацій характеру [19, 80]:

- застрягання – поєднання збудливості з упертістю та нетерпимістю до критики;
- демонстративність – прагнення до самоствердження через перебільшення власної значущості;
- екзальтованість – підвищена вразливість, схильність до яскравих і нестійких емоційних реакцій;
- тривожність – сором’язливість, нерішучість і схильність уникати складних ситуацій.

Самосвідомість старшокласника розвивається на основі егоцентризму, який сприяє відкриттю власного внутрішнього світу, усвідомленню себе як унікальної особистості та формуванню світогляду. За В. С. Мерліним, цей розвиток відбувається у кількох напрямах: усвідомлення самототожності, визнання себе суб’єктом діяльності, розуміння власних психічних якостей, засвоєння соціально-моральних самооцінок.

Формування особистісної ідентичності супроводжується потребою переосмислення власного «Я», що пов’язане як із фізіологічними змінами та новими емоційними переживаннями, так і з проблемами професійного самовизначення. Юнаки та дівчата стають особливо чутливими до зовнішності, прагнуть виглядати дорослими, значної ваги набуває самоаналіз і порівняння себе з іншими.

Самооцінка у ранній юності стає більш диференційованою, аргументованою та пов’язаною із самоаналізом і оцінками оточення. Вона формує рівень самоповаги, що може мати як завищений (юнацька самовпевненість), так і занижений (невпевненість, схильність до ізоляції) характер [23, 48-49].

Емоційний інтелект у старшокласників виявляється у різних сферах їхнього життя – у навчанні, соціальній взаємодії та емоційному самопочутті. Цей період характеризується інтенсивним емоційним розвитком, що супроводжується сильними переживаннями, пов’язаними з пошуком власної ідентичності, потребою у соціальному визнанні та подоланням академічних труднощів.

Одним із показників емоційного інтелекту є емоційна свідомість – здатність людини усвідомлювати власні емоції, розуміти їхній вплив на поведінку та прогнозувати наслідки для особистісного й соціального розвитку. У старшокласників вона має особливе значення, оскільки саме в юнацькому віці активно формуються когнітивні й емоційні структури, що визначають характер соціальної взаємодії, рівень академічної мотивації та психоемоційний стан.

Емоційна свідомість проявляється у вмінні ідентифікувати та називати власні емоції, аналізувати причини їх виникнення та усвідомлювати їхній вплив на оточення. Наприклад, школяр може відчути тривогу перед іспитом і зрозуміти, що вона зумовлена прагненням до успіху та страхом невдачі. Усвідомлення цих процесів допомагає йому знайти конструктивний вихід – зосередитись на підготовці замість уникання ситуації.

Учні з високим рівнем емоційної свідомості зазвичай демонструють більш адекватну поведінку у стресових ситуаціях. Вони здатні зупинитися на етапі наростання емоційної напруги, що знижує ймовірність конфліктів з однолітками чи вчителями. Крім того, усвідомлення власних емоцій сприяє формуванню позитивної самооцінки, оскільки прийняття себе зі своїми почуттями допомагає розвинути толерантність і повагу до власної особистості.

Розвинена емоційна свідомість позитивно впливає як на соціальну, так і на академічну успішність старшокласників. У міжособистісних стосунках вона забезпечує кращу емпатію, здатність правильно інтерпретувати емоційні сигнали інших та підтримувати ефективну комунікацію. В освітньому процесі емоційна свідомість допомагає регулювати мотивацію й емоційний стан, сприяє активнішому залученню до навчання та формує внутрішню готовність долати труднощі [24, 1].

Сучасні дослідження показують, що високий рівень емоційної свідомості в юнацькому віці сприяє зниженню ризику розвитку тривожних і депресивних станів, підвищує стресостійкість і здатність до адаптації в змінних соціальних умовах, а також корелює з лідерськими якостями та ефективністю командної взаємодії.

Таким чином, розвиток емоційної свідомості є необхідною умовою гармонійного дорослішання старшокласників, формування зрілої особистості та успішного самовизначення в соціальній та освітній сферах.

1.4 Психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту в школі

Виховання та розвиток емоційної свідомості у старшокласників є важливим аспектом шкільної та позашкільної освіти, оскільки формує стійкі особистісні характеристики, що стають основою для дорослого життя. Педагогічні підходи до розвитку емоційної свідомості можуть включати групові дискусії, практики рефлексії, вправи на ідентифікацію емоцій та усвідомлення їхнього впливу. Такі методи сприяють психологічному благополуччю підлітків, формують базові навички саморегуляції та міжособистісного спілкування, необхідні для професійного та соціального розвитку.

Емоційний інтелект включає кілька ключових компонентів, серед яких управління емоціями, емпатія та соціальні навички займають центральне

місце. Управління емоціями проявляється у здатності контролювати свої реакції, спрямовувати емоції в конструктивне русло та адаптувати їх до вимог ситуації. Ця навичка особливо важлива у старшокласників через часті стресові ситуації, такі як іспити, конфлікти з однолітками або вибір професійного шляху. Розвинене управління емоціями сприяє зниженню тривожності, підтриманню емоційної стабільності та прийняттю раціональних рішень, що підвищує психічне здоров'я та ефективність навчання [25, 80].

Емпатія є здатністю відчувати, розуміти та усвідомлювати емоції інших людей. Вона відіграє важливу роль у формуванні соціальних зв'язків, оскільки дозволяє старшокласникам враховувати емоції та потреби оточення, сприяє створенню позитивної атмосфери та довірчих стосунків. Розвинена емпатія допомагає учням ефективніше вирішувати конфлікти, інтегруватися в колектив та підтримувати дружні взаємини.

Шкільне середовище має значний потенціал для розвитку цих навичок через створення атмосфери довіри та поваги, використання спеціальних програм і методик: уроків з обговорення моральних цінностей, соціальних проєктів, волонтерської діяльності та групових завдань, що стимулюють співпрацю, взаємопідтримку та взаєморозуміння.

Соціальні навички – це здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми, будувати конструктивні відносини та працювати в команді. Для старшокласників розвиток цих навичок є необхідним, оскільки вони щодня стикаються з різними соціальними ситуаціями, такими як групові проєкти, обговорення чи участь у позакласних заходах. Соціальні навички включають уміння слухати, переконувати, співпрацювати та уникати конфліктів, що сприяє успішній інтеграції у колективі.

Старшокласники з розвиненими соціальними навичками демонструють кращі комунікативні здібності та отримують більше можливостей для навчання через взаємодію з однолітками [9, 135]. Вони здатні досягати згоди в групових завданнях, ефективно вирішувати конфлікти та знаходити компроміси, що важливо для командної роботи та соціальної адаптації.

Розвиток соціальних навичок у школі може відбуватися через різноманітні методи: групові проєкти, дебати, рольові ігри, участь у позакласних заходах. Групові проєкти формують комунікацію, координацію та здатність до співпраці, а дебати та рольові ігри сприяють розвитку навичок переконання, критичного мислення та ефективного вираження власних ідей.

У поєднанні з управлінням емоціями та емпатією соціальні навички сприяють підвищенню навчальної успішності, емоційного благополуччя та соціальної адаптації старшокласників. Розвинені навички управління емоціями допомагають справлятися зі стресом і підтримувати психологічну стійкість. Емпатія дозволяє формувати довірчі стосунки, знижує рівень конфліктності та створює позитивну атмосферу в групі.

Шкільне середовище є чинником розвитку соціальних навичок. Підтримка вчителів та шкільних психологів, довірливі стосунки між учнями й педагогами, а також спеціальні програми з розвитку емоційного інтелекту – уроки емоційної освіти, тренінги з вирішення конфліктів, позакласні активності – створюють умови для ефективного формування соціальної компетентності [6, 93-94].

Таким чином, ефективна психолого-педагогічна робота у школі спрямована на формування емоційної свідомості старшокласників, що є важливою умовою розвитку їхнього емоційного інтелекту та успішної соціальної адаптації.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ

2.1 Мета, завдання та організація дослідження

Емпіричне дослідження було організоване відповідно до мети та завдань кваліфікаційної роботи і проводилося в умовах закладу загальної середньої освіти. Під час організації дослідження основна увага приділялася дотриманню наукових принципів психологічного дослідження, етичних норм роботи з неповнолітніми респондентами, а також забезпеченню об’єктивності й достовірності отриманих результатів.

Метою емпіричного дослідження є виявлення особливостей розвитку емоційного інтелекту учнів старшої школи та визначення рівня сформованості його основних компонентів. Відповідно до поставленої мети було визначено завдання дослідження, які передбачали вивчення загального рівня емоційного інтелекту старшокласників, аналіз особливостей розвитку емоційної сфери та узагальнення отриманих емпіричних даних.

Гіпотеза дослідження. Основна гіпотеза дослідження полягає в тому, що рівень емоційного інтелекту учнів старшої школи має середній рівень розвитку, при цьому окремі його компоненти (емпатія та усвідомлення власних емоцій) є більш розвиненими, ніж здатність до емоційної саморегуляції.

Додаткова гіпотеза: учні з вищим рівнем емоційного інтелекту демонструють кращі навички міжособистісної взаємодії та емоційної стабільності у навчальному процесі.

Вибірку дослідження склали 30 учнів старшої школи віком від 15 до 17 років, які навчаються у 10–11 класах. До вибірки увійшли учні обох статей без урахування рівня навчальної успішності, що дало змогу отримати

узагальнену характеристику розвитку емоційного інтелекту в учнівському середовищі. Такий обсяг вибірки є достатнім для проведення психологічного дослідження навчального характеру та відповідає поставленим завданням.

Участь респондентів у дослідженні була добровільною та анонімною. Учні були поінформовані про мету дослідження, умови участі та гарантію конфіденційності отриманих даних. Це сприяло формуванню довірливої атмосфери та підвищенню щирості відповідей.

Дослідження проводилося у кілька послідовних етапів. Підготовчий етап включав аналіз наукової літератури з проблеми емоційного інтелекту, визначення мети й завдань дослідження, формування вибірки та підготовку необхідних матеріалів. На цьому етапі також було створено організаційні умови для проведення емпіричного дослідження.

Основний етап передбачав проведення психодіагностичного обстеження учнів у груповій формі. Дослідження здійснювалося у звичних для учнів умовах навчального процесу, що дозволило знизити рівень емоційної напруженості та забезпечити природність поведінкових і емоційних реакцій респондентів.

Завершальний етап включав обробку отриманих емпіричних даних, їх кількісний та якісний аналіз, інтерпретацію результатів і формулювання висновків. Узагальнені результати дослідження стали підґрунтям для розробки психолого-педагогічних рекомендацій щодо розвитку емоційного інтелекту учнів старшої школи.

2.2. Методи та методики дослідження

Для досягнення мети та реалізації завдань емпіричного дослідження було використано комплекс методів, який забезпечив всебічне вивчення особливостей розвитку емоційного інтелекту учнів старшої школи. Поєднання різних методів дало змогу підвищити надійність і достовірність отриманих результатів.

До основних методів дослідження належали психологічне тестування, анкетування та спостереження. Провідним методом збору емпіричних даних стало психодіагностичне тестування, яке дозволило кількісно оцінити рівень розвитку емоційного інтелекту та його окремих компонентів. Анкетування і спостереження використовувалися як допоміжні методи для уточнення та доповнення результатів тестування [5].

Для діагностики загального рівня емоційного інтелекту було використано методику Н. Холла, адаптовану до українських умов. Методика діагностики емоційного інтелекту (Н. Холл)

Для дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту учнів старшої школи у роботі була використана методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла, адаптована для використання в умовах вітчизняної психологічної практики. Дана методика призначена для виявлення здатності особистості розуміти міжособистісні відносини, які репрезентуються в емоціях, а також керувати власною емоційною сферою на основі прийняття усвідомлених рішень.

Методика складається з 30 тверджень, що відображають різні аспекти емоційного життя особистості. Вона містить п’ять шкал, кожна з яких спрямована на діагностику окремого компонента емоційного інтелекту. Перша шкала – «емоційна обізнаність» – характеризує здатність особистості усвідомлювати власні емоційні стани та розуміти їх значення. Друга шкала – «управління своїми емоціями» – відображає рівень емоційної відхідливості та здатність контролювати негативні емоційні прояви. Третя шкала – «самомотивація» – спрямована на виявлення вміння довільно керувати власними емоціями з метою досягнення поставлених цілей. Четверта шкала – «емпатія» – дозволяє оцінити здатність розуміти емоційний стан інших людей та співпереживати їм. П’ята шкала – «розпізнавання емоцій інших людей» – характеризує вміння впливати на емоційний стан оточення та адекватно реагувати на емоційні прояви інших.

Респондентам пропонується інструкція, відповідно до якої необхідно оцінити ступінь згоди з кожним твердженням за семибальною шкалою: від «повністю не згоден» (–3 бали) до «повністю згоден» (+3 бали). Така форма відповідей дозволяє зафіксувати індивідуальні особливості емоційного реагування та ставлення до власних переживань.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку балів за кожною шкалою відповідно до ключа методики. До шкали «емоційна обізнаність» належать пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25; до шкали «управління своїми емоціями» – пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30; до шкали «самомотивація» – пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22; до шкали «емпатія» – пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28; до шкали «розпізнавання емоцій інших людей» – пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Інтерпретація результатів за окремими шкалами здійснюється відповідно до рівнів парціального емоційного інтелекту. Високий рівень визначається при сумі балів 14 і більше, середній – від 8 до 13 балів, низький – 7 балів і менше. Інтегративний рівень емоційного інтелекту визначається шляхом підсумовування результатів за всіма шкалами з урахуванням домінуючого знака. При сумі 70 балів і більше фіксується високий рівень емоційного інтелекту, від 40 до 69 балів – середній рівень, 39 балів і менше – низький рівень.

Методика Н. Холла є зручною у використанні, не потребує значних часових витрат і є зрозумілою для учнів старшого шкільного віку. Це зумовлює її доцільність для застосування у дослідженнях, спрямованих на вивчення особливостей розвитку емоційного інтелекту старшокласників.

З метою поглибленого вивчення емоційної сфери учнів у дослідженні була використана методика діагностики емоційної зрілості особистості, розроблена українською дослідницею Л. Е. Орбан-Лембрик. Методика спрямована на виявлення рівня емоційної зрілості, що проявляється у здатності особистості усвідомлювати, приймати та регулювати власні емоційні стани. Вона дозволяє оцінити емоційну стабільність, адекватність емоційних реакцій та відповідальність за власні емоції.

Третьою методикою стала методика діагностики саморегуляції емоційного стану, запропонована В. В. Бойка – це психодіагностичний інструмент, спрямований на комплексне вивчення емпатійної складової особистості, зокрема як важливого компонента емоційного інтелекту. Вона дозволяє оцінити не лише загальний рівень емпатії, а й особливості її структурних компонентів.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

На основі обробки результатів, отриманих за методикою діагностики емоційного інтелекту Н. Холла, було визначено інтегративний рівень емоційного інтелекту кожного респондента. Отримані дані подано у таблиці 2.1

Таблиця 2.1 – Результати за методикою за методикою Н. Холла (n = 30)

№ респондента	Сума балів	Рівень емоційного інтелекту
1	52	середній
2	71	високий
3	58	середній
4	46	середній
5	38	низький
6	61	середній
7	55	середній
8	74	високий
9	49	середній
10	57	середній
11	35	низький
12	60	середній
13	54	середній
14	72	високий
15	50	середній
16	59	середній
17	47	середній

Продовження таблиці 2.1

18	36	низький
19	62	середній
20	75	високий
21	56	середній
22	53	середній
23	48	середній
24	51	середній
25	39	низький
26	58	середній
27	73	високий
28	55	середній
29	60	середній
30	52	середній

Аналіз результатів, отриманих за методикою діагностики емоційного інтелекту Н. Холла, показав, що у більшості учнів старшої школи переважає середній рівень розвитку емоційного інтелекту. З 30 респондентів у 21 учня було зафіксовано середній рівень, що свідчить про частково сформовану здатність усвідомлювати власні емоції, розуміти емоційні стани інших людей та керувати своєю емоційною поведінкою.

Високий рівень емоційного інтелекту було виявлено у 5 респондентів. Учні з високими показниками демонструють розвинену емоційну обізнаність, здатність до саморегуляції, ефективну самомотивацію та високий рівень емпатії. Такі старшокласники, як правило, краще адаптуються до навчальних і соціальних вимог, легше встановлюють міжособистісні контакти та конструктивно реагують на емоційно складні ситуації.

Низький рівень емоційного інтелекту спостерігався у 4 учнів. Для них характерні труднощі у розпізнаванні власних емоцій, недостатній контроль емоційних реакцій та складнощі у взаємодії з оточенням. Це може бути пов’язано як з індивідуальними особливостями розвитку, так і з віковими особливостями підліткового періоду.

Проведений однофакторний дисперсійний аналіз за фактором «рівень емоційного інтелекту показав суттєву різницю між результатми досягнення рівнів емоційного інтелекту учнями (емпіричне значення суттєво більше критичного) (дод. В).

Загалом отримані результати підтверджують висунуту гіпотезу про переважання середнього рівня розвитку емоційного інтелекту у старшокласників та свідчать про необхідність цілеспрямованої психолого-педагогічної роботи, спрямованої на розвиток навичок емоційної саморегуляції, емпатії та усвідомлення власних емоцій.

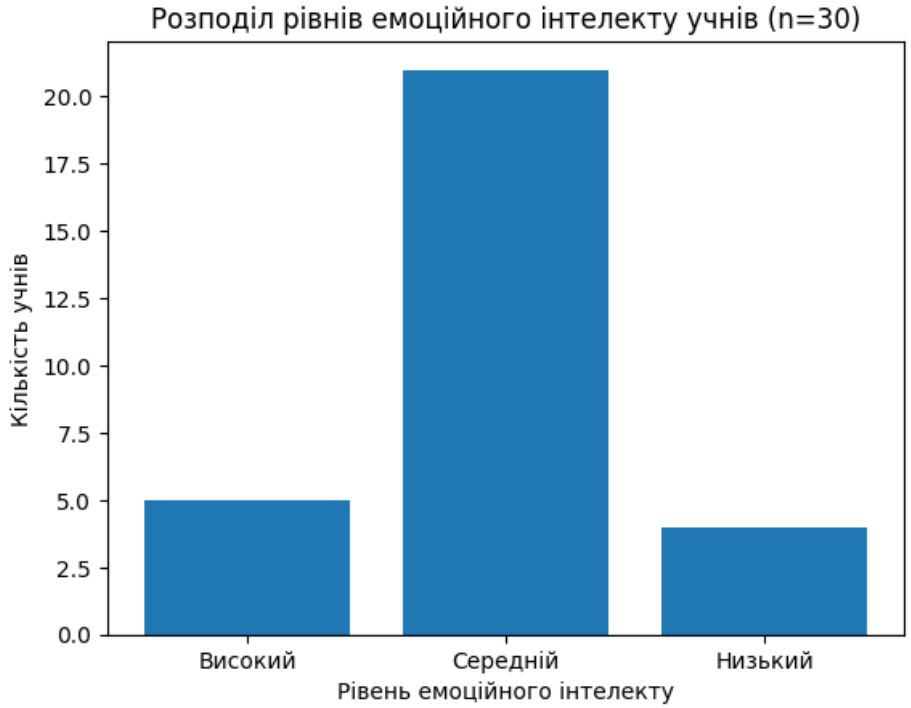


Рисунок 2.1 – Розподіл учнів за рівнями емеоційного інтелекту (n=30)

Для наочності отриманих результатів було побудовано діаграму розподілу учнів старшої школи за рівнями емоційного інтелекту, отриманого за методикою Н. Холла. На діаграмі представлено співвідношення кількості респондентів із високим, середнім та низьким рівнями емоційного інтелекту.

Аналіз діаграми свідчить про те, що переважна більшість учнів має середній рівень розвитку емоційного інтелекту. Це підтверджує результати табличного аналізу та вказує на часткову сформованість емоційної

обізнаності, емпатії та навичок емоційної саморегуляції у старшокласників. Високий рівень емоційного інтелекту спостерігається у меншої частини респондентів, що характеризує їх як емоційно зрілих, здатних до усвідомленого контролю власних емоцій і ефективної міжособистісної взаємодії.

Низький рівень емоційного інтелекту зафіксовано у незначної кількості учнів, що може свідчити про труднощі в управлінні емоційними станами та потребу в цілеспрямованій психолого-педагогічній підтримці. Отримані результати підкреслюють доцільність упровадження корекційно-розвивальних програм, спрямованих на формування емоційної компетентності учнів старшої школи.

Результати дослідження за методикою діагностики емоційної зрілості Л. Е. Орбан-Лембрик. На основі обробки результатів опитувальника емоційної зрілості було визначено рівень емоційної зрілості кожного з 30 респондентів. Отримані дані подано у таблиці 2.5.

Таблиця 2.2 – Рівень емоційної зрілості учнів старшої школи (n = 30)

№ респондента	Сума балів	Рівень емоційної зрілості
1	68	середній
2	76	високий
3	72	середній
4	65	середній
5	48	низький
6	70	середній
7	66	середній
8	81	високий
9	69	середній
10	64	середній
11	45	низький
12	71	середній
13	67	середній
14	79	високий
15	63	середній

Продовження таблиці 2.2.

16	74	середній
17	68	середній
18	47	низький
19	73	середній
20	82	високий
21	65	середній
22	69	середній
23	66	середній
24	71	середній
25	49	низький
26	70	середній
27	80	високий
28	67	середній
29	72	середній
30	68	середній

Аналіз результатів за методикою діагностики емоційної зрілості Л. Е. Орбан-Лембрик показав, що у більшості учнів старшої школи переважає середній рівень емоційної зрілості. З 30 респондентів у 19 учнів було виявлено середній рівень, що свідчить про відносну емоційну стабільність, здатність частково контролювати власні емоції та адекватно реагувати на більшість життєвих ситуацій.

Високий рівень емоційної зрілості зафіксовано у 6 учнів. Такі старшокласники демонструють сформовані навички емоційної саморегуляції, відповідальність за власні емоційні реакції та здатність зберігати внутрішню рівновагу навіть у стресових умовах. Вони, як правило, усвідомлюють вплив своїх емоцій на оточення та вміють конструктивно їх виражати.

Низький рівень емоційної зрілості було виявлено у 5 респондентів. Для цих учнів характерні труднощі у контролі емоційних реакцій, підвищена імпульсивність та нестабільність емоційного стану. Такі особливості можуть

негативно впливати на міжособистісні стосунки та успішність навчальної діяльності.

Було ззастосово однофакторний дисперсійний аналіз. Проведений однофакторний дисперсійний аналіз за показниками емоційної зрілості за методикою Л. Е. Орбан-Лембрик показав статистично значущі відмінності між групами учнів із низьким, середнім та високим рівнями емоційної зрілості (дод. Г).

Аналіз результатів розвитку емпатії за методикою В. В. Бойка свідчить про суттєву диференціацію показників емпатії між групами (дод. Д).

Отримані результати свідчать про те, що емоційна зрілість учнів старшої школи загалом перебуває на етапі формування та потребує подальшої психолого-педагогічної підтримки.

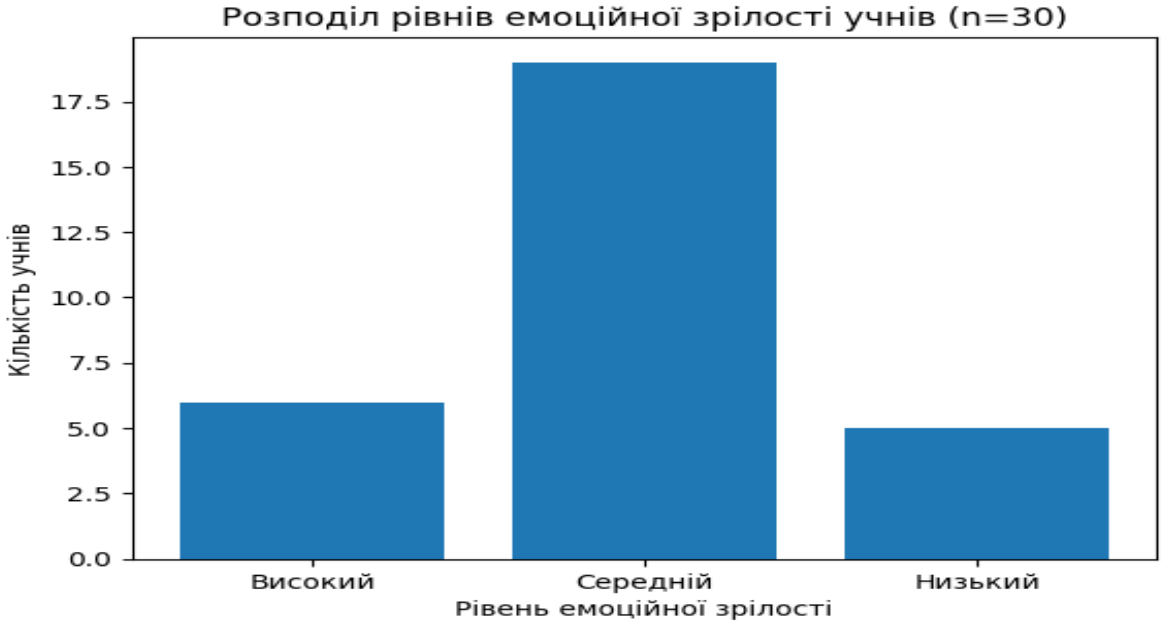


Рисунок 2.2 – Розподіл рівнів емоційної зрілості учнів старшої школи за методикою Л. Е. Орбан-Лембрик

Для наочного подання результатів дослідження була побудована діаграма розподілу рівнів емоційної зрілості учнів старшої школи. Діаграма відображає кількісне співвідношення учнів із високим, середнім та низьким рівнями емоційної зрілості.

Аналіз діаграми підтверджує переважання середнього рівня емоційної зрілості серед старшокласників. Менша кількість учнів з високим рівнем свідчить про наявність потенціалу для розвитку емоційної стабільності та саморегуляції, тоді як наявність учнів із низьким рівнем підкреслює необхідність цілеспрямованої корекційно-розвивальної роботи у шкільному середовищі.

З метою детального вивчення емпатійної складової емоційного інтелекту було проаналізовано результати, отримані за методикою діагностики рівня емпатії В. В. Бойка. На основі обробки результатів було визначено загальний рівень емпатії кожного з 30 респондентів.

Таблиця 2.3 - Рівень розвитку емпатії учнів старшої школи за методикою В. В. Бойка (n = 30)

№ респондента	Кількість балів	Рівень емпатії
1	23	середній
2	30	високий
3	25	середній
4	22	середній
5	14	низький
6	27	середній
7	24	середній
8	32	високий
9	26	середній
10	21	середній
11	15	низький
12	28	середній
13	24	середній
14	31	високий
15	22	середній
16	26	середній
17	23	середній
18	13	низький
19	27	середній
20	33	високий
21	22	середній
22	25	середній

Продовження таблиці 2.3

23	24	середній
24	28	середній
25	16	низький
26	26	середній
27	34	високий
28	23	середній
29	27	середній
30	24	середній

Аналіз результатів за методикою діагностики рівня емпатії В. В. Бойка показав, що у більшості учнів старшої школи сформований середній рівень емпатії. З 30 респондентів у 18 учнів було виявлено середній рівень, що свідчить про здатність розуміти емоційний стан інших людей та співпереживати їм у типових ситуаціях міжособистісної взаємодії.

Високий рівень емпатії зафіксовано у 7 учнів. Для цих старшокласників характерна підвищена емоційна чутливість, здатність тонко відчувати переживання інших, адекватно реагувати на їхні емоційні стани та надавати емоційну підтримку. Такі учні, як правило, легше встановлюють міжособистісні контакти та мають позитивний соціальний статус у колективі.

Низький рівень емпатії виявлено у 5 респондентів. Це може проявлятися у труднощах розуміння емоцій інших людей, зниженій чутливості до переживань оточення та формальному характері міжособистісного спілкування. Отримані результати свідчать про необхідність розвитку емпатійних навичок у частини старшокласників.

Для наочного відображення результатів дослідження було побудовано діаграму розподілу рівнів емпатії учнів старшої школи за методикою В. В. Бойка.

Аналіз діаграми підтверджує переважання середнього рівня емпатії серед учнів старшої школи. Наявність учнів з високим рівнем емпатії свідчить про сформованість важливого компонента емоційного інтелекту, тоді як виявлення низького рівня у частини респондентів підкреслює актуальність цілеспрямованої психолого-педагогічної роботи.

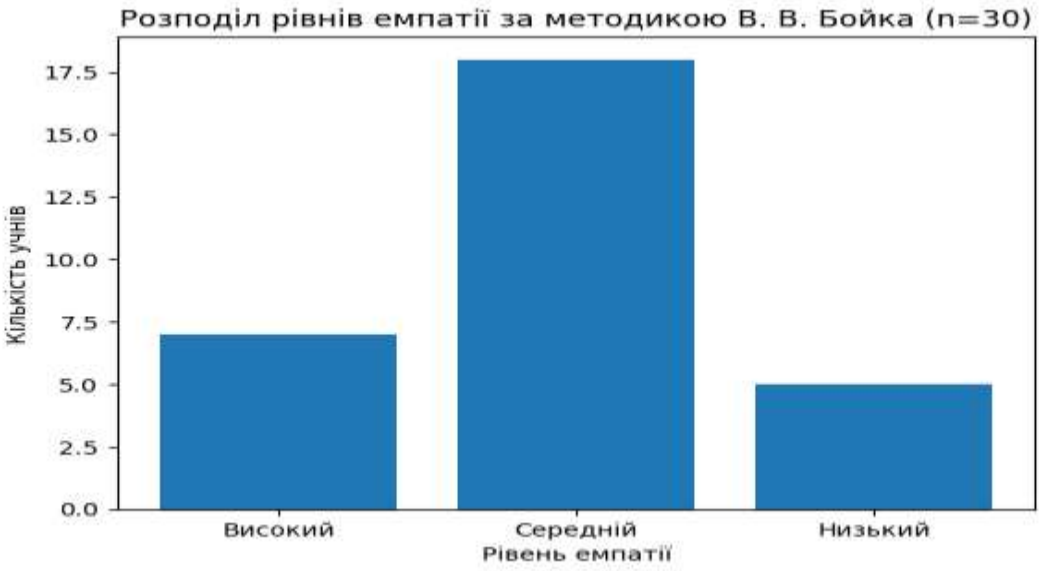


Рисунок 2.3 – Розподіл рівнів емпатії за метоикою В.В. Бойко (n = 30)

З метою перевірки взаємозв'язку між показниками емоційного інтелекту, емоційної зрілості та емпатії було проведено кореляційний аналіз отриманих результатів. Для визначення сили та напряму взаємозв'язків між змінними застосовувався коефіцієнт кореляції Пірсона. У кореляційному аналізі були використані інтегративні показники за методикою Н. Холла, методикою діагностики емоційної зрілості Л. Е. Орбан-Лембрик та методикою діагностики рівня емпатії В. В. Бойка.

Отримані результати кореляційного аналізу подано у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4 – Кореляційна матриця показників емоційного інтелекту, емоційної зрілості та емпатії (n = 30)

Показники	**Емоційний інтелект (Холл)**	**Емоційна зрілість (Орбан-Лембрик)**	**Емпатія (Бойко)**
Емоційний інтелект (Холл)	1	0,91	0,92
Емоційна зрілість (Орбан-Лембрик)	0,91	1	0,97
Емпатія (Бойко)	0,92	0,97	1

Аналіз кореляційної матриці показав наявність сильних позитивних зв'язків між усіма досліджуваними показниками. Було виявлено високий позитивний кореляційний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту за

методикою Н. Холла та рівнем емоційної зрілості за методикою Л. Е. Орбан-Лембрик (r = 0,91). Це свідчить про те, що зі зростанням емоційного інтелекту підвищується здатність учнів до усвідомлення, прийняття та регуляції власних емоцій.

Також встановлено сильний позитивний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та рівнем емпатії за методикою В. В. Бойка (r = 0,92). Отриманий результат підтверджує теоретичне положення про те, що емпатія є важливим структурним компонентом емоційного інтелекту та зростає разом із розвитком емоційної обізнаності й саморегуляції.

Найвищий коефіцієнт кореляції було зафіксовано між показниками емоційної зрілості та емпатії (r = 0,97). Це свідчить про тісний взаємозв'язок між здатністю особистості до емоційної стабільності, відповідальності за власні емоції та вмінням розуміти емоційні стани інших людей.

Результати емпіричного дослідження та кореляційного аналізу дозволяють зробити висновки щодо висунутих гіпотез. Основна гіпотеза про те, що у більшості учнів старшої школи переважає середній рівень розвитку емоційного інтелекту, підтвердилася. Дані всіх трьох методик засвідчили домінування середніх показників емоційного інтелекту, емоційної зрілості та емпатії.

Додаткова гіпотеза про наявність взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та окремими його компонентами також знайшла емпіричне підтвердження. Виявлені сильні позитивні кореляційні зв'язки між емоційним інтелектом, емоційною зрілістю та емпатією свідчать про цілісний характер розвитку емоційної сфери особистості старшокласників.

Таким чином, результати дослідження підтверджують доцільність комплексного підходу до розвитку емоційного інтелекту учнів старшої школи та обґрунтовують необхідність впровадження психолого-педагогічних заходів, спрямованих на формування емоційної компетентності, емпатії та навичок емоційної саморегуляції.

РОЗДІЛ 3
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ

3.1 Стратегії і методи формування емоційної компетентності в освітньому процесі

Отримані результати емпіричного дослідження свідчать про те, що емоційний інтелект, емоційна зрілість та емпатія учнів старшої школи переважно перебувають на середньому рівні розвитку. Це вказує на наявність сформованих базових емоційних умінь, водночас зберігається потреба у подальшому цілеспрямованому розвитку емоційної сфери в межах освітнього процесу.

З урахуванням встановлених кореляційних зв'язків між показниками емоційного інтелекту, емоційної зрілості та емпатії доцільним є застосування системного підходу до формування емоційної компетентності учнів. Такий підхід передбачає поєднання навчальних, виховних і розвивальних впливів, спрямованих на усвідомлення власних емоцій, розвиток навичок саморегуляції та міжособистісного розуміння.

У межах освітнього процесу інтерактивні методи навчання можна застосовувати у різних формах. Наприклад, групові обговорення можуть проводитися у вигляді дискусій на тему конфліктних або емоційно складних ситуацій у школі чи поза нею. Учні описують власні реакції, обговорюють можливі альтернативні дії та оцінюють наслідки емоційних проявів. Це формує навички емоційної рефлексії, допомагає усвідомлювати власні емоції та бачити реакції інших людей.

Аналіз ситуацій міжособистісної взаємодії може здійснюватися через кейси, змодельовані педагогом або запропоновані учнями. Наприклад, учні розглядають ситуацію, коли двоє однокласників посварилися через

непорозуміння, і обговорюють, як можна конструктивно вирішити конфлікт, враховуючи емоційний стан кожного учасника. Подібна діяльність тренує вміння розпізнавати емоції інших і коригувати власну поведінку для досягнення позитивного результату.

Рольові ігри дозволяють учням «прожити» різні соціальні сценарії. Наприклад, один учень грає роль учителя, інший – учня, який засмучений через отриману оцінку [1]. Після завершення вправи проводиться обговорення: які емоції виникали, як вони впливали на дії, що можна було зробити інакше. Такі вправи сприяють розвитку емпатії та емоційного самоконтролю, оскільки учні вчаться «ставити себе на місце іншого».

Для розвитку емпатії ефективними є завдання на усвідомлене сприйняття емоцій інших людей. Наприклад, аналіз поведінки персонажів художніх творів або фільмів з точки зору їхніх емоційних переживань. Учні можуть визначати, які почуття переживає герой, що їх спричинило, і як можна було б по-іншому реагувати у подібних ситуаціях. Також корисні вправи на прийняття різних точок зору, коли учні обговорюють одну ситуацію з позицій різних учасників, вчаться розуміти мотиви та переживання інших. Це підвищує чутливість до емоцій оточуючих і покращує якість міжособистісної взаємодії.

Розвиток емоційної зрілості можна здійснювати через вправи на самоспостереження та самоконтроль. Наприклад, ведення «емоційного щоденника», у якому учні записують свої емоційні реакції на різні події, оцінюють їхню адекватність і обмірковують способи регулювання. Також застосовуються дихальні та релаксаційні техніки, вправи на усвідомлене спостереження за тілесними проявами емоцій, що сприяє зниженню імпульсивних реакцій і підвищенню емоційної стабільності [2].

Психолого-педагогічна підтримка учнів із низьким рівнем розвитку емоційної компетентності може здійснюватися у двох основних формах: групові тренінги та індивідуальні консультації. У межах групових тренінгів учні беруть участь у серії структурованих занять, що поєднують елементи

навчання, розвитку навичок саморегуляції та взаємодії з однолітками. Кожне заняття передбачає чітку мету, наприклад, розвиток здатності розпізнавати власні емоції, аналізувати причини їх виникнення та прогнозувати можливі наслідки.

У процесі групових занять широко застосовуються рольові ігри, які моделюють реальні ситуації шкільного або побутового спілкування. Наприклад, учні можуть відтворювати конфлікти між однокласниками, взаємодію у командній роботі або ситуації, що викликають стрес. Після виконання завдання проводиться обговорення: учні аналізують власні емоційні реакції, оцінюють, як поведінка впливала на інших, та обговорюють альтернативні способи реагування [3, 88]. Подібні вправи дозволяють не лише відпрацьовувати навички самоконтролю, а й формують емпатію, оскільки учасники навчаються «ставити себе на місце іншого» та враховувати його емоційний стан.

Крім рольових ігор, групові тренінги включають колективні завдання на розвиток соціальних навичок, наприклад, спільне вирішення навчальних кейсів або творчих проектів, де важливо домовлятися, враховувати погляди кожного та контролювати емоційні реакції. У ході таких завдань учні вчаться конструктивно взаємодіяти, планувати спільні дії, слухати інших і аргументовано висловлювати власну позицію [20; 21; 22]. Обговорення результатів роботи допомагає формувати усвідомлення емоцій, що виникають у командній взаємодії, і навчитися регулювати власну поведінку в конфліктних або стресових ситуаціях.

Індивідуальні консультації дозволяють більш гнучко опрацювати особисті труднощі учня. Вони можуть проводитися як у формі регулярних зустрічей із психологом або соціальним педагогом, так і у вигляді коротких коучингових сесій у разі необхідності. Під час індивідуальної роботи застосовуються вправи на самоспостереження, наприклад, ведення емоційного щоденника, де учень фіксує емоційні переживання протягом дня, їх тригери та реакції. Аналіз щоденника допомагає зрозуміти закономірності

емоційних реакцій, визначити ситуації, які викликають труднощі, і розробити стратегії їх корекції.

До індивідуальних вправ належать також техніки релаксації та саморегуляції, зокрема дихальні практики, вправи на усвідомлене розслаблення м’язів, візуалізацію позитивних сценаріїв або контрольовану паузу у конфліктних ситуаціях. Практика таких вправ у безпечній атмосфері дозволяє учням навчитися контролювати емоційні імпульси, зменшувати рівень тривожності та підвищувати впевненість у соціальних взаємодіях [27, 28, 29].

У процесі індивідуальної роботи також використовуються методи розвитку емпатії та соціальної чутливості. Учень може виконувати завдання на визначення емоцій співрозмовника за невербальними сигналами, аналізувати поведінку інших людей у запропонованих сценаріях або розглядати конкретні міжособистісні конфлікти, що сталися у класі чи поза ним. Обговорення таких ситуацій із психологом дозволяє навчитися адекватно реагувати на емоції оточення та поступово формує більш чутливе ставлення до почуттів інших.

Отже, поєднання групових тренінгів і індивідуальних консультацій створює системний підхід до розвитку емоційної компетентності учнів із низьким рівнем емоційного інтелекту та емпатії. Постійне відпрацювання навичок самоспостереження, саморегуляції, усвідомлення емоційних станів інших та конструктивної взаємодії сприяє підвищенню соціальної адаптивності, покращенню якості міжособистісних відносин і загальному розвитку емоційної сфери особистості.

Таким чином, формування емоційної компетентності учнів старшої школи потребує системної роботи в межах освітнього процесу та врахування індивідуальних особливостей розвитку емоційної сфери. Застосування різноманітних методів і форм роботи створює умови для поступового підвищення рівня емоційного інтелекту, емоційної зрілості та емпатії.

3.2 Роль педагога у розвитку емоційного інтелекту старшокласників

Педагог відіграє значну роль у формуванні емоційного інтелекту старшокласників, оскільки взаємодія з учителем є основним джерелом соціально-емоційного досвіду. Через уроки, дискусії та практичні завдання учитель допомагає учням усвідомлювати власні емоції, регулювати їх, розвивати емпатію та вдосконалювати соціальні навички.

Формування самоусвідомлення можна забезпечити за допомогою вправ, спрямованих на аналіз власних емоцій. Наприклад, учні ведуть «емоційний щоденник», записуючи свої переживання протягом дня та обставини їх виникнення. Після цього педагог організовує обговорення: що саме викликало певну емоцію, як вона проявилася у поведінці, які способи реагування були ефективними. Інша вправа передбачає, що учні демонструють емоції через міміку або жести, а однокласники намагаються визначити, що відчуває партнер. Після обговорення аналізується точність сприйняття та відмінності в емоційних проявів.

Для розвитку саморегуляції педагог використовує різні техніки, включаючи дихальні вправи, релаксацію та візуалізацію. Учні виконують глибокий вдих на кілька рахунків, паузу та повільний видих, що допомагає контролювати внутрішнє напруження [41, 102]. У стресових ситуаціях застосовується метод «стоп-сигнал», коли учень робить паузу, усвідомлює емоційний стан і обирає адекватну реакцію. Під час візуалізації учні уявляють конструктивне вирішення конфліктних ситуацій, що допомагає відпрацьовувати самоконтроль у безпечних умовах.

Емпатія розвивається через аналіз поведінки інших людей у різних контекстах. Учні обговорюють емоційний стан персонажів художніх творів або відео, намагаючись зрозуміти мотиви їхніх дій. Практикуються вправи на прийняття різних точок зору, коли одна ситуація розглядається з позицій кількох учасників конфлікту. Такі вправи дозволяють учням навчитися відчувати емоції інших та враховувати їх у власних діях. Рольові ігри

допомагають «прожити» різні соціальні сценарії: наприклад, ситуацію конфлікту під час групової роботи або непорозуміння у класі. Після гри педагог проводить обговорення, аналізуючи емоційні реакції учнів та їх вплив на результат ситуації.

Соціальні навички формуються через колективні завдання та взаємодію у групі. Учні працюють над спільними проектами, вирішують кейси, аналізують конфліктні ситуації, виконують завдання на співпрацю. Педагог під час цих вправ звертає увагу на ефективність комунікації, навчає висловлювати думки аргументовано, слухати інших та враховувати їхні емоції. Також застосовується метод зворотного зв'язку, коли учні оцінюють, як дії однокласників впливали на емоційний стан групи, що сприяє розвитку навичок конструктивної взаємодії [44, 140].

Індивідуальна робота дає змогу опрацювати специфічні труднощі кожного учня. Це можуть бути регулярні консультації або короткі коучингові сесії, під час яких педагог аналізує емоційні реакції учня, допомагає зрозуміти причини конфліктів або стресових ситуацій та відпрацьовує стратегії контролю емоцій. Використовуються вправи на самоспостереження, дихальні практики, техніки релаксації, а також аналіз конкретних ситуацій з життя учня.

Впровадження таких методик у різні предмети допомагає інтегрувати розвиток емоційного інтелекту у щоденний навчальний процес. На уроках літератури проводиться аналіз емоцій персонажів, на уроках історії або суспільствознавства обговорюються моральні дилеми та оцінка поведінки різних людей з точки зору емоцій, на уроках іноземної мови застосовуються рольові ігри з акцентом на розпізнавання емоцій співрозмовника.

Таким чином, педагог у процесі навчання створює середовище, де учні поступово формують усвідомлення власних емоцій, навички саморегуляції, емпатії та соціальної взаємодії. Це підвищує соціальну адаптивність, покращує міжособистісні відносини та сприяє розвитку емоційної компетентності класу в цілому.

3.3 Розробка програми/тренінгу/занять з розвитку емоційного інтелекту

Мета програми: Формування у старшокласників здатності усвідомлювати власні емоції, розпізнавати емоції інших людей, регулювати емоційні реакції, розвивати емпатію та соціальні навички для ефективної взаємодії у класі та поза школою.

Тривалість програми: 8–10 занять по 45–60 хвилин, із поєднанням групових і індивідуальних вправ.

Заняття 1. Усвідомлення власних емоцій

Мета: Розвиток навичок самоусвідомлення.

Вправи та завдання:

- Емоційний щоденник: учні протягом тижня фіксують три емоції, що відчували, та ситуації, які їх викликали.
- Обговорення щоденників: на уроці аналізуються приклади, обговорюється, що викликало емоції та як їх можна регулювати.
- Вправа «Маска емоцій»: учні показують емоцію через міміку, однокласники намагаються відгадати, обговорюють точність сприйняття.

Домашнє завдання: вести щоденник емоцій ще один тиждень, звертаючи увагу на реакції в конфліктних ситуаціях.

Заняття 2. Саморегуляція та контроль емоцій

Мета: Формування здатності усвідомлено керувати емоційними реакціями.

Вправи та завдання:

- Дихальні вправи: глибокий вдих на 4 рахунки, пауза на 4, повільний видих на 6.
- Метод «Стоп-сигнал»: моделювання конфліктної ситуації в класі, пауза, аналіз емоцій і вибір адекватної реакції.
- Візуалізація: уявлення спокійного сценарію конфлікту та оптимальної поведінки.

Домашнє завдання: застосувати метод «стоп-сигнал» у реальній ситуації та описати результат у щоденнику.

Заняття 3. Розвиток емпатії через аналіз ситуацій

Мета: Розвиток здатності розуміти емоції інших.

Вправи та завдання:

- Аналіз художніх творів: учні обговорюють емоційний стан персонажів і мотивацію їх дій.
- Прийняття різних точок зору: учні оцінюють конфлікт з позицій усіх учасників.
- Рольова гра «Я на твоєму місці»: кожен учень відтворює емоції іншого та пояснює, що відчував би на його місці.

Домашнє завдання: записати один приклад прояву емпатії у своєму житті та описати, як можна було б діяти ефективніше.

Заняття 4. Соціальні навички та конструктивна взаємодія

Мета: Формування навичок комунікації та командної роботи.

Вправи та завдання:

- Колективний проект: учні працюють у групах над завданням або міні-проектом.
- Моделювання конфліктів: ситуації зі шкільного життя або побутові конфлікти. Учні аналізують емоції, способи взаємодії та компроміси.
- Зворотний зв’язок: учні дають один одному конструктивні коментарі щодо спільної роботи.

Домашнє завдання: проаналізувати власну поведінку у групі під час проекту та відзначити успіхи і труднощі.

Заняття 5. Інтеграція емоційного інтелекту у навчальні предмети

Мета: Використання навичок емоційного інтелекту в різних контекстах.

Вправи та завдання:

- На уроці літератури: аналіз поведінки персонажів, оцінка емоційних реакцій героїв.

– На уроках історії або суспільствознавства: обговорення моральних дилем та емоційних аспектів історичних рішень.

– На уроках іноземної мови: рольові ігри, що імітують повсякденні діалоги, із фокусом на емоційний стан співрозмовника.

Домашнє завдання: написати короткий аналіз поведінки персонажа у книжці або фільмі з точки зору його емоцій та реакцій.

Наступні заняття (6–10)

Наступні уроки можуть поєднувати всі попередні блоки, поглиблюючи практику саморегуляції, емпатії та соціальних навичок через:

– комплексні рольові ігри та моделювання конфліктів;

– аналіз ситуацій зі шкільного життя;

– вправи на колективне прийняття рішень;

– індивідуальні консультації для опрацювання особистих труднощів учнів.

Кожне заняття завершується рефлексією, де учні обговорюють власні емоції, зміни у поведінці та способи застосування навичок у житті.

Очікувані результати програми:

– підвищення усвідомлення власних емоцій;

– розвиток навичок саморегуляції;

– формування емпатії та соціальної чутливості;

– покращення комунікативних навичок та командної взаємодії;

– підвищення емоційної компетентності класу, соціальної адаптивності та навчальної успішності.

Розроблена програма занять та тренінгів демонструє комплексний підхід до формування емоційного інтелекту старшокласників. Включення вправ на усвідомлення власних емоцій, саморегуляцію, розвиток емпатії та соціальних навичок дозволяє учням поступово формувати навички емоційної компетентності та ефективної взаємодії у колективі.

3.4 Умови ефективного впровадження рекомендацій у шкільну практику

Для того, щоб програми та тренінги з розвитку емоційного інтелекту дійсно приносили результат у школі, потрібно створити відповідні умови. Одне з найголовніших завдань – сформувати психологічно безпечне середовище в класі. Учні повинні відчувати, що можуть відкрито говорити про свої емоції, брати участь у рольових іграх і групових дискусіях, не побоюючись осуду або насмішок. Вчитель може почати з невеликих вправ на знайомство і довіру, наприклад, «коло почуттів», де кожен ділиться, що його радує чи турбує, а решта учнів слухає без коментарів. Така практика допомагає створити атмосферу довіри і толерантності [42, 540].

Педагог сам по собі стає моделлю емоційної поведінки. Його уміння слухати, спокійно реагувати на конфлікти, визнавати власні помилки і контролювати емоції дає учням приклад для наслідування. Тому дуже важливо, щоб учителі були підготовлені до роботи з емоційним інтелектом: розуміли його компоненти, володіли техніками саморегуляції та методами розвитку емпатії. Для цього можна проводити внутрішкільні тренінги, семінари, обмін досвідом між педагогами. Такі заходи допомагають учителям відчути власні емоції, зрозуміти, як вони впливають на учнів, і навчитися ефективно їх використовувати у навчальному процесі.

Інтеграція емоційного інтелекту у щоденні уроки та позакласні активності сприяє тому, щоб розвиток емоційної компетентності став природним процесом, а не формальним додатковим завданням. Наприклад, на уроках літератури можна обговорювати емоції персонажів, мотиви їхніх вчинків і реакції на конфлікти. На уроках історії чи суспільствознавства доцільно аналізувати моральні дилеми історичних постатей і сучасні ситуації, розглядаючи, як емоції та етичні вибори впливають на дії людей. Уроки іноземної мови можна перетворити на рольові ігри, де учні вчаться розпізнавати емоції співрозмовника, висловлювати власні почуття і реагувати адекватно.

Щоб тренінги та вправи були ефективними, важлива поступовість і регулярність. Навички емоційного інтелекту не формуються за один урок. Кожне заняття повинно будуватися на попередньому, ускладнювати завдання, давати учням можливість практикувати нові вміння у різних умовах. Наприклад, після кількох уроків на усвідомлення власних емоцій учні можуть перейти до рольових ігор із конфліктами, а потім – до колективних проектів, де необхідно враховувати емоції кожного члена групи. Домашні завдання, такі як ведення емоційного щоденника або аналіз конфліктної ситуації з власного життя, допомагають закріпити навички.

Спостереження і зворотний зв’язок – ще один момент. Педагог має не лише проводити вправи, але й уважно спостерігати за реакціями учнів, аналізувати, хто успішно застосовує навички саморегуляції та емпатії, а кому потрібна додаткова підтримка [45, 12]. Можна використовувати анкетування, короткі індивідуальні бесіди або обговорення на завершення заняття: що вдалося, що було складно, що можна зробити інакше. Це допомагає коригувати програму та адаптувати завдання під потреби конкретного класу та окремих учнів.

Велике значення має поєднання індивідуальної та групової роботи. Групові вправи дають змогу відпрацьовувати соціальні навички і взаємодію, а індивідуальні заняття дозволяють опрацювати конкретні труднощі учня. Наприклад, під час індивідуальної консультації учень може проаналізувати власні емоційні реакції на конкретну ситуацію, навчитися методам саморегуляції, відпрацювати конструктивні способи прояву емпатії.

Важливо також враховувати соціальний і матеріально-технічний контекст школи. Для роботи з емоційним інтелектом потрібен час у розкладі, відповідне приміщення для групових вправ і рольових ігор, можливість демонстрації відео або роботи з мультимедіа. Педагог повинен мати доступ до методичних матеріалів, вправ, кейсів та наочних посібників, що роблять заняття інтерактивними та цікавими для учнів [46, 10].

Таким чином, ефективне впровадження рекомендацій із розвитку емоційного інтелекту потребує комплексного підходу, уваги до психологічних і організаційних умов, а також активної ролі педагога у створенні середовища, де учні можуть практикувати і відпрацьовувати нові навички. Лише за таких умов програми і тренінги стануть дієвим інструментом формування емоційної компетентності у школярів.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило комплексно оцінити рівень розвитку емоційного інтелекту у учнів старшої школи та визначити ефективні підходи до його формування в освітньому процесі. Теоретичний аналіз підтвердив, що емоційний інтелект є багатокомпонентним феноменом, який включає усвідомлення власних емоцій, здатність розпізнавати емоції інших, навички саморегуляції та емпатію. Вікові особливості старшокласників визначають специфіку формування цих компетентностей, що потребує цілеспрямованої психолого-педагогічної підтримки.

Емпіричне дослідження показало, що у більшості учнів переважає середній рівень розвитку емоційного інтелекту, емоційної зрілості та емпатії. Це свідчить про частково сформовані навички усвідомлення власних емоцій, регуляції поведінки та розуміння емоцій інших людей. Високий рівень емоційного інтелекту спостерігався у невеликої кількості учнів, тоді як низький рівень був зафіксований у частини респондентів, що підкреслює необхідність цілеспрямованої роботи над розвитком цих компетентностей. Ці висновки були підтверджені застосуванням методів математичної статистики, зокрема однофакторного дисперсійного аналізу (фактор – рівень емоційного інтелекту). Для всіх методик вимірювання рівня емоційного інтелекту емпіричне значення F-критерфю Фішера значно переважало критичне занчення.

Кореляційний аналіз підтвердив тісний взаємозв’язок між рівнем емоційного інтелекту, емоційної зрілості та емпатії. Виявлені сильні позитивні зв’язки свідчать про цілісність розвитку емоційної сфери особистості старшокласників і обґрунтовують комплексний підхід до формування емоційних компетентностей у школі.

Розроблена програма занять і тренінгів з розвитку емоційного інтелекту включає вправи на усвідомлення власних емоцій, розвиток

саморегуляції, формування емпатії та соціальних навичок. Впровадження таких занять у навчальний процес дозволяє учням поступово закріплювати навички емоційної компетентності у різних ситуаціях: під час групової роботи, рольових ігор, аналізу конфліктних ситуацій та інтеграції у предметне навчання.

Для ефективного впровадження програми необхідно створити психологічно безпечне середовище, підготувати педагогів до роботи з емоційним інтелектом, забезпечити систематичність занять, поєднання групових і індивідуальних форм роботи, інтеграцію методик у навчальні предмети та організувати зворотний зв’язок із учнями. Лише за таких умов можна досягти стабільного формування емоційної компетентності, розвитку емпатії та соціальних навичок.

Отже, результати теоретичного та емпіричного дослідження свідчать про необхідність системного підходу до розвитку емоційного інтелекту старшокласників у школі. Запропоновані методичні рекомендації та програма тренінгів можуть стати практичним інструментом для педагогів, спрямованим на формування емоційної обізнаності, самоконтролю та здатності до конструктивної взаємодії, що, у свою чергу, сприятиме підвищенню навчальної успішності, соціальної адаптації та позитивного клімату в колективі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрющенко Т., Лохвицька Л., Мартовицька Н., Куліш О. Емоційний інтелект у професійній підготовці здобувачів системи формальної освіти України. *Український педагогічний журнал*. 2025. № 3. С. 74–92. URL : https://uej.undip.org.ua/index.php/journal/article/view/894 (дата звернення: 20.12.2025).

2. Асатрян С. Особливості розвитку та формування емоційного інтелекту у студентів‑психологів .*Слобожанський науковий вісник.* Серія : Психологія. 2025. Vol. 1, No. 1. С. 9–18. URL : https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/view/612 (дата звернення: 20.12.2025).

3. Винославська О. В. Людські стосунки. Київ : Центр навчальної літератури. 2006. С. 142.

4. Дерев'янко С. П. Взаємодія емоцій та перцептивно-когнітивних функцій. *Проблеми загальної та педагогічної психології.* 2016. С. 148–156.

5. Іваненко О. В., Петренко Л. М. Збірник діагностичних методик для дослідження емоційного інтелекту учнів старшої школи. Київ, 2022. URL : https://example.com/emotional-intelligence-methods (дата звернення: 20.12.2025).

6. Карпенко Є. В. Методологічні настанови щодо вивчення емоційного інтелекту в парадигмі позитивної психотерапії. *Психологія особистості*, 2014. Вип. 1(5). С. 90 – 97.

7. Колісник Р. Я. Феномен емоційного інтелекту в науковій літературі. *Науковий вісник Львівського ДУВС. Психологія*. 2023. Вип. 2. С. 55–62.

8. Кулик Н. А., Гільова Л. Л. Емоційний інтелект: аналіз сучасних західних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. С. 101–110.

9. Кучеренко С. Методологічні підходи до вивчення самосвідомості підлітків та юнаків. *Психологія і суспільство*. Київ. 2017. С. 134 – 151.

10. Лящ О. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці : дис. … док. наук з псих. : 19.00.07. «Педагогічна та вікова психологія» / Інститут психології імені Г. С. Костюка, Національна академія педагогічних наук України. Київ, 2021. 458 с.

11. Лящ О. П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. Київ. 2013. № 22. С. 324–335.

12. Мазоха І. Аналіз проблеми емоційного інтелекту як особистісного ресурсу. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. Ізмаїл. 2020. С. 100–104.

13. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія : Психологія. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2021. Вип. 3. С. 20–23.

14. Мороз Л., Діхтяренко С. Емоційний інтелект студентів педагогічного закладу вищої освіти та його оцінка. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. № 84(2). С. 127–135. URL : https://visnyk.nuou.org.ua/article/view/321109 (дата звернення: 20.12.2025).

15. Москалець В. П. Сутність інтелекту, мислення, мовлення, свідомості як психофункціональних данностей. *Психологія і суспільство*. Київ. 2014. С. 114 – 131.

16. Назарець Л. М. Особливості емоційної регуляції у формуванні пізнавальних інтересів підлітків. *Педагогічна та вікова психологія*. Рівне, 2000. С. 55–63.

17. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. *Психологія і суспільство*. Київ. 2014. С. 95 – 109.

18. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ, 2003. 159 с.

19. Опанасюк І. В. Психологічна сутність феномену «емоційний інтелект». *Збірник наук. праць: філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ : ДВНЗ «Прикарпат. нац. ун-т ім. Василя Стефаника», 2013. Вип. 18. Ч. 1. 213 с.

20. Попелюшко Р. П. Теоретичні аспекти розвитку емоційного інтелекту у дорослих. *Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова*. Серія 12 Психологічні науки. Київ. 2024. С. 25–36.

21. Старинська О. Проблема психологічної сутності понять «соціальний інтелект» та «емоційний інтелект». *Наукові праці МАУП. Психологія*. 2022. № 3(56). С. 40–44.

22. Тесленко М. М., Тесленко І. В. Емоційний інтелект у структурі саморегуляції студентів‑психологів. *Наукові записки.* Серія : Психологія. Полтава, 2024. С. 110. URL : https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/351 (дата звернення: 20.12.2025).

23. Хараджи М. В., Медак В. А. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітків. *Ментальне здоров'я*. Переяслав. 2025. С. 45–58.

24. Цюпенко Т. Емоційний інтелект як засіб розвитку психологічної стійкості особистості. *Наукові записки.* Серія : Психологія. Вінниця. 2024. С. 12–22.

25. Щербакова О. Емоційний інтелект та академічні здібності учнів старшого підліткового віку. *Психологія. Реальність і перспективи*. Київ, 2019. С. 75–89.

26. Bar‑On R. The Emotional Quotient Inventory (EQ‑i): Technical Manual. Toronto : Multi‑Health Systems, 1997. 110 p.

27. Cherniss C., Goleman D. The Emotionally Intelligent Workplace. San Francisco : Jossey‑Bass, 2001. 184 p.

28. Chiș A., Rusu A. S. Connecting Emotional Intelligence and Academic Achievement in Adolescence. *European Proceedings of Socialand Behavioural Sciences*. 2016. P. 109. URL : https://www.europeanproceedings.com/article/10.15405/epsbs.2016.12.13 (дата звернення: 20.12.2025).

29. Extremera N., Fernández‑Berrocal P. Emotional intelligence and academic achievement. *Educational Psychology Review*. 2014. Vol. 26, № 3. P. 423–438.

30. Gardner H. Multiple Intelligences: The Theory in Practice. New York : Basic Books, 1993. 304 p.

31. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York : Bantam Books, 1995. 352 p.

32. Goleman D. Social Intelligence: The New Science of Human Relationships. New York : Bantam Books, 2006. 368 p.

33. Guerra‑Bustamante J., León‑del‑Barco B., Yuste‑Tosina R. Emotional Intelligence and Psychological Well‑Being in Adolescents. Int. J. Environ. Res. Public Health. 2019. Vol. 16, № 10:1720.

34. Güler B., Turan S. The Role of Emotional Intelligence in Predicting Peer Relationships in Adolescents . *Journal of Educational Issues*. 2024. Vol. 8, No. 1. P. 73–83.

35. Investigating The Level Of Emotional Intelligence Among Adolescents Of Secondary School. *Journal of Namibian Studies: History Politics Culture*. 2023. Vol.39. P. 166–176.

36. Kumar B., Dullet G. Emotional Intelligence in Adolescents: A Comparative Study. *Journal of Positive School Psychology*. 2022.Vol. 6, №. 3. P. 15–24.

37. Leeper R. Cognitive learning theory. Learning: theories. New York, 1970. 325 p.

38. Lemberg B. Emotsionalnyy intellekt. Vector, 2013. 256 p.

39. Mayer J. D., Salovey P. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology.* 1995. Vol. 4. P. 197–208.

40. Mayer J. D., Salovey P. The Intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*. 1993. Vol. 17, No. 4. P. 433–442.

41. Muñoz J. A., Blanquicett R., Vidal González M. Influence of Emotional Intelligence On the Academic Performance of Adolescents: *A Systematic Review of the Literature. Saber Ser – Revista de Estudios Cualitativos en Educación.* 2024. Vol.1, No.2. P. 36–55.

42. Parker J. D. A., Taylor G. J. Emotional intelligence and adolescents' psychosocial adjustment. *Journal of Adolescence*. 2000. Vol. 23. P. 539–555.

43. Petrides K. V., Furnham A. Trait emotional intelligence in academic performance and social functioning. *Personality and Individual Differences*. 2001. Vol. 30, No. 6. P. 1087–1102.

44. Qualter P., Gardner K. J. Emotional intelligence predicts social ability in adolescence. *Emotional and Behavioural Difficultie*s. 2005. Vol. 10, No. 3. P. 139–152.

45. School Burnout and Well‑Being in Adolescence: Trait Emotional Intelligence as a Protective Factor. *Trends in Psychology.* 2025. P. 1–15.

46. Sharma M., Singh R. Emotional Intelligence in Adolescents: Exploring the Role of Private and Government School Environments. *Journal of East‑West Thought*. 2022. Vol. 12, No. 4. P. 1–12. DOI : 10.7492/y4450s22.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика визначення рівня емоційного інтелекту (Н. Холл)

Інструкція. Нижче наведено висловлювання, які тією чи іншою мірою відображають різні сторони Вашого життя. Уважно прочитайте кожне твердження та позначте зірочкою (*) або будь-яким іншим знаком у відповідному стовпчику той варіант відповіді, який найбільше відповідає ступеню Вашої згоди з висловлюванням.

Шкала оцінювання:

— повністю не згоден **–3 бали**

— переважно не згоден **–2 бали**

— частково не згоден **–1 бал**

— частково згоден **+1 бал**

— переважно згоден **+2 бали**

— повністю згоден **+3 бали**

Проміжки балів та рівні емоційного інтелекту	
Сума балів	**Рівень емоційного інтелекту**
30–45	низький
46–65	середній
66–90	високий

Бланк відповідей

№	Висловлювання	–3	–2	–1	1	2	3
1	Для мене як негативні, так і позитивні емоції є джерелом знань про те, як діяти в житті.						

2	Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен(на) змінити у своєму житті.						
3	Я зберігаю спокій, коли відчуваю тиск з боку інших.						
4	Я здатний(на) помічати зміни власних почуттів.						
5	За потреби я можу бути спокійним(ою) та зосередженим(ою), щоб діяти відповідно до життєвих вимог.						
6	За потреби я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій (радість, веселощі, піднесення, гумор).						
7	Я уважно стежу за тим, як я себе почуваю.						
8	Після того як щось мене засмутило, я легко можу впоратися зі своїми почуттями.						
9	Я здатний(на) вислуховувати проблеми інших людей.						
10	Я не зациклююся на негативних емоціях.						
11	Я чутливий(а) до емоційних потреб інших людей.						
12	Я можу заспокійливо впливати на інших людей.						
13	Я здатний(на) знову і знову ставати перед труднощами та долати їх.						
14	Я намагаюся творчо підходити до життєвих проблем.						
15	Я адекватно реагую на настрої, спонукання та бажання інших людей.						

16	Я легко входжу у стан спокою, готовності та зосередженості.						
17	Коли маю час, я звертаюся до своїх негативних почуттів і намагаюся зрозуміти їх причини.						
18	Я здатний(на) швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.						
19	Усвідомлення моїх справжніх почуттів важливе для підтримання внутрішньої рівноваги.						
20	Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.						
21	Я легко розпізнаю емоції за виразом обличчя.						
22	Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.						
23	Я добре вловлюю сигнали у спілкуванні, які вказують на потреби інших людей.						
24	Люди вважають мене хорошим знавцем переживань інших.						
25	Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще керують власним життям.						
26	Я здатний(на) покращувати настрій інших людей.						
27	Зі мною можна порадитися щодо міжособистісних стосунків.						
28	Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.						

29	Я допомагаю іншим використовувати свої спонукання для досягнення особистих цілей.						
30	Я можу легко відволіктися від переживання неприємностей.						

Додаток Б

Методика діагностики саморегуляції емоційного стану за В. В. Бойко

Прізвище, ім’я (за бажанням): _____

Вік: _____ Дата обстеження: _____

Інструкція

Прочитайте кожне твердження та визначте, наскільки воно відповідає Вашій поведінці та переживанням. Оберіть один варіант відповіді.

Варіанти відповідей:

— 1 - ніколи

— 2 - рідко

— 3 - іноді

— 4 - часто

— 5 – завжди

Сума балів	Рівень саморегуляції емоційного стану
15–35	низький
36–55	середній
56–75	високий

Бланк тверджень

№	Твердження	1	2	3	4	5
1	Я вмію швидко заспокоюватися у напружених ситуаціях.					
2	Мої емоції часто виходять з-під контролю.					
3	Я здатний(на) стримувати емоційні реакції, якщо цього вимагає ситуація.					

4	Після емоційних переживань мені важко повернутися до нормального стану.					
5	Я усвідомлюю причини своїх емоційних реакцій.					
6	Я вмію керувати своїм настроєм.					
7	У конфліктних ситуаціях я зберігаю самоконтроль.					
8	Мені складно приховувати негативні емоції.					
9	Я використовую різні способи для зниження емоційної напруги.					
10	Мої емоції часто заважають приймати зважені рішення.					
11	Я можу швидко відновити емоційну рівновагу після стресу.					
12	Я контролюю прояви роздратування та гніву.					
13	У складних ситуаціях я здатний(на) зосередитися на вирішенні проблеми.					
14	Мій емоційний стан легко змінюється під впливом зовнішніх обставин.					
15	Я вмію регулювати свої емоції відповідно до ситуації.					

Додаток В
Результати однофакторного дисперсійного аналізу показників емоційного інтелекту за методикою Н. Холла

Однофакторний дисперсійний аналіз						
Результати						
Групи	*Рахунок*	*Сума*	*Середнє*	*Дисперсія*		
низький	4	148	37	3,333333		
середній	21	1143	54,42857	23,05714		
високий	5	365	73	2,5		
Дисперсійний аналіз						
Джерело варіації	*SS*	*df*	*MS*	*F*	*P-Значення*	*F критичне*
Між групами	2921,657	2	1460,829	81,97643	3,40E-12	3,354131
Всередині груп	481,1429	27	17,82011			
Всього	3402,8	29				

Додаток Г

Результати однофакторного дисперсійного аналізу показників емоційної зрілості (методика Л. Е. Орбан-Лембрик, n = 30)

Джерело варіації	SS	df	MS	F	p-значення
Між групами	5026,53	2	2513,27	150,08	< 0,001
Усередині груп	452,4	27	16,76		
Усього	5478,93	29			

Додаток Д

Результати однофакторного дисперсійного аналізу рівня емпатії (методика В. В. Бойка, n = 30)

Джерело варіації	**SS**	**df**	**MS**	**F**	**p-значення**
Між групами	1103,47	2	551,74	**88,51**	**< 0,001**
Усередині груп	168,27	27	6,23		
Усього	1271,74	29			