

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:
В.о.завідувача кафедри



Олена БЛАШКОВА

«21» січня 2025 р.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ
ПІДЛІТКІВ У ЦЕНТРАХ ДИТЯЧОЇ ТА ЮНАЦЬКОЇ ТВОРЧОСТІ**

Кваліфікаційна робота здобувача
вищої освіти другого
(магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми
«Практична психологія»
Роменської Катерини Юріївни

Науковий керівник:
Голюк О.А., завідувачка кафедри
педагогіки та освіти, кандидат
педагогічних наук, доцент
Рецензент: **Олексій ТЕРНОВОЙ**,
директор ліцею №27
Вінницької міської ради

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою 85 В



Секретар ЕК
Ольга РЕБРО

«20 » лютого 2025 р.

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1 Теоретичний аналіз особливостей емоційного розвитку в підлітковому віці

- 1.1 Емоційний розвиток як предмет наукового дослідження
 - 1.2. Особливості формування емоційної сфери підлітків.
 - 1.3. Емоційний інтелект як психологічний феномен.
 - 1.4 Фактори, що впливають на розвиток емоційно-почуттєвої сфери підлітків.
 - 1.5. Програма розвитку та оптимізації емоційної стійкості підлітків
- Висновки до розділу 1.

РОЗДІЛ 2 Емпіричне дослідження особливостей емоційної сфери в підлітковому віці

- 2.1.Розробка методології дослідження
 - 2.2.Аналіз результатів початкового зрізу.
 - 2.3. Експериментальна перевірка ефективності корекційної програми
- Висновки до розділу 2

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОДАТКИ

ВСТУП

Актуальність дослідження.

Процес обміну інформацією в сьогодишньому світі має багатовекторний характер та зумовлений розвитком інформаційних та комунікаційних технологій. Він створює нові можливості взаємодії між людьми на всіх рівнях – від дітей до людей поважного віку. Особлива увага сьогодні приділяється розробці ефективних способів комунікації, що дозволяють забезпечити не тільки взаєморозуміння, а також формування гармонійного співіснування в суспільстві.

Затребуваність та високий рівень емоційного інтелекту є ключовим фактором для адаптивної поведінки людини. Низький емоційний інтелект часто призводить до соціальної ізоляції, емоційних розладів, таких як депресія та тривога, а також до проблем з поведінкою. Швидкі зміни в пізнавальній та емоційній сферах підлітків роблять розвиток емоційного інтелекту в цьому віці особливо важливим. Недостатній розвиток емоційної сфери в підлітковому віці може призвести до серйозних проблем, таких як підвищена тривожність, сором'язливість, агресія та емоційне вигорання. Емоційний інтелект визначається як здатність усвідомлювати свої почуття та емоції інших людей, а також використовувати ці знання для ефективної взаємодії з оточенням.

Важливість обраної теми полягає в тому, що чуттєвий розвиток підлітків в умовах неформальної освіти та творчої діяльності є важливим аспектом психосоціального формування особистості. Підлітковий вік - це період інтенсивних змін у емоційній, когнітивній та соціальній сферах, і саме в цей час формуються основи емоційної зрілості, самосвідомості та соціальних навичок. Неформальна освіта, зокрема через творчі активності, надає унікальну можливість для підлітків не лише розвивати свої таланти та інтереси, а й формувати емоційно-позитивне ставлення до себе та навколишнього світу.

Творча діяльність у позашкільлі сприяє не тільки розвитку інтелектуальних і творчих здібностей, але й дозволяє підліткам виражати свої емоції, справлятися з внутрішніми переживаннями, що є особливо важливим у період психоемоційної нестабільності. Старшокласники, які активно займаються творчістю мають кращі механізми емоційної регуляції, вищий рівень самопізнання та більш ефективно взаємодіють із оточенням.

Вивчення емоційних особливостей розвитку дітей юнацького віку у таких умовах є необхідним для створення ефективних психологічних і педагогічних стратегій, спрямованих на підтримку емоційного благополуччя молоді, зокрема у контексті подолання соціальних і особистісних труднощів, з якими вони можуть зіткнутися в цей важливий період життя.

Розуміння цього процесу дозволяє розробляти ефективні методи підтримки емоційного благополуччя підлітків, що може сприяти їх гармонійному розвитку та успішній соціалізації.

Дослідження емоційного розвитку підлітків у закладах позашкільної освіти є надзвичайно актуальним, оскільки допомагає виявити специфічні потреби та труднощі даної категорії вихованців, а також забезпечити більш ефективне та цілеспрямоване втручання з боку педагогів і психологів для оптимізації їх емоційного і творчого потенціалу.

Високий рівень емоційного інтелекту є ключовим фактором для адаптивної поведінки людини. Низький емоційний інтелект часто призводить до соціальної ізоляції, емоційних розладів, таких як депресія та тривога, а також до проблем з поведінкою. Швидкі зміни в пізнавальній та емоційній сферах підлітків роблять розвиток емоційного інтелекту в цьому віці особливо важливим.

Недостатній розвиток емоційної сфери в підлітковому віці може призвести до серйозних проблем, таких як підвищена тривожність, сором'язливість, агресія та емоційне вигорання. Емоційний інтелект визначається як здатність усвідомлювати свої почуття та емоції інших

людей, а також використовувати ці знання для ефективної взаємодії з оточенням.

Проблема формування методик удосконалення емоційної компетентності вихованців у позашкільлі є предметом активних досліджень таких вітчизняних науковців, як: Балл Г.А. [2], Боковець О. І. [5], Варій М. Й. [11], Головська І.Г. [18], Доскач С.С., Л.Б. Костик [22], Ільїн Є. П. [26], Кротенко В.І. [31], Макарова А. Д. [35–37], Назаревич В.В., Бореичук І.О. [49], Ю.О. Приходько [63–64] та інших сучасних дослідженнях.

Мета дослідження - теоретичне обґрунтування методики удосконалення емоційної компетентності вихованців.

Для успішної реалізації поставленої мети потрібно вирішити ряд складних завдань:

визначити поняття емоційного розвитку як предмету наукового дослідження;

- виділити напрямки формування емоційної зрілості у вихованців;
- дослідити емоційний інтелект як психологічний феномен;
- дослідити емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості;

- проаналізувати фактори, що впливають на розвиток емоційно-почуттєвої сфери старшокласників;

- обґрунтувати програму розвитку та оптимізації емоційної стійкості вихованців 13-15 років;

- зтосувати експериментальний підхід для вивчення механізмів формування емоцій дітей старшої школи у закладах позашкільної освіти .

Об'єкт дослідження - розвиток емоційної грамотності у вихованців . освіти у позашкільному закладі освіти .

Предмет дослідження - практичні аспекти емоційної грамотності дітей юнацького віку у позашкільному закладі.

Гіпотеза дослідження направлена на вдосконалення методики емоційної грамотності дітей юнацького віку у позашкільлі.

Дослідження спрямоване на пошук нових шляхів та методів для розвитку емоційної зрілості старшокласників .

Методи дослідження - використання комплексу методів, що включають як загальнонаукові (аналіз, синтез), так і специфічні методи (класифікація, структурно-логічний аналіз), а також візуальні засоби представлення інформації.

Головним досягненням цього дослідження є розробка ефективної моделі розвитку емоційного інтелекту у здобувачів освіти.

Концептуальна значущість отриманих результатів - створення теоретичної бази та практичних інструментів, спрямованих на стимулювання емоційного зростання підлітків у середовищі дитячих та юнацьких творчих об'єднань.

Практичне значення результатів дослідження - забезпечити практичне застосування розроблених методик для покращення емоційного благополуччя підлітків у творчих центрах.

Підготовка результатів дослідження до публікації в наукових журналах або представлення на конференціях. І Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції «ВДОСКОНАЛЕННЯ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ» 19 березня 2024 р.

м. Кропивницький за темою дослідження «Психологічні особливості розвитку емоційної сфери підлітків у центрі дитячої та юнацької творчості».

Робота складається з типової структури, що включає вступ, два розділи, загальні висновки, список літератури (67 джерел) та додатки (9 на 16 сторінках). Загальний обсяг роботи становить 74 сторінки друкованого тексту, з яких основний зміст займає 65 сторінок.

РОЗДІЛ 1 Теоретичний аналіз особливостей емоційного розвитку в підлітковому віці

1.1 Емоційний розвиток як предмет наукового дослідження

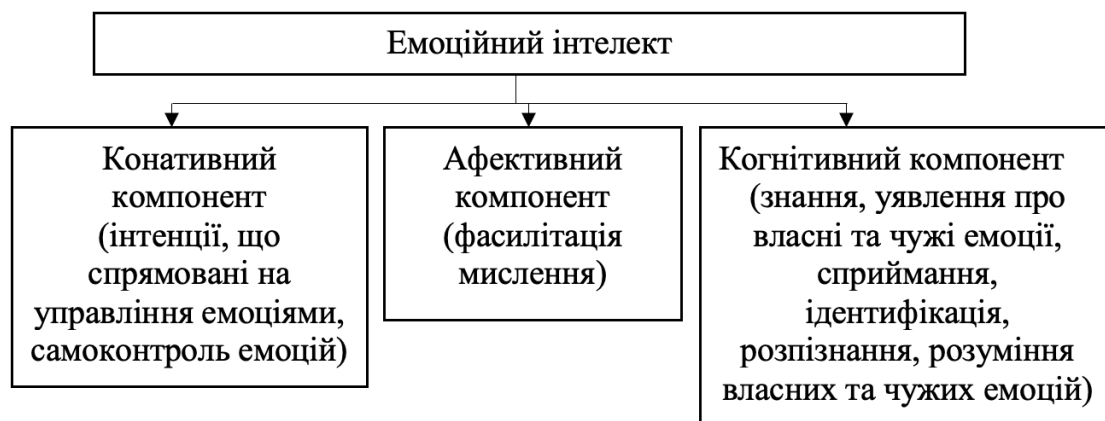
Процес обміну інформацією в сьогодиншому світі має багатовекторний характер та зумовлений розвитком інформаційних та комунікаційних технологій. Він створює нові можливості співдії в соціумі: від дітей до людей поважного віку. Особлива увага сьогодні приділяється розробці ефективних способів комунікації, що дозволяють забезпечити не тільки взаєморозуміння, а також формування гармонійного співіснування в суспільстві.

Визначальним фактором цього процесу є емоційний розвиток особистості, зокрема, формування емоційного інтелекту. Це важливий елемент соціальної адаптації та взаємодії, що дозволяє людині відповідно реагувати на ситуації, сприймати емпатію та будувати ефективно стосунки з оточенням.

Емоційний розвиток – це багатогранний процес, який охоплює не лише розуміння емоцій, але й їхнє глибоке переживання та вплив на наше життя. Досліджуючи даний аспект психологи, педагоги та соціологи мають на меті допомоги людям розвивати емоційну культуру з дитинства, що в свою чергу, сприяє більш злагодженому та здоровому соціальному середовищу.

Формування емоційної компетентності стає необхідним компонентом сучасної освіти та виховання, адже саме вона дозволяє індивіду отримувати не лише інтелектуальні, а й емоційні навички для успішної адаптації в сучасному динамічному світі.

Проаналізував зміст структурних компонентів емоційного інтелекту, що дозволило розробити структурно-функціональну модель. (рис.1.1) [5].



Малюнок 1.1 - Модель структури та функцій емоційного інтелекту [5].

Науковці зазначають, що емоції над важливі у підростаючого покоління, а розвиток емоцій є важливою складовою емоційного інтелекту.

Емоції є не лише відображенням внутрішнього світу дитини, а й потужним інструментом, який впливає на його поведінку та взаємодію з оточенням. Розуміння і розвиток емоційної сфери дитини є одним з центральних питань сучасної психолого-педагогічної науки.

Під визначенням терміну «емоційний розвиток» необхідно звернути увагу на розуміння поняття розвитку, що розглядається як процес поступового руху і змін в організмі, ментальній сфері, інтелекту та духовному світі людини. У педагогічній науці розвиток є основною категорією, науковим поняттям, яке виражає найбільш суттєві характеристики та зв'язки певного явища реальності. Розвиток розглядається як об'єктивний процес і результат внутрішніх послідовних змін - як кількісних, так і якісних - фізичних і духовних сил людини, зокрема у фізичному, психічному, соціальному та духовному вимірах. [11].

Об'єкт може зазнавати змін, однак це не означає, що він розвивається. Людина не може просто так отримати розвиток і освіту, для цього необхідно докласти власних зусиль і працювати над собою. Розвиток – це динамічний процес, який відбувається через подолання протиріч між старим і новим.

Існує два рівні розвитку підростаючого покоління:

- рівень поточного розвитку є особливістю процесів психіки, що вже сформувалися на даний момент;

- зона найближчого розвитку - це область незрілих, але що розвиваються процеси у психиці, що зображують здатність дитини досягати успіхів у процесі взаємодії та співпраці зі старшими за віком. [4, 2].

Освітня не повинні очікувати, що у майбутньому здобувач освіти навчиться долати перешкоди, з якими стикається зараз за допомогою старших за віком людей, але вже завтра він повинен це зробити самостійно. [10].

У процесі онтогенезу емоції значно збагачуються та отримують нові, більш складні форми вираження під впливом соціальних факторів [13].

Емоції - це особлива категорія психічних процесів та станів, що відображають у вигляді особистого досвіду (радість, страх тощо) первинну оцінку явищ та ситуацій. Емоції сприяють або мобілізації (активізації) менталітету та поведженню людини, або ж гальмуванню розумової діяльності та поведінки. [3].

Накопичення словесних і невербальних виразів емоцій дає змогу людині ефективно комунікувати, виражати свої почуття, а також адекватно інтерпретувати емоції інших. Збагачення емоційного досвіду, що проявляється через нові емоції, допомагає людині краще розуміти складність емоційних реакцій, зокрема в контексті соціальних і інтелектуальних ситуацій. Наприклад, виникнення таких емоцій, як емпатія, сором, вина, ідеали, дозволяє не тільки реагувати на зміну навколишнього середовища, але й активно будувати відносини з соціумом.

Розрізняти і диференціювати емоційні стани як свої, так і партнера в комунікації дозволяє глибше розуміти ситуацію та надавати більш адекватну і співчутливу реакцію. Це також сприяє розвитку

емоційного інтелекту, який є важливим компонентом для особистісного росту і успіху.

Емоційний розвиток це процедура, що охоплює розширення можливостей людини в управлінні власними емоціями, вдосконалення вербальних і невербальних способів вираження почуттів (зокрема, збагачення емоційної лексики), розвиток емоційних навичок, а також вияв нових емоцій, в тому числі соціальні та когнітивні. Крім того, це передбачає здатність точніше розпізнавати та диференціювати емоційні стани як власні, так і партнера під час комунікації. [9].

Теорія емоційно-інтелектуальних здібностей сконцентровано на важливості емоційного інтелекту для ефективної адаптації особистості в соціальному середовищі та передбачає концепцію відповідно з якою, емоційний інтелект є сукупністю навичок і здібностей, що дозволяють людині керувати розпізнавати, розуміти, будувати гармонійні стосунки, мотивуючи та надихаючи оточуючих, на досягнення позитивних результатів у міжособистісних стосунках і в особистому розвитку. Теорія акцентує увагу на здатності до самосвідомості, емпатії, саморегуляції, мотива [14].

У другій половині 20 століття вчені вважали, що це є здатністю, що відповідає за аналіз отриманих даних. Згодом концепція була доповнена. Сьогодні вважають, що це єдність умінь ментальних здібностей, що засвоюється в онтогенезі у певній послідовності: сприйнятті, ідентифікації почуттів (особистих та оточення), керування своїми почуттями та соціуму, рефлексія, сенс почуттів, емоцій; фасилітація мислення [12].

Методика це комплекс методів і прийомів, спрямованих на корекцію небажаних проявів поведінки, орієнтованих на досягнення освітньо-виховних цілей.

Методи:

Педагог спонукає вихованців до мотивування та ототожнення себе з іншими, допомагаючи їм; формуючи усвідомлення про необхідність Педагог, розвиваючи емоційний інтелект вихованців, допомагає їм стати більш чутливими та співчутливими членами суспільства, здатними до ефективної комунікації.

- емоційно-образний вплив орієнтований на мотивацію старшокласників до вираження своїх переживань через враження, що сприяють вільному розвитку уяви, застосовуючи метод «занурення» в стану,

- словниковий використовується переважно, щоб ідентифікувати, називати та розуміти широкий спектр своїх і чужих почуттів у бесідах з підлітками;

- ігровий, тому що гра – це своєрідна лабораторія емоцій, де підлітки експериментують з різними почуттями та вчаться на власному досвіді. [5].

Гра є потужним інструментом, що використовується задля зростання виразних ознак, оскільки створює зручні умови щодо творчої самореалізації, дозволяє старшокласникам виявляти свої почуття, думки та ідеї в безпечному і нестресовому середовищі, де вони можуть експериментувати з різними ролями, персонажами та сценаріями. Це сприяє розвитку їх емоційного інтелекту, креативності та соціальних навичок, виконуючи ігрові завдання, діти природно засвоюють різноманітні способи вираження своїх почуттів та розвивають емоційну грамотність. Саме, в час різноманітних ігрових перетворень та виконання завдань дитина природно розвиває здатність виражати емоції та адекватно інтерпретувати експресивні дії, що сприяє збагаченню її комунікативних і творчих навичок. Ігри для вираження почуттів, що допомагають пізнавати себе та соціум

Зауважимо, що прийом це практичний механізм використання освітньо-виховних технік та технологій під час формування розумної, різнобічно освіченої індивідуума. Дієвими прийомами емоційного розвитку старшокласників є:

1. Емоційно-насичений фон на зйомках є важливим елементом для того, щоб підлітки змогли виразити свої емоції та переживання. Такий фон може бути досягнутий завдяки різним візуальним і звуковим засобам, що допомагають налаштувати учасників на певний настрій. Це може включати

використання кольорів, світла, музики або звукових ефектів, що підсилюють емоційний ефект ситуації.

Крім того, довірчий контакт між педагогом та підлітками має велике значення. Діти відчують підтримку та розуміння з боку дорослого, що сприяє їхній творчій самореалізації. Така атмосфера дозволяє дітям почуватися безпечно, що важливо для розвитку їх емоційних та соціальних навичок.

Дані обставини можуть створювати зручне оточення, щоб виявити емоції і розвивати творчий потенціал підлітків, дозволяючи їм краще взаємодіяти з іншими та розкривати свої сильні сторони.

2. Стимулюють старшокласників до порівняння, аналізу і пошуку аналогій між різними явищами й контрастні зіставлення, що сприяє розвитку критичного мислення, дозволяючи вибирати з кількох варіантів і приймати зважені рішення.

3. У рольовій взаємодії в ситуації емоційного спілкування особливу роль грає настрій-образ, це дозволяє краще розуміти та висловлювати емоції, адаптувати свої реакції залежно від контексту та внутрішнього стану персонажу, що він виконує.

4. Синтез допомагає зануритись у відчуття художнього настрою, поповнити естетичні емоції.

5. Настрій можливо висловити через музику, картини, вірші, колір, кольорову картку, тобто це є кольоро-настрій.

6. Формули емоційної стійкості надають можливість та підтримку позитивно думати, співчувати, зосереджуватись, відчувати енергію і інше. («твердо я по життю йду», «тільки сміятися», «втіха», «ах, як нам весело», «починається мій новий день», «так і немає», «я- гарний, ти - гарний», «я обожню Всесвіт», ін.).

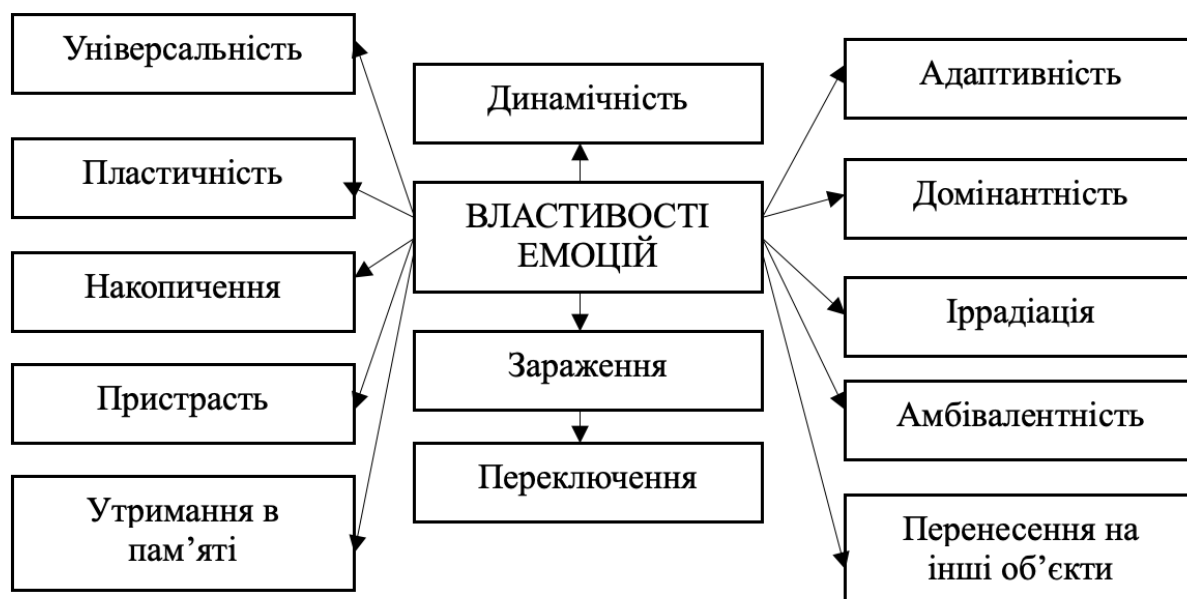
7. Емоційний масаж започатковано на двоїчності полярних напрямів думок, упорядковує емоційний стан старшокласників [5].

1.2. Особливості формування емоційної сфери підлітків

Емоційна сфера є складним і неподільним утворенням, що існує як у внутрішньому стані (емоційні хвилювання), так і у зовнішньому (емоційні вираження) людини. Емоції представляють собою психічне відображення, що може проявлятися у вигляді безпосереднього і пристрасного уболівання змісту подій та обставин, викликане взаємовідношенням їх неупереджених характерних ознак до вимог людини.

Емоційна сфера галузь психіки, де існують та поширюються емоційні прояви - емоції, чуття, рефлексія, характерні ознаки та обставини, що показують ставлення особистості до важливих для неї предметів, явищ і обставин та у вигляді переживань[2].

Емоції – це хвилювання, що не є довготривалими. Виникає за певною ситуацією, вказуючи на особистісне ставлення людини до певних ситуацій, вчинків. Зауважимо, що розвиток емоційно-почуттєва сфера для старшокласників удосконалює систему почуттів стосовно до усіх їх показників: зміст, способи їх прояву (рис.1.2).



Малюнок 1.2 Властивості емоцій

Потреба у дослідженні вікових властивостей емоційної сфери дітей в тому, що є взаємозв'язок між емоційним і інтелектуальним.

У старшокласників, які мають емоційні проблеми превалюють почуття негативу, такі як злість, злоба, обурення, спостерігається високий рівень тривожного хвилювання, поганого настрою та майже не просліджується відчуття впевненості, бадьорості. Виникає потреба контролювати розвиток емоцій у дітей застосовуючи певні методики. Людина притаманні певні почуття ще до своєї появи на світ.[3].

Взросління дитини є дуже важливим етапом особистісного розвитку, тому що проходить становлення усвідомлення соціальних ролей і норм поведінки. Підліток намагається знайти своє місце в суспільстві, стикаючись із численними змінами, що відбуваються в його житті.

Соціальний розвиток підлітка залежить від того, наскільки він усвідомлює свою ідентичність, як він сприймає свою роль в родині, серед друзів, у школі, у соціумі. Зміни у його ставленні, що він може та має робити, його здатність налагоджувати стосунки, а також здобуття нових знань і навичок у реальному житті формують його соціальні можливості і впливають на подальший розвиток.

Підлітковий період дійсно характеризується сильним внутрішнім конфліктом між прагненням до незалежності та необхідністю підтримки. Підлітки прагнуть самостійно приймати рішення, встановлювати власні кордони та ідентичність, але одночасно вони все ще потребують емоційної підтримки від дорослих і соціальної стабільності, яку можуть забезпечити близькі стосунки з друзями.

Даний період є вирішальним для розвитку соціальних навичок, тому що підлітки вчаться будувати складні міжособистісні зв'язки, долати конфлікти, розвивати емпатію і здатність до компромісу. Успішна адаптація в суспільстві залежить від того, наскільки добре підлітки можуть балансувати між цими двома аспектами - незалежністю та соціальною підтримкою.

Саме різноманітність соціальних зв'язків (сім'я, друзі, школа, суспільні групи) і здатність до їх правильної інтеграції допомагають підлітку виробити стійкість до стресів та викликів, які виникають в процесі переходу від дитинства до дорослості. Важливою є також роль дорослих, які можуть підтримати підлітка в цей складний період, сприяючи розвитку його здатності до самовизначення й відповідальності.

У процесі досягнення зрілості підліток активно шукає своє місце у світі, експериментує з різними ролями та ідентичностями [8 с. 14].

Перехід дітей середнього шкільного віку на щабель старшого шкільного віку є найбільш емоційно активним, що викликає певні проблеми, тому що йде руйнація звичного ритму життя. Тому вирішення проблем складних психологічних і фізіологічних реакції на різні події, ситуації або стимули, що включають переживання почуттів, зміни в фізичному стані та поведінці є надзвичайно важливим. Підлітковий вік характеризується інтенсивними емоційними змінами, що відбуваються через гормональні коливання, психічні переживання, а також зміни в соціальних ролях.

Емоційний розвиток підлітків на цьому етапі може бути нестабільним і важким для управління, що збільшує ризик розвитку стресових розладів.

Період супроводжується фізіологічними, психологічними та соціальними трансформаціями, що може бути пов'язано з гормональними змінами, соціальними ситуаціями або внутрішніми конфліктами.

Коливання можуть призвести до тривоги, депресії чи агресії.

- самосвідомість і ідентичність. Підлітки часто переживають процес пошуку себе, з'ясування своєї ідентичності та місця в світі, що може супроводжуватися сумнівами, низькою самооцінкою та переживанням соціального відчуження. Стресові фактори, такі як: негативні відносини з однолітками чи тиск з боку суспільства, можуть посилити ці емоційні труднощі;

- невміння справлятися з емоціями, відсутність належних стратегій управління емоціями, недостатньо досвіду для того, щоб правильно виражати свої почуття або справлятися з напруженими ситуаціями, що може привести до емоційних розладів.

- зв'язок з стресовими розладами: тривога і депресія: Стресові ситуації, такі як проблеми в школі, сімейні конфлікти чи труднощі у взаєминах з друзями, можуть сприяти виникненню депресії у підлітків. Це часто супроводжується почуттям безпорадності, апатії та ізоляції.

- занижена самооцінка та соціальна ізоляція: підлітки, які переживають труднощі в формуванні соціальних зв'язків або відчують соціальну відчуженість, можуть бути більш схильні до розвитку стресових розладів. Їх емоційний розвиток може бути негативно вплинутий відсутністю підтримки або прийняття з боку ровесників або родини.

- психосоматичні реакції: стрес, що не був належно оброблений емоційно, може мати фізичні наслідки, а саме головний біль, проблеми з травленням або порушення сну. Це також може бути ознакою емоційного стресу, що не отримав адекватної уваги.

- підтримка в розвитку емоційної грамотності: навчання підлітків, як правильно розпізнавати і виражати свої емоції, може значно зменшити

ризик розвитку стресових розладів. Це також включає розвиток навичок стресостійкості.

- сімейна та соціальна підтримка: підлітки, які мають підтримку з боку батьків та друзів, мають більшу ймовірність адаптуватися до обставин пригнічення, тиску. Неприховане спілкування, уважність до переживань підлітка і надання емоційної підтримки є важливими для зниження рівня стресу.
- психологічна допомога: у випадках, коли стрес або емоційні труднощі стають надмірними, підліткам може знадобитися консультація психолога або психотерапевта. Професійна підтримка може допомогти підлітку краще розуміти свої емоції і навчитися справлятися з ними.

Емоційний розвиток в даний період є важливим аспектом, що впливає на здатність підлітка справлятися з різними стресовими ситуаціями.

Підтримка та розуміння з боку дорослих, а також розвиток емоційної грамотності можуть стати ключем до успішної адаптації та зменшення ризиків стресових розладів.

Період переходу дітей середнього до старшого шкільного віку це час, що вимагає інтенсивних емоцій тому й вимагає особливого вивчення.[6].

Підлітковий вік є перехідним етапом, коли особистість переживає значні зміни, що впливають на всі аспекти її розвитку. Це час, коли дитина, поступово покидаючи свою дитячу ідентичність, намагається сформувати свою дорослу особистість. Протягом цього періоду підлітки зіштовхуються з численними викликами, такими як зміна фізичних і психічних характеристик, пошук власної ідентичності та місця в соціумі.

Основні зміни що позначають цей перехід, :

- фізіологічні зміни: гормональні зміни, пов'язані з пубертатом, призводять до значних фізичних змін, таких як розвиток статевих ознак,
- зміни в тембрі голосу, швидкий ріст, це викликати стрес та самосумніви.

- емоційні зміни: підлітки часто переживають інтенсивні емоції через пошук своєї ідентичності та місця в соціумі. Вони можуть відчувати себе некомфортно в тілі, яке змінюється, а також зіткнутися з новими емоційними викликами, такими як інтенсивна любов, стрес від соціальних взаємодій, самотність або відчуття неповноцінності.
- когнітивний розвиток: підлітки починають розвивати більш складне мислення, здатність до абстрактного мислення, критичного аналізу та розуміння наслідків своїх вчинків. Вони стають здатними до самоаналізу, рефлексії, оцінки моральних принципів і встановлення власних життєвих орієнтирів.
- соціальна адаптація: підлітки намагаються зрозуміти свою роль у соціумі, і це часто включає пошук ідентичності в групах ровесників.

Вони можуть відчувати сильний тиск з боку друзів, родини або суспільства в цілому, що може привести до непорозумінь і важких емоційних переживань.

У цей період соціальна ідентичність стає головним фактором .

- моральний та етичний розвиток: підлітки починають ставити під сумнів норми і правила, вивчати різні точки зору, що також є частиною процесу самовизначення. Це може бути супроводжене бунтом проти авторитетів, пошуком власних переконань і цінностей.
- пошук незалежності: підлітки часто прагнуть більшої автономії, що може проявлятися в прагненні до незалежності від батьків, прийнятті самостійних рішень і зростанні самостійності в різних сферах життя, таких як вибір кар'єри чи особисті стосунки.

Саме через ці складні перехідні процеси підлітки іноді можуть відчувати себе розгубленими або нерозумілими, і цей період може бути пов'язаний з емоційними кризами або стресами. Підтримка з боку дорослих, належна допомога в розвитку самооцінки, а також створення здорового емоційного середовища можуть допомогти підліткам успішно перейти через цей період і сформувати впевнену та зрілу особистість.

У цей період проходить інтенсивний фізіологічний, психічний та соціальний розвиток, що значно впливає на здатність підлітків контролювати свої емоції та справлятися зі стресом.

Інколи емоційна регуляція проходить через експериментування з різними способами вираження почуттів і емоцій. Цей процес може бути складним через гормональні зміни, соціальні виклики та вплив середовища. Підлітки можуть бути схильні до різких емоційних коливань, але одночасно вчаться знаходити способи регулювання своїх емоцій, що важливо для подальшого адаптаційного розвитку.

Соціальна підтримка, комунікація з батьками, вчителями та друзями є важливими факторами, які допомагають підліткам розвивати здорові стратегії емоційної регуляції, а також формують їх здатність до саморегуляції в майбутньому.

Починає набувати більш узагальненого, стійкого характеру, що дозволяє розглядати їх як витривалі переживання. Це означає, що підлітки починають відчувати і усвідомлювати емоції не тільки адаптуючись до конкретних обставин, а й на рівні більш загальних і тривалих переживань, таких як стійке почуття тривоги, суму, щастя чи задоволення.

Ці емоції, хоча й можуть змінюватися в залежності від контексту, стають важливими складовими ідентичності підлітка. Вони допомагають формувати його уявлення про себе, свої переконання та ставлення до світу. Наприклад, почуття впевненості або навпаки, невпевненості, можуть мати довготривалий вплив на поведінку підлітка та його взаємодію з іншими людьми.

Важливою частиною цього процесу є розуміння і рефлексія на власні почуття. Підлітки починають здатнішими до усвідомлення своїх емоцій, розрізняючи їх і намагаючись зрозуміти причини їх виникнення. Це

дозволяє їм будувати стратегії для справляння з негативними переживаннями і зміцнює емоційну витривалість.

Дотримання моральних принципів проявляється в почутті душевного задоволення. Активно виникають емоційні переживання, що ефективно коригують вчинки підлітка. Інколи підлітки можуть не усвідомлювати зв'язок між загальними нормами та тим, як вони себе поведуть у певних обставинах. Утворення певних чеснот моралі зміцнює характер та зменшує дію чинників із зовні та сентиментальність у прийнятті рішень.

Етап становлення є найважливішим у розвитку особистості, тому, що сензитивний період, коли вплив середовища дуже важливий вважається періодом формування індивіда як суб'єкта.

Перехідний етап між дитинством та дорослістю, в певному сенсі, є ключовим в існуванні індивідуума.[7].

Емоції у старшокласників різняться глибиною та міцністю, що робить їх більш різноманітними за суттю та поглядами. Найголовнішою емоцією, яку відчують старшокласники стає відчуття, що він дорослішає.

Певного сенсу отримують розуміння кохання, почуття нового здивування, сумнів, впевненість, невпевненість та інші.

Посилюється розуміння свого «Я» та власної гідності. Водночас збагачуються естетичні переживання і емоційна чутливість [8].

Підлітковому віку властивий підвищений рівень збудливості емоційно-почуттєвої сфери, що може бути основною причиною емоційних труднощів. Найпомітнішими проявами таких труднощів є підвищена тривожність, депресія, нейротизм, агресивні прояви тощо., а також зіткнення з підвищеним рівнем тривожності, що виявляється у всіх сферах комунікації, але найбільш виразно - у взаємодії зі старшими за себе .

Занепокоєність - це особистісна психологічна характеристика, що проявляється у схильності індивіда до переживань. Та певний рівень тривожності є нормальним для кожної людини і необхідний для пристосування до реальних обставин.

У підлітків тривожність виявляється через зневагу. Протиріччя можливо ліквідувати, відмовлячись від будь яких намагань.Зневага

зацікавленістю спричинити її втрати, а невдоволення запитів до погіршення їх інтенсивності. [5].

В підлітка під час дорослішання змінюються характер, ознаки сприймання себе у світі, системи обов'язків, можуть помінятися його цілі, відповідність громадським вимогам. Змінюється конфігурація комунікацій, створюючи перспективи можливості отримати свою нішу. усвідомленням свого «я» та закріпленням у дорослому світі.

Це явище тісно пов'язане з властивим підліткам активним бажанням зайняти нову соціальну роль, усвідомленням свого «я» та інтеграцією у доросле життя [9].

1.3. Емоційний інтелект як психологічний феномен

Міжособистісна компетентність як незвичайне явище у психології, що є новим для науки, тому дослідники ще шукають точне визначення та найкращу назву для цього явища. Вони мають сумніви щодо доцільності об'єднання емоції та інтелекту, не впевнені, чи слід включати до складу емоційного інтелекту інші риси особистості, окрім емоційних, і чи можна взагалі вважати його інтелектуальною здатністю.

Систематичний аналіз іноземних та вітчизняних досліджень, присвячених вивченню механізмів емоційного інтелекту, його структури та функцій, емоційний простір і репрезентації всередині цього простору.

- інтегральна властивість особистості- це характеристика, що охоплює всі важливі аспекти її розвитку, а саме: емоційна зрілість, моральні переконання, соціальна адаптація та інтелектуальні здібності. Щоб зробити інтегральну властивість особистості «унікальною», потрібно розглядати її в контексті індивідуальності, що включає:

-самовизначення - уміння людини чітко визначати свої цінності, мету і власний шлях;

адаптивність - здатність змінюватися відповідно до нових обставин, підтримуючи внутрішню цілісність;

емпатія і взаємодія з іншими - глибоке розуміння та вміння взаємодіяти із соціумом це унікальні взаємини;

- креативність і нестандартне мислення - прагнення знаходити нові підходи та нестандартні рішення для розв'язання проблем.

Інтеграція досвіду та знань - здатність враховувати минулі переживання та знання для формування власної унікальної світоглядної системи.

- інтегративна особистісна властивість, що є результатом взаємодії різних складових особистості, охоплює такі компоненти аспекти, як емоційна, інтелектуальна, моральна та соціальна зрілість. Вона виникає через процеси взаємодії, розвитку та адаптації різних елементів індивідуальності, що дозволяють людині створювати єдину, цілісну картину свого «я». Дані властивості включають:

- самоконтроль - здатність стримувати імпульсивні реакції та діяти обдуманно.

- етичні переконання та цінності - інтеграція моральних принципів в особистісні реакції та рішення;

сформованість особистісних рис - результат поєднання різних рис (наприклад, відповідальності, комунікабельності, рішучості), що формують стабільний характер людини;

системне мислення - здатність бачити зв'язки між різноманітними життєвих шляхів і необхідністю обирати один найкращий варіант дії з урахуванням всіх факторів;

адаптивність і стійкість - вміння адаптуватися до змінних умов без втрати власної цілісності;

Ця властивість є результатом взаємодії спадкових факторів, соціального досвіду, освіти та саморозвитку особистості. Вона сприяє тому,

щоб людина могла знаходити баланс між внутрішніми потребами і зовнішніми вимогами ментальні здібності справді є важливими чинниками та впливають на успішність діяльності в різних життєвих ситуаціях. Дослідження показують, що почуттєвий розум включає вміння до самопізнання та самоконтролю, також емоції інших, безпосередньо пов'язаний з ментальними здібностями, що включають розумові здібності: здатність до концентрації, запам'ятовування, аналізу та критичне мислення.

Результати досліджень, зокрема, вказують на кілька ключових аспектів:

Передумовою ефективного вирішення проблем та адаптації до змін є розвиток високого рівня емоційного інтелекту. Індивіди виявляють кращі результати в розв'язанні складних проблем, у прийнятті рішень і в адаптації до змінних умов. Вони здатні більш ефективно управляти своїми емоціями, що дозволяє їм краще справлятися з життєвими труднощами.

Емоційна саморегуляція та когнітивне мислення: емоційно інтелігентні особистості гарно опановують стрес, що дозволяє їм підтримувати високу ефективність мислення в складних або напружених ситуаціях. Ця здатність важлива для підтримання концентрації та аналітичного мислення, навіть в умовах емоційного дискомфорту.

Соціальна адаптація та успіх у кар'єрі: особистості з високим інтелектом демонструють більшу успішність у міжособистісних відносинах, що часто веде до кращих результатів у кар'єрі, легше адаптуються до змін у колективі, працюють ефективно в командах, а також мають комунікативну компетентність.

Взаємодія емоційного інтелекту та когнітивних здібностей: дослідження підтверджують, що високий рівень емоційного інтелекту посилює когнітивні функції, що позитивно впливає на навчання, тому що оскільки учнівська молодь з хорошими емоційними навичками частіше здатні керувати своїм часом, зменшувати стрес і зберігати мотивацію.

Наукові дослідження переконливо доводять, що успіх тісно пов'язаний з розвитком як розумових здібностей, так і емоційного інтелекту як факторів

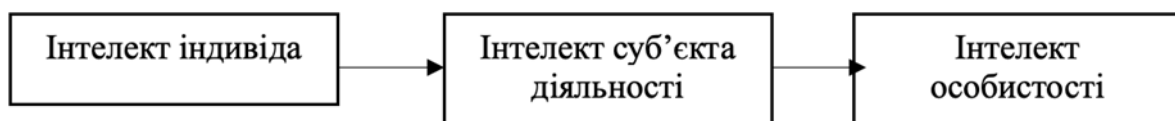
для досягнення успіху в різних сферах життя. Взаємодія між цими факторами має суттєвий вплив на здатність адаптуватися до змін, вирішувати проблеми та встановлювати успішні стосунки з іншими людьми.

Сукупність здібностей є ключовими аспектами емоційного інтелекту, що мають такі складові: самопізнання, вміння управляти своїми імпульсами та ефективно діяти під час стресу будувати міжособистісні стосунки через комунікацію, проявляючи емпатію та соціальну відповідальність; гнучкості під час вирішення проблем, вміння оцінювати ситуацію та підлаштовуватися до нових умов; позитивний погляд як основний життєвий настрій.

Гармонійне функціонування в суспільстві та забезпеченні задоволення від життя від поєднання розуму та рис індивіда.

Структура, що постійно розвивається та адаптується, інтегруючи різні аспекти емоційного та когнітивного функціонування особистості.

Рис.1.3 – Система Інтелекту у житті особистості



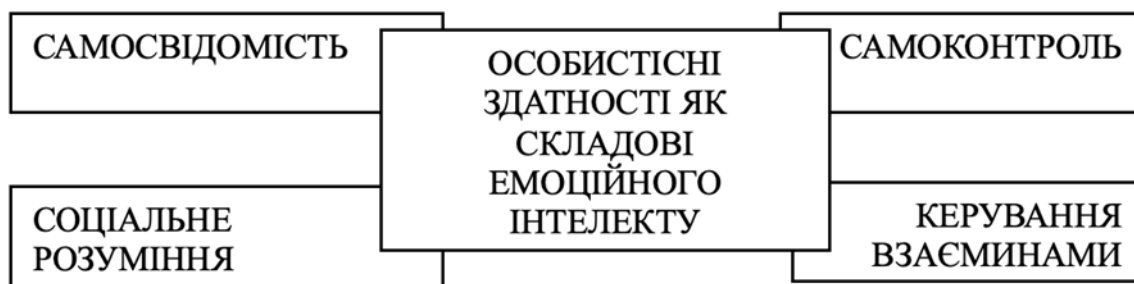
Можливість психологічного розвитку, що формується протягом життя під впливом різноманітних чинників, що визначають його особливість та стан. Основні характеристики: розміння та керування своїми почуттями, виявляє наявність емоційного переживання у себе чи в інших;

вміння ідентифікувати емоцію, визначаючи, яка саме емоція відчувається, та знаходити для неї відповідне словесне вираження;

розуміння причин виникнення емоцій і можливих наслідків їх прояву; здатність до регулювання, щоб не бути надмірно вираженими;

уміння контролювати зовнішній прояв емоцій; за потреби, здатність свідомо викликати певну емоцію.

Ці навички є основою особистісних здатностей, дивись на рис. 1.4.



Самосвідомість є ключовим елементом емоційного інтелекту, оскільки вона дає можливість людині усвідомлювати власні емоційні стани та зв'язок між емоційним переживанням і фізичними реакціями. Завдяки самосвідомості індивід може краще розуміти, як емоції впливають на його поведінку, думки та фізіологічні реакції. Це важливо не лише для самоконтролю, але й для стосунків з другими індивідуумами, оскільки дозволяє точніше оцінювати, ефективно реагувати на ситуації.

Коли людина відчуває сильні емоції, такі як гнів, страх, радість чи сум, це може виражатися також й через фізичні прояви. Наприклад, гнів може викликати напругу в м'язах, підвищення температури тіла, прискорене серцебиття; страх може призвести до пітливості, тремтіння або відчуття «морозу по шкірі». Ці фізичні відчуття часто супроводжують емоції, і їх усвідомлення допомагає людині краще розпізнавати свої емоційні реакції та коригувати поведінку в відповідних ситуаціях.

Розуміння інших людей, допомагає виявляти емпатію до інших, розуміти їхні емоційні стани і реагувати відповідним чином, спостерігати за невербальними сигналами, такими як міміка, жестика, інтонація, але й уміння зчитувати контекст емоцій. Це має свої причини, і зміна цих причин впливає на емоційний стан індивіда, що дає можливість правильно інтерпретувати сигнали оточуючих.

Соціальна чутливість дозволяє не лише чути слова іншої людини, але й уважно сприймати її емоційний стан через невербальні сигнали, тон голосу, міміку та інші індикатори. Вміння «перемикається» з власних думок і проблем

на переживання іншої особи дає змогу глибше розуміти її емоції і створювати безпечну і підтримуючу атмосферу для відкритого спілкування.

Такий підхід не лише допомагає в установленні більш глибоких і довірливих відносин, а й сприяє зниженню конфліктів, полегшує взаєморозуміння та співпрацю. Люди відчують, коли їх слухають по-справжньому, і це дозволяє створити атмосферу підтримки та взаємоповаги. Тому соціальна чутливість є важливою для успіху в міжособистісних взаєминах, особливо в командах, родині чи будь-яких інших спільнотах.

Ефективне застосування соціальної чутливості потребує не тільки активного слухання, але й глибокого розуміння контексту, у якому перебуває інша людина. Розуміння її життєвого досвіду, цінностей, культурних особливостей, а також особистісних рис дає змогу точніше інтерпретувати її емоційні реакції та поведінку. Це дозволяє будувати більш чутливі й адекватні відповіді, які враховують не тільки слова, а й підсвідомі повідомлення, що передаються через невербальну комунікацію.

Таке глибоке розуміння також сприяє побудові більш стійких і гармонійних відносин, адже люди відчують, що їх бачать і розуміють не тільки через поверхневу поведінку, а й через їх внутрішній світ. В результаті виникає довіра, і взаємодія стає більш ефективною та продуктивною. Таким чином соціальна чутливість, є не лише важливим інструментом для покращення міжособистісних відносин, а й запорукою створення здорового емоційного клімату в будь-якому колективі чи спільноті, будь то робота, сім'я або інші соціальні групи.

Керування взаємодіями є одним із найбільш важливих кутів зору самопізнання. Тому керувати й направляти особисті емоції, ефективно взаємодіяти з другими індивідуумами спостерігаючи за їх емоційним станом. Це вміння включає в себе кілька ключових компонентів: самосвідомість, самоконтроль та соціальне розуміння.

Самосвідомість дозволяє людині розпізнавати свої емоції та усвідомлювати, як вони можуть впливати на поведінку й співдію з іншими.

Самоконтроль дає можливість регулювати свої емоції та реакції, що особливо важливо в напружених або конфліктних ситуаціях, де важливо зберігати спокій та уникати імпульсивних вчинків.

Соціальне розуміння дає можливість розуміти емоції інших, співчувати їм і адекватно реагувати на їхні потреби та переживання.

Керування взаємодіями передбачає використання всіх цих компонентів для отримання позитивних результатів у спілкуванні. Це вміння може включати:

- виклик емоцій: створення емоційного відгуку в іншій людині для того щоб досягти конкретної мети, приміром викликати у когось почуття впевненості або радості для підвищення продуктивності;
- відсторонення від емоцій: уміння нейтралізувати або зменшувати негативний емоційний вплив, щоб не дати емоціям перекручувати взаємодію або прийняття рішень;
- керування взаємодіями дозволяє не лише підтримувати гармонію в міжособистісних відносинах, а й досягати більш ефективної комунікації, мінімізувати конфлікти та сприяти створенню позитивного емоційного клімату в колективах. Є основою для розвитку лідерських якостей і ефективного управління командами, де здатність правильно взаємодіяти є критично важливою для досягнення спільних цілей.

Усвідомлення власних та адверсивних почуттів, високі адаптивності до оточення та ефективності в суспільстві. Як наслідок - здатність самостійно приймати рішення, ґрунтовані на аналізі емоцій, що є оцінним відображенням подій, які мають особистісне значення.

1.4. Фактори, що впливають на розвиток емоційно-почуттєвої сфери підлітків

Підвищена ступінь готовності відреагувати емоційно приводить до того, що підлітки часто бувають роздратованими, яскраво виражають свої почуття.

Вони з великим ентузіазмом беруться за нові справи, гаряче відстоюють свої переконання і сильно дратуються через будь-які прояви несправедливості щодо себе чи своїх друзів.

Стійкість емоційних переживань порівняно з дітьми молодшого віку. Підлітки довго не можуть забути образи та кривди, як стосовно себе, так і своїх друзів.

Особливе відчуття страху та підвищений рівень тривожності. Протиріччя в почуттях. Підліток може захищати свого друга, навіть розуміючи, що той вчинив неправильно. Водночас, маючи високий рівень самоповаги, підліток може розплакатися через образу, хоча й соромиться скаржитися на це.

З'являються переживання, пов'язані як із власною оцінкою так і оцінюванням других людей, що зумовлено розвитком свідомості на цьому етапі.

Підлітки мають сильну прив'язаність до людей, тому вони значно важче переживають засудження з боку друзів, ніж з боку дорослих. Надмірні вимоги до дружби, що базуються на повній єдності інтересів. Вибірковість та стійкість підліткових дружніх стосунків.

У підлітків емоції підпорядковані спілкуванню. Тому особисто важливі стосунки з другими індивідуумами визначають як зміст, так і характер їхніх емоційних реакцій. Брак досвіду емоційних переживань у новій провідній діяльності (навчанні) та обмежений досвід спілкування призводять до того, що підліток орієнтується на індивідуальні особливості конкретної людини, а не на загальні емоційні еталони, що притаманні багатьом.

У підлітків зберігається негативне ставлення до себе, що призводить до схильності до негативних емоцій і до неузгодженості в мотиваційній сфері.

У підлітків покращується вербальне визначення основних емоцій, таких як страх і радість. Здобуті знання про емоції стають дедалі більш абстрактними щодо цих почуттів. [3].

У підлітковому віці змінюється структура самосвідомості .

У підлітків 14 - 16 років формується «самосприйняття, що визначає їхнє ставлення до себе в конкретний момент часу. Дана самооцінка сформована на порівнянні особистісних рис та форм поведінки підлітка. [7].

У процесі фізичного розвитку організму змінюється емоційна константа та самовідчуття, висока збудливості.

Психологічні чинники, що впливають на формування категорії моралі, самовизначення та є важливими для цього періоду розвитку. Ключовим аспектом, що потребує особливої уваги, є оцінка самого себе. Досліджено, що старшокласники іноді неадекватно можуть надавати оцінку того, що можуть робити, іноді вимагають більшого ніж це передбачено, як підсумок, відчуття підозрілості, озлобленості, дратівливості, байдужості, апатії та індіферентності.

- усвідомлюєння своєї ролі у суспільстві, набувають особливого значення. Важливими стають роздуми про майбутнє. Старшокласники відчують себе дорослими, і мають бажання незалежними, не підпорядкованими старшим за віком. [4].

Душевна сфера підлітка є своєрідним відображенням важливості навколишнього середовища для нього. У цьому віці особистість поступово від дитини переходить до дорослого життя.

1.5 Програма розвитку та оптимізації емоційної стійкості підлітків

Основним видом дослідження конкретних педагогічних явищ є виконання організаційного дослідження, де розроблено та реалізовано План зростання та поліпшення проявів емоцій старшокласників

Проаналізовано як кількісні, так і якісні результати тестування розробленої програми. Також запропоновані корисні рекомендації для педагогів та батьків, спрямовані на ефективну взаємодію із старшокласниками з метою удосконалення здатності адаптуватися та відновлюватись від важких подій

Дослідження було проведено із залученням 60 вихованців вік яких становив 13-15 років та вони є гуртківцями закладу позашкільної освіти міста Кривого Рогу. По 30 дітей у Тестовій та Експериментальній групі.

Доктриною проведення дослідження спрямоване на розвиток особистості вихованця загальних та індивідуальних систем цінностей, сформовані через вчинки особистості. Також, було використано когнітивно-поведінковий критерій щодо усунення певних особистісних якостей у старшокласників.

Робота зі підлітками проводилась у форматі соціально-психологічного тренінгу. Основна метою – зростання та удосконалення чуттєвої стійкості через взаємодію з факторами емоційної нестійкості. Це включало формування у підлітків власного реалістичного й позитивного погляду на емоційні ресурси, а також розвиток навичок усвідомлення і свідомої зміни несприятливих емоційних реакцій на життєві ситуації.

Ціль була досягнута завдяки поступовому виконанню настанов, а саме вдосконалення навиків спілкування, утворення та відображення справжніх щодо знаходження себе у складі відношень, удосконалення своїх знань щодо поведінки з однолітками та старшими за віком особами, реалізація отриманих знань у загальний досвід.

Запропонований соціально-психологічний тренінг складається з шести розділів в кожному налічується 12 настанов тривалістю по 120 хвилин. Кожен блок має конкретну мету, що відповідає завданням тренінгу:

Вступ. Ознайомлення друг з другом та з вимогами роботи у групі. Забезпечення комфортного спілкування один із одним.

Заняття 2 «Зростання звичок старшокласників у продуктивному спілкуванні та уміння організовувати». Цей блок допомагає підліткам набувати впевненості у своїх силах, можливість співпрацювати з іншими та ефективно організовувати свою діяльність.

Заняття №3 «Утворення особистої певності та справдешніх бажань» орієнтований на утворення та зміцнення переконання, здорової самоповаги та самопошани.

Заняття 4 «Утворення стійкості до стресу та уміння опановувати свої почуття» Опанування підлітками стресових ситуацій, які є причинами душевних негараздів.

Заняття 5 «Зростання та утворення здатності подолання надмірного душевного тиску та навичок вміння володіти собою».

Розкриття потенціалу старокласників, створення позитивного сприйняття себе, вивчення різноманітних психологічних прийомів опанування негативних настроїв тощо.

Заняття 6 Об'єднувальне заняття скероване щоб визначити головні напрями власного самовиховання старшокласників та підготувати вихованців до закінчення роботи у групі. Учасники систематизували отримані під час тренінгу настанови та мали змогу зпланувати свої подальші дії спираючись на свої знання. **(Рис 2.2).**

Розробляючи вправи для проведення тренінгу було використано певні психологічні методики, такі як групові дискусії та рольові ігри, медитації тощо. В програму також входили процеси групової терапії, зокрема психодрама, а також деякі психотерапевтичні прийоми.

Висновки до розділу 1

У науковій сфері питання емоційного розвитку старшокласників є одним з пріоритетних.

Відповідно до теорії емоційно-інтелектуальних здібностей, емоційний інтелект є ключовою частиною здібностей, що може визначати власну поведінку та поведінку іншої людини забезпечує адаптивну обробку емоційної інформації. Він включає здатність усвідомлювати свої почуття та почуття других людей, побачити та застосовувати повідомлення, щоб регулювати свої думки та дії.

У дітей, які мають емоційні розлади домінують негативні емоції, такі обурення, безнадія, гидливість маючи високий рівень занепокоєння. а

Вкрай необхідно здійснювати контроль над емоційним розвитком підлітків. При потребі можливо застосувувати певні психокорекційні завдання..

У підлітків стан захищеності не тільки відображає їх ставлення до навколишнього середовища, але й виступає як форма почуттів, що свідчать про значність свого кола . Під час підліткового віку дитина поступово втрачає дитячий статус і наближається до дорослого життя. Цей процес супроводжується індивідуальними переживаннями, такими як зміни у фізичному розвитку, кризові моменти у стосунках із собою та дорослими, відчуття самотності і прагнення якнайшвидше стати частиною дорослого світу.

Підлітковий вік є важливим і важким періодом у зростанні особистості, що включає різноманітні стадії соціального дозрівання. Соціальні можливості підлітка, а також темп і умови його розвитку залежать від того, наскільки він розуміє себе, свою роль у суспільстві, рівень усвідомлення своєї місії . Значущими факторами є також здатність адаптуватися до змін у сучасному світі та розвиток як близьких, так і віддалених соціальних зв'язків.



Рис.2.2 – Модель розвитку та оптимізації емоційної стійкості підлітків

Кожен блок включає спеціально обрані психологічні техніки, вправи та завдання, що сприяють практичному впровадженню тематики тренінгу. Вони дозволяють зосереджено працювати над факторами емоційної нестабільності старших підлітків, які були виявлені в процесі дослідження.

Запровадження даної програми для вихованців має в своєму складі певну низку івентів для педагогів та батьків (або інших родичів, які їх замінюють). Ці заходи представлені у форматі лекцій та рекомендацій, що спрямовані на вдосконалення взаємодії з підлітками, які переживають вікову кризу та проявляють емоційну нестабільність.

Ефективність проведеного корекційно-розвивального впливу для вихованців відобразилась у встановленні ознак компонентів здатності психіки витримувати життєві виклики та негаразди. Маємо наступні результати :

зміни в індивідуально-типологічних властивостях підлітків, зокрема зменшення показників комунікативність(на 21,00%), раптовість (на 14,30%), ворожість (на 11,00%), інертність(на 4,30%), чутливість (на 24,30%), неспокійність(на 21,00%) та нестійкість емоційного стану(на 21,00%).

Переміна в саморозумінні і обсягу прагнень: перевага відмінного і загального обсягу самоцінювання (47,60% та 41,00%), поєднуючи з відмінним обсягом вимог, збільшення частини дітей із середньою різницею самооцінюванням та досягненнями (з 44,40% до 74,40%).

Спостерігаємо поліпшення даних, а саме, підвищення міри середнього вираження компетентності психичного чуття (на 17,60%), керування почуттями (на 34,30%), самодисципліни (на 11,00%), чуйності (на 17,60%), потенціал визначення почуттів других осіб (на 34,30%).

Падння показників, зниження ступеню здатності єдиного розумового прояву на 58,00%, ріст показників розумового прояву з 21,00% до 72,00% (на 51,00%).

У підсумку спостерігаємо очікувану дію занять на почуттєву стійкість підлітків, що виявилось у значних змінах на рівні індивідуальних характеристик, результативність навичок керувати своїми почуттями тощо.

Позитивні зміни також відзначаються в результатах самоконтролю спостерігаємо зростання з 17% до 44, 40, тоді як рівень дезадаптованості знизився на 26,60%. Підвищення ступеню вольової саморегуляції на 20,00%. Важливі зміни відбулися і в компонентах наполеглового самоуправління: підвищення ступеню завязтості становить 27,60%, а результат самовладання підвищився на 21%. Підсумовуючи, зазначимо, що відбулось поліпшення потенціалу вихованців продуктивно впорядковувати власні манерита пристосовуватись до навколишньої обстановки.

У колективі, де проводилось дослідження групі відбулось поліпшення результату спілкування, врівноваженості.Зниження показників врівноваженості (з 37,60% до 14,30%), крім того збільшився вищий і загальний рівень врівноваженості з 14,30% та 11,00%. Зменшено рівень результату спілкування 51%(21% -11%), також рівні середніх та низьких організаторських здібностей знизились на 7,60% та 11,00% відповідно.

Ці зміни вказують на значне поліпшення в стресовій адаптації та комунікативних здібностях старших підлітків внаслідок проведеного корекційного впливу.

Дієвість корекційного впливу виявляється також у зміні розподілу обсягу почуттєвої витриманості старших підлітків. Скорочення кількості вихованців з найнижчим обсягом почуттєвої витриманості (з 34,33% до 11,33%).Збільшення кількості вихованців із помірним обсягом чуттєвої витриманості 14, 34 та найвищим 11%.Ці зміни свідчать про позитивний вплив регуляційної ваги на розвиток емоційної стійкості підлітків.

Рівень емоційного інтелекту має значний вплив на формування уявлень про себе та оточуючих. Усвідомлення власних емоцій і здатність розуміти

емоції інших людей тісно пов'язане з відчуттям психологічного благополуччя. Це включає прийняття себе і інших, а також розуміння і оцінку власних життєвих цінностей. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє гармонії в стосунках з іншими і допомагає краще справлятися з емоційними викликами, що виникають у житті.

Зрощення раціонального та емоційного аспектів особистості, що впливає на вибір копінг-поведінки. Цей емоційно-інтелектуальний конструкт є важливою внутрішньою детермінантою, що визначає, як людина реагує на стресові ситуації. У таких умовах роль емоційного інтелекту виявляється через здатність здійснювати вибір між прийняттям (усвідомленням) або униканням дискомфортних емоційних станів, що, в свою чергу, формує особистісну стратегію переживання емоцій та адаптації до стресу.

У підлітковому колективі свідоме прагнення до емоційного самоконтролю - можливість упорядковувати свої почуття, покладений на себе обов'язок, свої переживання — має значний вплив на підвищення неформального статусу серед однолітків. Це допомагає підліткам виглядати більш зрілими та стійкими емоційно, що сприяє їхній соціальній прийнятності. Крім того, розвиток зовнішньо орієнтованих емоційних здібностей, таких як емпатія та здатність розпізнавати невербальні прояви почуттів других, спрямовує реалізацію установки на домінування в групі, що дозволяє підліткам ефективніше взаємодіяти з іншими і формувати власну соціальну роль.

Емоційні стосунки виникають на основі почуттів, що з'являються між людьми або спрямовані на конкретні об'єкти, явища чи процеси. Кожен аспект зовнішнього світу викликає у людини певне ставлення, яке супроводжується різноманітними емоціями, такими як любов або ненависть, пристрасть або нетерпимість, радість або сум, прив'язаність або байдужість, піднесення або засмученість. Ці почуття формують основу емоційних зв'язків і визначають характер взаємодії людини з навколишнім світом.

Теоретичні засади формувального експерименту включають представлення моделі та обґрунтування програми розвитку та увигіднення і чуттєвої витримки вихованців. Під час проведення експерименту застосовано авторитетні заходи, що були спрямовані на виправлення недоліків поведінки вихованців. Зроблено аналіз, розроблених занять, що дозволило оцінити її ефективність. На основі отриманих даних розроблено поради, які можуть використовувати психологи, педагоги, батьки щодо особливостей взаємодії для того щоб покращити чуттєву витривалість вихованців.

Заняття з старшими підлітками проводилась у рамках соціально-психологічного тренінгу, основною метою якого є розвиток і оптимізація чуттєву витривалість вихованців. Було досягнуто через взаємодію та вплив на виявлені фактори емоційної нестійкості. Ключовими завданнями тренінгу були формування у підлітків сприятливого та реалістичного уявлення про себе та власні емоційні ресурси, а також розвиток навичок усвідомлення й регулювання власного емоційного реагування на життєві події.

РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ПІДЛІТКІВ У ЦЕНТРАХ ДИТЯЧОЇ ТА ЮНАЦЬКОЇ ТВОРЧОСТІ

2.1 Розробка методології дослідження

Емпіричне дослідження чуттєвої витривалості підлітків і визначення її основних психологічних факторів дозволили виявити різні рівні проявів цієї характеристики та окреслити їх ключові завдання. Серед них виявлено екстраверсію, агресивність, лабільність (як складові індивідуально-типологічних особливостей особистості), значну різницю між самооцінкою та рівнем домагань (як складові частини самооцінки та амбіцій), низький рівень емоційного інтелекту, особистісну неадаптивність, низькі показники вольової саморегуляції та стресостійкості.

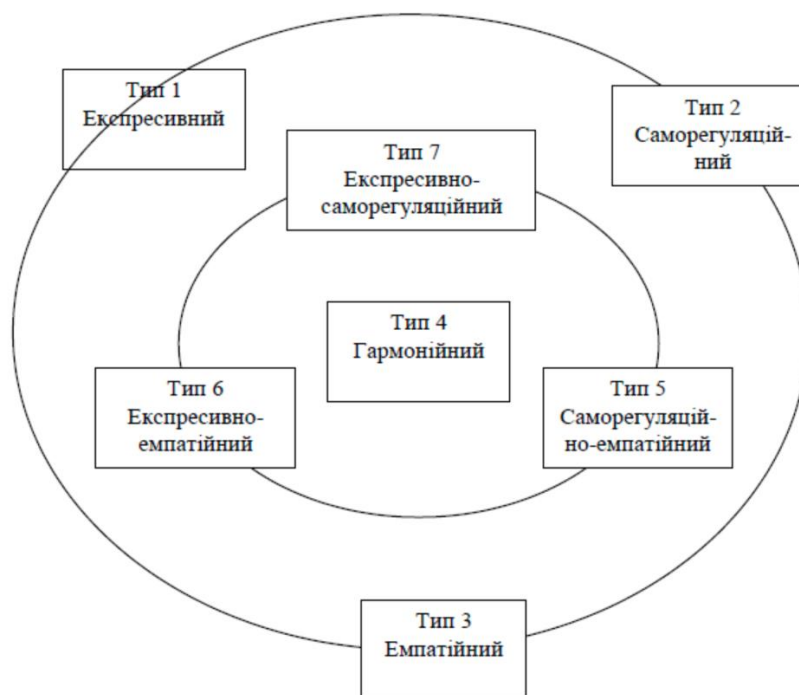
Застосування факторного аналізу дозволило більш детально структурувати та доповнити перелік чинників емоційної нестійкості підлітків, зокрема виявлені такі характеристики: дисбаланс самоповаги власних перспектив, власна непереконаливість, які компенсовані самовладдою, малою витримкою напрути, легко збуджені на тлі невизначеного, розлад перцепції особистого «Я», невпевненість у собі. [7].

Враховуючи дані показники чуттєвої витривалості створено та випробувано План зростання та поліпшення проявів емоцій дітей віком 13-15 років.

Дослідження було проведено із залученням 60 вихованців вік яких становив 13-15 років та вони є гуртківцями закладу позашкільної освіти міста Кривого Рогу. По 30 дітей у Тестовій та Експериментальній групі.

У Тестовій групі було проведено дослідження в якому прийняли участь 30 вихованців закладу позашкільної освіти міста Кривого Рогу.

Щоб встановити властивості чуттєвої дієздатності вжито практичний погляд, щодо розгляду та співзалежності числених складників чуттєвої дозрілості. Визначено 7 різновидів чуттєвої дозрілості (рис.2.1).



1 різновид - чуттєва дозрілість встановлює перевагу виразній чуттєвості при розміщенні тотожного чуттєвого відгуку.

2 тип стає помітним убільш вираженому чуттєвому самокерівництві, що є характерним і для емоційно нестабільних, так і для емоційно стабільних людей.

Третій тип стає явним через переважання емпатії в процесі розвитку емоційної зрілості, що частіше зустрічається у людей з найвищою чуттєвою вразливістю і сприйнятливістю. [12].

Підкреслюємо, саме чуттєва самодостатність відбувається в контексті взаємодії з різноманітними проявами емоційних реакцій у різних людей, що залежать від їхнього рівня емоційної зрілості.

Типи емоційної зрілості є варіантами її становлення, в яких проявляється або гармонійний поєднання кількох компонентів, що переважають над іншими (наприклад, п'ятий тип), або ж однакова, яскравість усіх складових, незалежно від рівня зростання.

Підсумовуючи викладене, можна зазначити, що усі підлітки, яких ми досліджували, розподілені на об'єднання стосовно певних рівнів чуттєвого дозрівання, а саме: перший тип - 18,7% від загальної кількості, другий —

23,4%, третій — 30,5%, четвертий — 3,7%, п'ятий — 11,6%, шостий — 7,2%, сьомий — 4,7%.

Отже, зазначені показники свідчать, що типи, які характеризуються домінуванням аспектів чуттєвої дієздатності превалюють на різноманітними.

Підсумовуючи, зазначимо, домінуючою формою високого рівня співпереживання є психічна зрілість. Замість цього, типи з виразною а також збалансовані типи з емоційною експресією та самоконтролем виявляються рідше, майже унікально. Перший тип базується на емпіричній гіпотезі, що припускає наявність у деяких осіб однакової сили емоційних рис, що мають протилежний зміст.

Збалансований тип з рівноваги емоцій відрізняється браком переваги чуттєвої притаманності перед другими.

Концептуальною основою для впровадження програми розвитку здійснюється за допомогою підходу, що орієнтований на особистість. Даний підхід передбачає моделювання концепції особистісного зростання як процесу поєднання універсальної та унікальна сукупність переконань та пріоритетів, що визначає погляди та поведінку конкретної особи. Дана система цінностей формується через сукупність вчинків особистості, що визначають її розвиток і самопізнання. [2; 3].

План зростання та поліпшення проявів емоцій старшокласників охоплювала дві головні стратегії роботи.

Стратегія передбачала підвищення рівня чуттєвої рівноваги через удосконалення позитивних емоційних відповідей в умовах непередбачуваності охоплювало вироблення у підлітків умінь регулювання власних почуттів та опанування дієвих моделей поведінки в умовах, що спричиняють небажані емоційні переживання.

Друга стратегія — оптимізація ступеню проявлення демонстрації емоційної витримки вихованців через ефективну дію взаїмозалежних індивідуальних рис, що передбачало формування, розвиток і еволюцію

особистості вихованця таких як: емоційні, що різняться , на такі , що користуються вихованці і покращення міри ознак чуттєвої витримки через взаємозумовлені особисті характеристики (утворення, зростання, зміцнення певних індивідуальних рис вихованця: чуттєві, адаптивні, ціннісні, вольові та регулятивні якості).

Крім того, здійснювався розвиток підґрунтя для оптимізації несприятливих параметрів чуттєвої витривалості, це давало змогу вихованцям пристосовуватись та результативно контролювати складні обставини, покращення ступіню дії чуттєвої тривалості вихованців завдяки близькому ефекту взаємозалежних з нею особистих ступенів (становлення, еволюція й зміцнення певних індивідуальних рис підліткової особистості: чуттєвих, спонукальних, пристосувальних, значущих, рішучих, керівних тощо; основи для покращення небажаних показників емоційної витримки).



Рис 2.2 – Модель організації та проведення навчального дослідження

Структурно представлена схема формування емоційної витримки юнаків включає діяльність на різних щаблях співпраці як із самими юнаками (у форматі навчальних занять), так і з важливими та авторитетними особами саме: педагогічний колектив та батьків, з якими працювали в інформаційно представленій моделі. Застосування такої методики забезпечує всебічну рівновагу дітей , заохочуючи різні соціальні групи, що мають вплив на їх

емоційне та психологічне становлення. Даний метод визначено як засіб освіти та емоційного впливу, що реалізується через інтенсивну групову взаємодію.

Практична реалізація індивідуально спрямованого методу взаємодії з групою вихованців базується на зростанні та включає їх підтримку шляхом саморозвитку. Форма проведення - соціально-психологічний тренінг. Даний формат представлено як прийом освітнього та ментального процесу. Завдяки напруженій спільній взаємодії, де дії учасників взаємопов'язані з процесом критичного аналізу самоаналізом власних вчинків, що дозволяє підліткам не лише освоювати нові навички, а й усвідомлювати свої емоції та взаємодію з іншими, що сприяє їхньому розвитку. [1].

2.2 Аналіз результатів початкового зрізу

Ми проаналізували результати опитування ЕмІн, розділивши учасників на віком, щоб виявити особливості емоційного інтелекту в кожній з них.

Дослідження було спрямоване на виявлення статистично достовірних відмінностей у рівнях самосвідомості, саморегуляції та соціальних навичок у підлітків віком 13-15 років на підставі опитувальника ЕмІн різних вікових груп

За допомогою t-критерію об'єктивно підтверджено, що рівні емоційного інтелекту у різних вікових групах статистично відрізняються один від одного. Це статистичний метод, який дозволяє зробити порівняння значення груп даних, що незалежні один від одного (Додаток В).

Для того, щоб вивчити єдиний ступінь емоціональної ментальності зроблено розгляд інформації, яка була одержана за сприянням потрібного питальника. За підсумками вихованців було поділено на три спільноти, відповідно до рис ознак емоціонального розуму, що дало припущення варіантів емоціонального розуму серед підлітків і визначити, які аспекти емоційної свідомості та взаємодії потребують подальшого розвитку.

Аналіз даних дозволив нам розподілити підлітків рівнем розвитку емоційного інтелекту: середній, низький/дуже низький та високий/дуже високий. Такий розподіл відповідає нормативам методики ЕМІн.

За результатами аналізу отримані дані дослідження відповідно до норм, розподілу відсотків, що передбачено документом. Результати інтерпретуються за такою шкалою: дуже низький (0-10%), низький (11-30%), середній (31-70%), високий (71-90%), дуже високий (91-100%).

Зазначений розподіл дозволяє чітко класифікувати рівні емоційного інтелекту підлітків та порівняти їх із загальноприйнятими нормами.

На етапі діагностики було розглянуті дані, що стосуються адаптації підлітків у суспільному житті. Одним з важливих параметрів адаптації в порядку «суб'єкт – суб'єкт – гурт» це бажання підлітків до приватного життя в соціальному середовищі та їх здатність адаптуватися до нього. Ми детально вивчили, як підлітки емоційно готові до організації свого життя та які стратегії вони використовують для цього.

Нами було проведено певні техніки, а саме анкетування, діагностування душевних ознак(негативна соціальна оцінка, депресія), питальник щодо обрання місії, пристосувального поведіння. емоціональні почуття та стани (таких як соціальна фрустрованість і депресивність), а також вибір стратегій копінг-поведінки, що дозволяє оцінити, як підлітки реагують на стресові ситуації та адаптуються до різних умов життя

Використовуючи методику опитування, ми проаналізували особливості емоційного благополуччя учнівської молоді на початку навчального року для оцінки їхньої адаптації до нових вимог **(додаток В)**.

Отримані в ході опитування дані були систематизовані у таблицях крос-табуляції, що відображають взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту (високий, середній, низький) та етапом навчання. Аналіз здійснювався з урахуванням показників емоційної готовності та адаптації підлітків до соціального середовища.

Даний підхід дозволив виявити залежність між ступенем емоціонального інтелекту вихованців та їх здатністю адаптуватися до умов навчального

середовища, а також оцінити, як емоційне самопочуття змінюється в процесі адаптування на стадіях занять.

Проаналізовувавши запитання анкет : «Оцініть стан власного емоціонального самопочуття за попередні 30 днів ?». Відповіді представлені в таблиці 2.1. Згідно з результатами, переважна більшість підлітків вважає своє емоціональне власне почуття: задовільним -53,5% , дуже задовільним 10,5%, але ж зауважимо , що приблизно третини опитаних оцінювали свій стан незадовільним : 30% , а 5% — дуже поганим. Інтерпетуючи дані зазначимо, що значної частки підлітків, які переживають певний емоційний дискомфорт, що потребує уваги та підтримки в процесі їх адаптації.

Результати дослідження підтвердили, що здатність до емпатії є важливим предиктором суб'єктивної оцінки емоційного благополуччя.

Існує позитивна кореляція між самооцінкою емоційного самопочуття та рівнем емоціонального інтелекту: більшість респондентів із задовільним емоційним станом мають середній або високий ступінь емпатії.

Існує обернена кореляція між. Ступенем емпатіїстресостійкості, емоційного благополуччя: підлітки з низьким рівнем емоційного інтелекту частіше повідомляють про незадовільний емоційний стан (48,1%) порівняно з тими, хто має високий рівень.Схильні до негативної оцінки: частіше висловлюють незадоволення, частіше повідомляють про негативні емоції.

Підлітки з вищим ступенем емпатіїчерез розвинені здатності до самосвідомості та саморегуляції, більш ефективно ідентифікують свої емоції та використовують адаптивні стратегії для їхнього управління, що сприяє підтримці стабільного емоційного стану. (Додаток В).

Таблиця 2.1

Розподіл відповідей на питання про самооцінку емоціонального стану за останні 30 днів за групами респондентів з різним рівнем

емоційного інтелекту.

Варіанти відповідей		Рівні емоціонального інтелекту			Загалом
		Високий	Середній	Низький	
Задовільно	Усього	11	9	2	22
	% відносно питання	47,6	42,9	9,5	100,0
	% відносно рівня емоціонального інтелекту	19,9	9,5	3,8	33,2
	% до загального	5,0	4,5	1,0	10,5
Дуже задовільно	Усього	29	57	21	107
	% відносно питання	27,1	53,3	19,6	100,0
	% відносно рівня емоціонального інтелекту	56,1	60,0	40,4	53,5
	% до загального	14,5	28,5	10,5	53,5
Незадовільно	Усього	12	23	25	60
	% відносно питання	20,0	38,3	41,7	100,0
	% відносно рівня емоціонального інтелекту	22,2	24,2	48,1	30,0
	% до загального	6,0	11,5	12,5	30,0
Дуже незадовільно	Всього	2	6	2	10
	% відносно питання	2	60,0	20,0	100,0
	% відносно рівня емоціонального інтелекту	1,8	6,3	3,8	5,0
	% до загального	1,0	3,0	1,0	5,0
Важко відповісти	Всього	-	-	2	2
	% відносно питання	-	-	100,0	100,0
	% відносно рівня емоціонального інтелекту	0	-	3,8	1,0
	% до загального	-	-	1,0	1,0
Загалом	Всього	54	95	52	200
	% відносно питання	26,5	47,5	26,0	100,0
	% відносно рівня емоціонального інтелекту	100,0	100,0	100,0	100,0
	% до загального	26,5	47,5	26,0	100,0

Аналіз анкетування підкреслив відмінності в оцінках емоційного самопочуття опитуваних відповідно до їх емоціонального інтелекту. Вихованці, що мають вищий рівень емоціонального інтелекту, оцінюють

своє емоційне самопочуття більш позитивно, що підтверджує важливість емоційної регуляції в процесі адаптації. Подальший аналіз даних дослідження виявив також розбіжності у оцінці власних емоційних станів між різними кластерними групами підлітків, що дозволяє виявити специфічні особливості адаптації в різних групах з урахуванням їх індивідуальних характеристик. Це створює передумови для проведення глибших досліджень та розробки нових методів втручання, спрямованих на поліпшення емоційної адаптації підлітків.

Комплексний аналіз теоретичних положень та емпіричних даних дозволив (www.library.univ.kiev.ua) встановити значущий вплив емоційного інтелекту на інтеграцію (dspace.nau.edu.ua) в соціальне середовище, тому що він є важливим ресурсом для підлітків у процесі побудови міжособистісних відносин, оскільки він допомагає їм мати високий рівень емоційної компетентності.

Розвиток емоційного інтелекту стимулює когнітивні процеси у підлітків, такі як самосвідомість та соціальна перцепція, це в результаті призводить їхні адаптації до соціального середовища.

Емоційна сфера, а саме: емоційне самопочуття, що визначає здатність підлітків справлятися зі своїми емоціями, знижувати стрес і підтримувати емоційну стабільність.

Поведінкова сфера, а саме: комунікативна поведінка, що включає вміння ефективно взаємодіяти з іншими, будувати здорові стосунки та вирішувати конфлікти.

Таким чином, емоційний інтелект є важливим чинником, що впливає на успішну адаптацію підлітків у соціальному середовищі, сприяючи гармонійному розвитку особистості.

Гіпотеза дослідження полягала в тому, що розроблена та проведена тренінгова програма, що скерована на обізнаності та навички саморегуляції, призведе до значного покращення соціальної адаптації підлітків, і це буде

виражено в підвищенні рівня їхнього емоційного благополуччя та поліпшенні міжособистісних відносин.

Дослідження підтверджує, що інвестування в розвиток емоційного інтелекту підлітків є ефективною стратегією для покращення загального стану душевного спокою і благополуччя. Поліпшення емоційної регуляції та взаємодії з іншими дозволяє підліткам краще адаптуватися до умов навчання та соціального середовища, що важливо для стану внутрішньої згоди і спокою, благополуччя.

2.3 Експериментальна перевірка ефективності програми корекції

Підсумки експерименту за методикою «Шкала емоційної стабільності\нестабільності» довели, що у тестовій (контрольній) та експериментальній групах змінилася частота виявлення різних рівнів емоційної стійкості серед вихованців. Аналіз даних показав, що після завершення експерименту спостерігається статистично значуще підвищення чуттєвої витримки експериментальної групи порівняно з (тестовою) контрольною.

Результати експерименту свідчать про те, що внаслідок втручання відбулися зміни в структурі емоційної нестабільності учасників, таких як емоційна лабільність, агресивність, соціальна фрустрація та інші. Ці зміни вказують на покращення здатності підлітків справлятися з емоційними труднощами та стресовими ситуаціями, це підкреслює успішність

проведеного експерименту та ефективність використаних методик для чуттєвої рівноваги вихованців. (табл. 2.2).

Табл. 2.2

Динаміка емоційної стійкості підлітків у процесі експериментального втручання.

Рівень емоційної стійкості	Тестова (Контрольна) група (Кількість = 30)						Експериментальна група (Кількість = 30)					
	До експерименту		Після експерименту		Різниця		До експерименту		Після експерименту		Різниця	
	К-сть	Відсоток	Кількість	Відсоток	Кількість	Відсоток	Кількість	Відсоток	Кількість	Відсоток	Кількість	Відсоток
Високий	6	20	6	20	6	20	4	13	7	23	3	10
Середній	4	43	14	47	1	4	16	53	20	67	4	14
Низький	3	37	9	33	1	4	10	34	3	10	7	24

Експеримент показав суттєве зменшення емоційної нестабільності, тривожності та дратівливості у групі, де проводяться дослідження.

Таблиця 2.3 – Значення t-критерію Стюдента, що характеризують ефективність корекційного впливу на експериментальну групу

Коди	Значення по t-критерію Стюдента	Рівень значущості (P)
Емоційна стійкість	2,45	0,01
Значний рівень	1	0,37
Помірний	0,9	0,36
За малий	1,27	0,02
Компоненти, що впливають на емоційну стійкість підлітків.		
Енергійність	10,01	0,15
Спонтанність	0,61	0,54
Агресивність	1,25	0,21
Ригідність	-0,63	0,52
		48
4Інтроверсія	0,18	0,85
Сензитивність	2,45	0,01

Тривожність	2,99	0,01
Лабільність	2,01	0,04
Самооцінка	-0,51	0,60
Рівень домагань	2,68	0,01
Різниця між самооцінка-рівень домагань	2,00	0,05
Емоційна по інформованість	-3,12	0,01
Скерування емоцій	-2,1	0,01
Самомотивація	-2,86	0,01
Емпатія	-3,22	0,01
Розпізнавання емоцій	-4,29	0,01
Підсумковий рівень емоційної зрілості	-5,11	0,01
Адаптивність	-3,32	0,01
Вольова саморегуляція	-1,96	0,05
Наполегливість	-1,79	0,07
Самоконтроль	-1,61	0,11
Стресостійкість	3,05	0,01
Комунікативні здібності	-0,90	0,36
Організаторські здібності	-1,54	0,12

Відповідно до таблиц 2.3. дані есперименту довели, що позитивні результати емпатії у порівнянні з тестовою (контрольною).

У ході експерименту було зафіксовано суттєве зниження кількості підлітків, які мали невеликий рівень чуттєвої рівноваги з 34% до 10%. Водночас, спостерігалось стабілізація рівня емоційної стійкості у більшості підлітків 14% та високим – на 10%.

Показники базової групи майже суттєво не змінені. Дані результати підтверджують припущення, що комплексний корекційно-розвивальний вплив на вихованців, а також робота з виявленими ознаками значно підвищити показник рівня емоціональної витримки. Можна стверджувати про ефективність застосованої програми в покращенні емоціональної витримки вихованців.[7].

Проведений t-критерій Стюдента підтвердив статистично значущу різницю між експериментальною та контрольною групами за показником емоційної стійкості ($p < 0,05$), застосованих корекційно-розвивальних заходів. Статистичний аналіз показав, що зміни в рівні емоційної стійкості

були статистично значущими лише в групі, що досліджують доводить гіпотезу про ефективність саме експериментального втручання. Відсутність значущих змін в базовій групі відміну від експериментальної групи свідчить про причинно-наслідковий зв'язок між проведеними інтервенціями та покращенням адекватної реакції на стресові ситуації

У групі, що брала участь у дослідженні відбулось зростання самооцінки та впевненості в собі. значне зростання загального рівня емоційного інтелекту, що проявлялося в покращенні таких компонентів, як емоційна поінформованість, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціально-комунікативні навички. Нормалізація рівня домагань сприяла збалансуванню самооцінки досліджуваних.

Результати дослідження демонструють, що проведені корекційно-розвивальні заходи сприяли не лише підвищенню рівня емоційного інтелекту, але й позитивно вплинули на розвиток врівноваженості та самоконтролю загальної адаптації підлітків. Отримані дані підтверджують ефективність запропонованої програми в контексті

Результати дослідження підтвердили, що запропонована програма допомагає підліткам краще справлятися зі стресом і підвищує їхню впевненість у собі. Емпіричні дані свідчать про позитивний вплив тренінгу на пом'якшенні проявів емоційної нестабільності у підлітків. Завдяки програмі було досягнуто значного покращення інтроспективних навичок, саморегуляції та соціальної компетентності підлітків, що свідчить про її позитивний вплив на адаптацію до перехідного віку. Підсумки проведеного дослідження за різними показниками представлені в Додатку В.

За результатами програми розроблено своєрідний путівник, який допоможе вихованцям ефективніше опановувати навчальний матеріал. Скеровані на покращення емоційної стійкості, що передбачає створення сприятливого психологічного клімату для саморозвитку та самовдосконалення кожного підліткащо включає як індивідуальні, так і

колективні заходи, які повинні бути впроваджені усіма учасниками освітньо-виховного процесу.

Методичні рекомендації включають:

Для підлітків : вправи та стратегії, що сприяють розвитку емоційного інтелекту, навички саморегуляції емоцій, ефективне управління стресом.

Для педагогічного колективу: рекомендації щодо створення емоційно підтримуючого середовища використання активних форм роботи для формування емоційної компетентності учнів

Для батьків: поради щодо того, як допомогти своїм дітям, як реагувати на емоційні труднощі та підтримувати їх у важливих періодах адаптації до змін у житті.

Застосування цих рекомендацій в комплексі забезпечить ефективну підтримку підлітків, покращить стійкість до змін, що важливо для їхнього емоційного та соціального благополуччя. Зважаючи на кризові події, що відбулися в Україні в останні роки, а саме: КОВІД 19, війна викликало необхідність досліджувати вплив стресових і кризових ситуацій на емоційну адаптацію підлітків, зокрема на їх здатність управляти емоціями в умовах воєнного стану та загального соціального напруження.

Попередження виникнення емоційних проблем шляхом впровадження спеціальної програми освітній процес. Програма може бути адаптована для застосування в освітніх закладах, враховуючи специфіку підлітків, які пережили кризові ситуації.

Розробка заходів психосоціальної реабілітації вихованців привернула увагу на актуальні умови, такі як воєнний стан, наявність людей які стали біженцями у своїй батьківщині, також інші соціальні і психологічні чинники, що дестабілізують емоційний стан підлітків.

Вищевказані напрямки сприятимуть кращому розумінню потреб сучасних підлітків, які опинилися в умовах екстремальних стресових ситуацій, а також допоможуть створити дієві інтервенції для їх підтримки та зміцненню емоційного здоров'я

Зміст соціально-психологічного тренінгу ґрунтується на особистісно орієнтованому підході, що фокусується на розвитку унікальних можливостей кожного підлітка. Цей підхід передбачає моделювання особистісного зростання як процес поєднання універсальних і індивідуальних цінностей, що дозволяє підліткам розвивати внутрішню гармонію, адекватно реагувати на емоційні та соціальні виклики, а також знаходити баланс між власними потребами і вимогами оточуючого середовища.

Особливості програми:

- індивідуальність і самовизначення. Підхід надає підліткам можливість працювати над розвитком їхніх емоційних і соціальних навичок з урахуванням індивідуальних особливостей, цінностей та життєвого досвіду.
- універсальні та індивідуальні цінності. В процесі тренінгу підлітки не лише вивчають загальні принципи дій у стресових ситуаціях, а й мають
- можливість розвивати власні емоційні стратегії, які відповідають їхнім ціннісним орієнтирам.
- поєднання теорії і практики. У програмі активно використовуються тренувальні методики, що дозволяють підліткам не лише теоретично освоювати нові навички, а й практично застосовувати їх у реальних ситуаціях, що дає змогу перевірити ефективність набутих знань.
- залучення соціальних чинників. Програма враховує важливість взаємодії з оточенням: підлітки працюють як індивідуально, так і в групах, що дозволяє розвивати не лише особистісну емоційну стійкість, а й комунікативні та соціальні навички.
- мотивація через дії. Даний підхід орієнтований на формування стійкої внутрішньої мотивації до розвитку, де дії підлітків стають основою для формування нових позитивних переконань і цінностей.

Завдяки цьому підходу, програма тренінгу допомагає підліткам краще розуміти і контролювати емоційну стабільність у складних життєвих ситуаціях, що є важливим аспектом їхньої адаптації в соціумі.

Тренінгова робота з підлітками

Основною метою є навчити підлітків правильно реагувати на стресові, незвичні чи складні ситуації, які викликають сильні емоції. Програма спрямована на опанування емоцій, розробку нових патернів поведінки, які є ефективними в таких ситуаціях. Це дозволяє знизити рівень емоційної реактивності та підвищити рівень адаптивності до змін.

Розвиток емоційної саморегуляції. Підлітки вчаться не лише виявляти почуття, їх контролювати та використовувати для досягнення своїх цілей. Це включає розвиток навичок усвідомлення емоційних станів і ефективних способів їх корекції.

Інформаційно-просвітницька робота з педагогами та батьками

Просвітницька діяльність для педагогічного колективу. Педагоги отримують інформацію про важливість емоціональної витримки під час освітнього процесу та у загальному розвитку підлітків. Вони знайомляться з ефективними методами підтримки емоційного розвитку здобувачів освіти та з інструментами для виявлення і корекції емоційної нестійкості на ранніх етапах.

Інформаційні заходи для батьків. Батьки активно долучаються до навчального процесу що допомагає їм краще розуміти психологічні особливості своїх дітей, вплив емоційної стійкості на їхнє поведінкове та соціальне становлення. Вони отримують рекомендації щодо створення сприятливого емоційного клімату вдома для підтримки емоційного розвитку дитини.

Дуальна стратегія розвитку

Оптимізація рівня емоційної стійкості. Стратегія включає розвиток здатності підлітків ефективно реагувати на стресові ситуації, формуючи здорові емоційні реакції і способи подолання негативних емоційних станів.

Це дозволяє знизити емоційну напругу та стрес, покращуючи можливість адаптуватись в різних соціальних ситуаціях.

Якісне вплив на особистісні якості. Важливим компонентом є робота над зміцненням особистісних характеристик підлітків, а саме: емоційна зрілість, мотивація, адаптивність, ціннісні орієнтації, волевіль та регулятивні якості. Це допомагає підліткам не лише адаптуватися до зовнішніх умов, а й розвивати внутрішню стійкість, що є важливим для їхнього психологічного благополуччя в майбутньому.

Комплексний підхід до корекції емоційної стійкості.

Програма передбачає вплив на всі основні компоненти емоційної стійкості: емоційні, мотиваційні, адаптивні, ціннісні, волевіль та регулятивні аспекти особистості підлітка, що дозволяє досягти комплексного розвитку і сформувати стійкість до випробувань та стресів, сприяє гармонійному розвитку підлітка в умовах мінливого соціального середовища.

Даний підхід забезпечує не лише ефективність впливу на емоційну стійкість підлітків, а й взаємодіє між підлітками, педагогами та батьками, що є ключовим для забезпечення психоемоційного комфорту та розвитку підлітків у їхньому соціальному контексті.

Висновки до розділу 2

Досліджуючи емпірично емоціональну нестабільність вихованців виявили ключові психологічні чинники, що суттєво впливають на розвиток цієї властивості в підлітковому віці. Дослідження виявило, чуттєва нестійкість підлітків є комплексним явищем, яке залежить від ряду індивідуальних і психологічних факторів.

Серед основних чинників, що визначають емоційні гойдалки виокремлені:

Екстраверсія. Підлітки більш вразливі до емоційних коливань і стресових ситуацій. Їхня потреба в соціальних контактах і увазі може

викликати емоційну напругу, особливо коли вони стикаються з невдачами або критикою з боку оточення.

Агресивність. Високий рівень агресії, спричинений внутрішніми конфліктами або соціальними труднощами, також пов'язаний з емоційною нестійкістю. Підлітки, які мають тенденцію до агресивної поведінки, часто стикаються з труднощами в управлінні своїми емоціями, що може погіршувати їхнє психологічне самопочуття.

Лабільність. Емоційна лабільність, яка характеризується швидкими і сильними змінами емоційного стану, є важливим чинником нестабільності емоційного фону. Підлітки з високою емоційною лабільністю мають схильність до переживань, що може призвести до стресу і труднощів у соціальній адаптації.

Невідповідність між тим, як підліток оцінює свої можливості та амбіції, може призвести до постійного внутрішнього конфлікту і емоційного дискомфорту. Якщо рівень домагань значно вищий за реальні здібності, це може спричинити розчарування і зниження самооцінки, що погіршує емоційну стабільність.

Низький рівень емоційного інтелекту. Недостатній розвиток емоційного інтелекту, включаючи здатність розпізнавати і ефективно регулювати свої емоції, може бути основною причиною емоційної нестійкості. Підлітки мають проблеми в управлінні своїми емоціями та в конструктивному подоланні стресових ситуацій.

Особистісна неадаптивність. Підлітки, які не можуть адаптуватися до нових умов чи вимог оточення, часто виявляють ознаки емоційної нестійкості. Це може проявлятися в проблемах з соціальною взаємодією, зниженій здатності до вирішення конфліктів і труднощах у подоланні життєвих труднощів.

Низькі показники складових частин вольової саморегуляції та стресостійкості. Недостатня здатність підлітка контролювати свої вольові імпульси і адаптуватися до стресових ситуацій сприяє емоційній

нестабільності. Підлітки з низьким рівнем стресостійкості і слабкою саморегуляцією не здатні конструктивно справлятися з тиском ззовні, що може призводити до емоційних зривів.

Ідентифікація цих ключових чинників у процесі корекції афективної лабільності. Беручи до уваги дані аспекти, можна розробити спеціалізовані програми тренінгів з емоційного інтелекту, вольової саморегуляції, а також підвищення стресостійкості та соціальної адаптації підлітків.

Застосування факторного аналізу дозволило детальніше структурувати та доповнити список причин емоційних негараздів вихованців та визначити додаткові аспекти, що впливають на їхню емоційну стабільність. Врахування даних чинників допомагає проникнути в суть процесів емоційної нестійкості та їх впливу на соціально-психологічну адаптацію підлітків.

Доповнені чинники включають:

Дисбаланс самооцінки й особистісних можливостей. Невідповідність між оцінкою власних здібностей і реальними можливостями може призводити до внутрішнього конфлікту та емоційних зривів. Підлітки, які мають завищену самооцінку або занижену, часто переживають труднощі в соціальних ситуаціях та мають проблеми з адаптацією.

Особистісна невпевненість, що компенсується самоконтролем: підлітки, які відчують невпевненість у собі, часто намагаються компенсувати це дисципліною, та може викликати надмірний стрес та психологічні труднощі, що погіршують емоційну стійкість.

Низька опірність до стресу. Підлітки з низьким рівнем стресостійкості не здатні ефективно справлятися з напругою, що виникає внаслідок різних життєвих труднощів. Це може призводити до емоційних зривів і соціальних проблем.

Імпульсивність на тлі невпевненості. Підлітки, які відчують невпевненість, часто проявляють імпульсивну поведінку як спробу

компенсувати емоційну нестабільність. Такі дії спричиняють негативні наслідки для їхніх стосунків з іншими людьми.

Дисонанс в оцінці власного «Я». Підлітки, які мають суперечливі або нестабільні уявлення про себе, частіше переживають емоційні труднощі, що заважає їм адаптуватися до змін у соціальному середовищі.

Мотиваційна полярність. Підлітки, у яких спостерігається полярність мотивацій (наприклад, сильна мотивація до досягнення певних цілей при одночасній відсутності мотивації до іншої діяльності), можуть відчувати розгубленість і невизначеність у своїх емоціях, що знижує рівень їхньої емоційної стійкості.

Емоційна невизначеність. Підлітки, які не здатні чітко розпізнати та контролювати свої емоції, можуть переживати складнощі в адаптації, що веде до нестабільного емоційного фону.

Публічна невпевненість. Підлітки, які відчують себе невпевненими в соціальних ситуаціях (наприклад, при виступах перед аудиторією чи в колективі), схильні до емоційної нестабільності, що впливає на їхню соціальну адаптацію.

Невпевненість у власних силах. Підлітки з низьким рівнем самооцінки часто сумніваються в своїх силах і здібностях, що впливає на їх здатність ефективно справлятися з труднощами і стресовими ситуаціями.

Агресивно-впевнена поведінка. Підлітки, які компенсують свою внутрішню невпевненість через агресивну поведінку, можуть виглядати впевненими ззовні, але при цьому їхня емоційна нестабільність залишається на високому рівні, що також ускладнює їх адаптацію в соціумі.

Дані доповнення значно поглиблюють розуміння чуттєвої нестабільності та дають можливість більш точно визначити напрямки для корекції цієї властивості через спеціально розроблені програми ходу чуттєвої стабільності.

Дані дослідження свідчать, про те, що поширеним типом емоційної зрілості серед підлітків є емпатійний тип, що характеризується високим

рівнем здатності до розуміння і співпереживання емоціям інших людей, та потенціал адаптованості у міжособистісних взаємодіях.

Водночас експресивно-саморегуляційний тип є значно менш поширеним і майже унікальним. Він ґрунтується на гіпотезі, що деякі індивіди можуть одночасно виявляти протилежні за змістом емоційні властивості з однаковою інтенсивністю для інтеграції та регуляції таких емоцій, що може вимагати додаткової роботи з емоційною саморегуляцією.

Гармонійний тип також є рідкісним і характеризується відсутністю явного переважання однієї емоційної властивості над іншими. Це може вказувати на високий рівень емоційної рівноваги та збалансованості, де всі емоційні аспекти взаємодіють у збалансований спосіб, що може позитивно впливати на адаптацію особистості в різних ситуаціях.

Такі результати дають підстави вважати, що більшість підлітків демонструють більш виражену схильність до емоційної чутливості і здатності до стосунків у соціумі через емоційне розуміння, що має суттєве значення.

Роль емпатії під час соціально-психологічної адаптації підлітків є надзвичайно важливою, оскільки він визначає здатність особистості керувати своїми емоціями та співпереживати старшим за віком. У умовах підліткового віку, коли зростають соціальні та емоційні вимоги, розвиток емоційного інтелекту є ключовим чинником успішної адаптації до нових соціальних ситуацій та викликів.

Когнітивною сферою адаптації є здатність підлітка усвідомлювати свої емоції, а також інтерпретувати почуття соціуму.

Емоційний інтелект допомагає сформувати адекватні уявлення про себе, що є важливим для побудови здорової самооцінки.

Емоційна сфера адаптації пов'язана з управлінням емоційним самопочуттям підлітка. Вміння регулювати свої емоції, уникати або ефективно справлятися з негативними емоціями у складних життєвих обставинах. Емпатія схвалює підліткам зберігати емоційну стабільність у

складних соціальних умовах, і це важливо у періоди адаптації до нових навчальних і соціальних середовищ.

Поведінковою сферою є здатність підлітка демонструвати адаптивну комунікативну поведінку. Розуміння емоцій інших людей, вміння реагувати на них відповідно до соціальних норм та контексту дозволяє підліткам ефективно інтегруватися в колективи, будувати міжособистісні стосунки і вирішувати конфлікти. Вміння справлятися з емоціями в комунікації також важливо для розвитку здорових стосунків із своїми ровесниками та старшими.

Таким чином, емоційний інтелект сприяє оптимальній адаптації підлітків у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах, що є необхідною умовою для успішного соціального розвитку та гармонійного входження в доросле життя.

Результати проведеного експерименту підтвердили ефективність застосованої програми розвитку емоційної стійкості серед підлітків. Аналіз самозвітів учасників та статистичні дані, отримані за результатами тестування, показали значні очікувані результати стійкості учасників програми. Зокрема, було зафіксовано помітне зниження рівня емоційної нестійкості завдяки впливу на чинники, що її спричиняють.

Основні результати включають:

- розвиток інтроспективних навичок: підлітки навчилися більш свідомо ставитися до своїх емоційних станів, що сприяло їхньому кращому розумінню і регулюванню емоцій. Це дозволило значно підвищити рівень емоційної саморегуляції
- зміцнення стресозахисних та саморегулятивних потенціалів: підлітки набули здатності: легко пристосовуватися до змін, що стало важливим фактором у подоланні кризових періодів. Вони змогли краще адаптуватися до змін у навчальному та соціальному середовищі.

- - налагодження комунікації: учасники програми покращили свої комунікативні навички, зокрема у стосунках з однолітками та дорослими, що сприяло більш ефективній взаємодії в групі та збереженню емоційного комфорту.

Реалізація соціально-психологічного тренінгу не тільки дозволила підліткам ефективно впоратися з емоційними труднощами, а й позитивно вплинула на їх соціально-психологічну адаптацію в період переходу. Це доводить важливість та доцільність інтеграції програм розвитку емоційної стійкості у практику роботи з підлітками.

Емоційна сфера підлітків є надзвичайно складною та багатогранною. У цьому віці виникають значні фізіологічні, психологічні й соціальні зміни, що можуть впливати на внутрішній стан підлітка та його здатність регулювати емоції. Підлітки переживають особливі труднощі через втрату дитячого статусу, що супроводжується різкими змінами в тілі, змінюється самооцінка, виникають нові мрії та ідеали. Це може спричинити кризу, конфлікти з самим собою, батьками та іншими значущими людьми. Підліток може відчувати самотність і одночасно прагнути досягти статусу дорослої особистості.

На даному етапі розвитку стає особливо важливим емоційний інтелект тому, що він допомагає підліткам краще орієнтуватися у своїх переживаннях та взаємодії з оточенням. Існують дві ключові форми емоційного інтелекту:

- внутрішньо-особистісний емоційний інтелект: здатність осягати свої почуття, розуміючи їх причини, а також ефективно регулювати свої емоційні реакції. Це важливо для підлітка, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивний внутрішній розвиток і самоусвідомлення.
- міжособистісний є критично важливим у розвитку соціальних навичок підлітка, його здатності до ефективної комунікації та налагодження стосунків.

З одного боку, вікові особливості підлітків створюють можливості для руху емпатій завдяки підвищеній чутливості до своїх емоцій і емпатії соціуму з іншого боку, соціальна ситуація розвитку, зокрема взаємодія з

однолітками, батьками та педагогами, вимагає розвитку міжособистісного емоційного інтелекту. Це дозволяє підліткам не лише розуміти свої почуття й ефективно спілкуватися, засновуючи гармонійні стосунки.

ВИСНОВКИ

Емоції є важливим аспектом психічної діяльності людини, тому, що вони безпосередньо пов'язані з оцінкою різноманітних ситуацій і явищ навколишнього світу. Вони являють собою специфічні психічні стани, що відображають оцінку ситуації через переживання, такі як задоволення, радість, страх, гнів тощо.

Емоції можуть мати два основних впливи на психічний стан і діяльність людини:

- мобілізація (активізація) емоції здатні стимулювати інтелектуальну діяльність, активізувати фізичні та психічні ресурси організму, що дозволяє людині швидше реагувати на зовнішні обставини. Наприклад, емоція страху може мобілізувати ресурси для уникнення небезпеки, а емоція радості може стимулювати продуктивну діяльність та творчість.
- гальмування (пригнічення) емоції можуть також призвести до гальмування розумової діяльності або поведінки. Це може проявлятися у вигляді затруднень у прийнятті рішень або здатності діяти в стресових ситуаціях. Наприклад, сильний стрес або тривога можуть паралізувати здатність до роздумів або дій, знижуючи ефективність особи в ситуаціях, що потребують логічного мислення.

Емоції є ключовим елементом, що визначає, як ми оцінюємо навколишній світ і як реагуємо на події, що відбуваються. Вони формують наші вчинки, рішення та взаємодії з оточенням.

Згідно з теорією емоційно-інтелектуальних здібностей, емоційний інтелект допомагає у адаптивній обробці емоційної інформації. Він є підструктурою соціального інтелекту і включає низку здібностей, які дозволяють людині ефективно взаємодіяти з емоціями, як своїми, так і інших людей. Основними компонентами емоційного інтелекту є:

Спостереження за власними емоціями – здатність бути свідомим того, що відбувається в емоційному просторі людини.

Розпізнавання емоцій у інших це здатність усвідомлювати та інтерпретувати емоційні прояви інших людей, що дозволяє налагоджувати більш ефективні міжособистісні зв'язки.

Розрізнення емоцій є здатність відрізняти емоції, що можуть бути складними і переплетеними, наприклад, радість та страх одночасно.

Використання емоцій для управління мисленням та діями це здатність керувати емоціями таким чином, щоб вони не лише не заважали, а й сприяли продуктивності і прийняттю рішень.

Емоційна сфера людини є інтегрованим, цілісним утворенням, яке відображає внутрішнє емоційне переживання через зовнішні прояви емоцій. Це сферу, в якій виникають емоційні феномени, а саме:

Емоції, почуття, переживання, пов'язані з тим, як ми оцінюємо навколишні події.

Емоційні реакції, що є реакцією на події чи стимули, що можуть бути як автоматичними, так і свідомими.

Емоційні властивості та стани: це більш стабільні риси особистості, які визначають загальний характер емоційних переживань людини.

Емоційна сфера охоплює не лише внутрішні переживання, але й те, як ці переживання виражаються через поведінку та взаємодію з іншими людьми. Вона є ключовим аспектом психологічної адаптації і здоров'я особистості, впливаючи на здатність людини адаптуватися до змінюваних умов життя та ефективно взаємодіяти з оточенням.

Результати впровадження корекційних зусиль, що спрямовані на оптимізацію рівня емоційної стійкості підлітків, свідчать про значні позитивні зміни. Кількість підлітків із високим рівнем емоційної стійкості значно збільшилась, а також покращились показники середнього (оптимального) рівня емоційної стійкості.

Завдяки застосуванню активних соціально-психологічних методів навчання було досягнуто значного зниження рівня тривожності, лабільності та сензитивності підлітків. Що, в свою чергу, позитивно вплинуло на його перебіг. Підвищення показників адаптивності, вольової саморегуляції, стресостійкості, а також нормалізація рівня домагань, що зменшило різницю між ними і рівнем самооцінки підлітків. Ці зміни зумовили покращення загального особистісного відчуття реальності.

Крім того, було визначено ряд психологічних чинників, що сприяють емоційній стійкості старших підлітків. До них відносяться:

- здорова впевненість у собі та вміння справлятися із труднощами.
- сформоване відчуття реальності, яке допомагає підліткам адекватно оцінювати свої можливості та навколишні умови.
- розвинений емоційний інтелект, здатність до саморефлексії та емпатії, що дозволяє краще розуміти та взаємодіяти з іншими.
- вміння керувати власними емоціями, підтримка власної мотивації та гнучкість у реагуванні на стрес і ризики.
- усвідомлена саморегуляція, що дозволяє підліткам ефективно адаптуватися до змін та стресових ситуацій.

Результати дослідження підтверджують важливість перебігу почуттєвого компоненту при соціально-психологічній адаптації підлітків, що включає усвідомлення емоційних переживань, регуляцію емоційних станів і розвиток ефективної комунікації. Що дозволяє підліткам краще адаптуватися до складних соціальних і психологічних умов підліткового віку.

Доведено, що стійкість підлітків, яка базується на комплексному підході та передбачає взаємодію на кількох рівнях: тренінговому з підлітками, а також інформаційно-просвітницькому з педагогічним колективом і батьками.

Програма має дуальну стратегію, що спрямована на оптимізацію емоційної стійкості підлітків шляхом розвитку сприятливих емоційних реакцій на стресові та нестандартні ситуації. Вона включає формування навичок управління власними емоціями та здатності до адаптації в складних життєвих обставинах. Одним із важливих аспектів є зміна поведінкових патернів у ситуаціях, що викликають негативні емоційні стани. Також програма акцентує увагу на зміцненні емоційної стійкості через вплив на взаємопов'язані з нею особистісні якості: емоційні, мотиваційні, вольові, адаптивні тощо.

Результати експерименту вказують на значне зниження рівня емоційної нестійкості підлітків завдяки впливу на фактори, які її зумовлюють. Реалізація соціально-психологічного тренінгу сприяла розвитку важливих навичок, таких як інтроспекція, розуміння власних емоційних станів, а також підвищенню стресозахисних та саморегуляційних потенціалів підлітків. Це дозволило пом'якшити переживання підлітками кризових ситуацій, пов'язаних з перехідним віком, і сприяло налагодженню спілкування друг з другом, батьками, педагогами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєва Т.В. Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі: дис... канд. психол. наук: спец. 19.00.01. Київ, 2022. 220 с.
2. Бойко І.І. Соціально-психологічна адаптація підлітка до нових умов навчання: дис.....канд. психол. наук: 19.00.07. К., 2021. 221 с.

3. Бочелюк В. Й., Зарицька В. В. Психологія: вступ (elar.khmnu.edu.ua) до спеціальності: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2020. 184 с.
4. Васьківська Г. О. Психодидактичні особливості дистанційного навчання у сучасних кризових умовах. 2020.
5. Вікова психологія: підручник / за ред. Г. С. Костюка. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2019. 376 с.
6. Герасимова Н.Є. Внутрішньоособистісні конфлікти в процесі соціальної адаптації студентів до умов вищих навчальних закладів: дис.... канд. психол. наук: 19.00.07. К., 2022. 221 с.
7. Гоголева А.В. Динаміка розвитку студентського колективу. Психолого-педагогічні аспекти адаптації студентів до навчального процесу в вузі: статті. Кишинів: Штиинца, 2020. С. 77–84.
8. Головська І.Г. Вплив комплексів на емоційний стан юнаків у стресових ситуаціях. *Наука і освіта*. 2021. № 6. С. 14–17.
9. Донченко О. Адаптаційний невроз як ознака нашого часу / Соціальна політика в Україні та сучасні стратегії адаптації населення: зб. наук. статей. Київ: НВФ «Студцентр». НІКА-Центр, 2018. С. 37–47.
10. Левківська Г.П., Сорочинська В.Є., Штифурак В.С. Адаптація першокурсників в умовах вищого навчального закладу освіти: навч. посібник. Київ: Науково-методичний центр вищої освіти, 2021. 128 с.
11. Назаревич В. В., Бореичук І. О. Арттерапія як метод психологічної допомоги підліткам. *Психологічний часопис*. 2021. Т. 7, № 3. С. 134–145.
12. Назаревич В. В., Бореичук І. О. Тренінгова програма розвитку емоційного інтелекту підлітків засобами арттерапії. *Молодий вчений*. 2018. №11 (63). С. 245–248.
13. Найкращі практики роботи з підлітками. Методичний посібник / І.О. Нерубасєва, А.П. Павловський, А.В. Шебардіна. Київ, 2020. 180 с.

14. Налчаджян А.А. Соціально-психологічна адаптація особистості (форми і стратегії). Єреван: Вид-во Всесвіт, 2018. 262 с.
15. Одінцева А. М., Коваленко А. О. Схильність до маніпулювання у підлітковому віці // Інсайт: зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених / І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін. Херсон: ВД «Гельветика», 2018. 296 с.
16. Психологія / А. Д. Макарова; Хмельниц. нац. ун-т. Хмельницький, 2024. 81 с.
17. Макарова А. В. Дослідження емоційної сфери підлітків за допомогою проєктивних методик. Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців: *тези доповідей XII Всеукраїнської науково-практичної конференції* (Хмельницький, 18 квітня 2024). С. 86–90.
18. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ: КММ, 2019. 240 с.
19. Молчанюк О.В., Борзик О.Б. Психолого-педагогічний аналіз дефініції «міжособистісні відносини». Теорія та методика навчання та виховання: зб. наук. праць / Харків. нац. ун-т ім. Г. С. Сковороди; за заг. ред. член-кор. НАПН України А. В. Троцько. Харків, 2017. Вип. 42. С. 125–134.
20. Москалець В. П. Психологія особистості: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 262 с.
21. Могиляста С. М. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. Актуальні проблеми психології: збірник наук. пр., Психологія обдарованості. Вип.14. Київ, 2018, С. 362–369.
22. Молчанова О. М. Арттерапія як засіб розвитку емоційного інтелекту підлітків. Науковий вісник Херсонського державного університету. *Серія «Психологічні науки»*. 2021. №4. С. 112–118.
23. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. Київ: Кондор, 2021. 468с.

Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях: навч.-практич. посіб. / за заг. ред. д-ра юрид. наук, проф. О. А. Моргунов; [О. І. Федоренко та ін.]; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків: ХНУВС, 2022. 84 с.

24. Подкоритова Л.О. Рефлексія, самопізнання, психологічна самодопомога: тренінги та арт-терапевтичні методики: навч.-метод. посібн. Вид. друге, випр. і доповн. Хмельницький: Центр інноваційної психології та педагогіки Хмельницького національного університету, 2018. 128 с.

25. Подшивайлова Л. І., Шепельова М. В. Психологічні особливості мотиваційної сфери творчо обдарованих підлітків. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Т.6, вип. 14. С. 89–98.

26. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2019. 352 с.

27. Приходько Ю. О. Психологічні особливості емоційного розвитку особистості. Наукові записки НаУКМА. *Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. 2019. Т.3. С. 89–94.

28. Психологія підлітка: підручник / за ред. Ю. О. Приходько. Київ: Каравела, 2020. 424 с.

29. Рабинович Л. А. Чотиримодальний емоційний опитувальник: опис, адаптація, перспективи використання. Науковий вісник Херсонського державного університету. *Серія «Психологічні науки»*. 2018. №2. С. 134–139.

30. Саннікова О. П. Феноменологія особистості. Одеса: СМІЛ, 2023. 256 с.

31. Слободяник Н. В. Спілкування як основа психолого-педагогічної взаємодії суб'єктів освітнього процесу. *Psychological journal*. 2018. 4(14). С. 206–216.

32. Смульсон М.Л. Психологія розвитку інтелекту. Київ: Нора-Друк, 2023. 296 с.

33. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: колективна монографія / О.Є. Блинова, С.І. Бабатіна, Т.М. Дудка, А. М. Одінцова та ін./відпов. ред. Блинова О.Є. Херсон: Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2018. 428 с.

34. Синергетичний підхід до проектування життєвого простору особистості: зб. наук. Матеріалів III Міжнарод. наук.-практ. конф. (27–28 квітня 2023 р., м. Полтава). Полтава, 2023. 359 с.

35. Синергетичний підхід до психологічних процесів у системах різного рівня організації: монографія / авт. кол.: Н.О. Гончарова, Ю.І. Калюжна, Ю.О. Клименко, В.А. Лавріненко [та ін.]; за ред.: К.В. Седих, І.Г. Тітова, Полтава: Астроя, 2020, 223 с

36. Токарева Н. М., Шамне А. В. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія. Кривий Ріг: ТОВ ВВП «Інтерсервіс», 2021. 220 с.

37. Франкл В. Людина в пошуках сутності; пер. з англ. і нім. Київ: Прогрес, 2020. 368 с.

38. Фрейд З. Психологія безсвідомого; пер. з нім. та англ. Київ: Просвіта, 2019. 448 с.

39. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості. Тернопіль: «Економічна думка», 2020. 197 с.

40. Харченко А. С. Психологічні особливості ціннісного ставлення до здоров'я сучасних підлітків. *Психологія і особистість*. 2017. №1. С. 174–182.

41. Харченко А. С. Особливості психологічного благополуччя студентів різних профілів підготовки. *Молодий вчений*. 2021, 4 (92): 175–178.

42. Хомик Л. В. Соціально-психологічна адаптація особистості. Київ: РУНЦ «ДИНИТ», 2021. 84 с.

43. Чаусова Т. В. Особливості формування мотиваційної сфери навчання підлітків. Вісник післядипломної освіти. *Серія «Соціальні та поведінкові науки»*, 2018, №6 (35). С. 34–39.

44. Шпак М. Психологічна концепція розвитку емоційного інтелекту особистості в онтогенезі. Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 12. *Психологічні науки*, 2020. 125–134.
45. Ямницький В.М. Соціально-психологічна адаптація особистості: сучасні підходи / *Наука і освіта*. 2021. № 6. С. 82–86.
46. Янчук О. А. Особливості емоційного розвитку підлітків. Вісник Національного університету оборони України: зб. наук. праць. 2018. №3 (50). С. 201–207.
47. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції: навчальний посібник. Київ: Либідь, 2018. 264 с.
48. Mayer J., Caruso D., Salovey P. Emotional intelligence meets traditional standarts for an intelligence / *Intelligence*. 2019. Vol. 27. P. 267–298.
49. Osokina O., Silwal S., Bohdanova T., Hodes M., Sourander A., Skokauskas N. Impact of the Russian Invasion on Mental Health of Adolescents in Ukraine. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. Vol. 62. Issue 3. March 2023. P. 335–343
50. Eysenck H.J. Personality, genetics, and behavior. New York: *Praeger*, 2022. 278 p.
51. Weisinger H. Emotional intelligence at work. San Francisco, California: Jossey Bass Inc., 2018. 218 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця А1

Програма тренінгу «Розвиток емоційного інтелекту»

для вихованців закладу позашкільної освіти

№ з\п	Назва занять та кількість годин	Мета заняття	Очікуванні результати
1	Вступ.(30хв.) Модуль 1: Що таке емоційний інтелект? (2год.)Поглибити розуміння емоційного інтелекту та його важливості в особистому та професійному житті	Розвинути навички самосвідомості, саморегуляції, емпатії та соціальних навичок Практикувати інструменти та стратегії для ефективного управління емоціями та взаємодії з іншими людьми. Визначення емоційного інтелекту та його складові Важливість емоційного інтелекту в різних сферах життя Міфи та факти про емоційний інтелект	Учасники зможуть краще розуміти свої емоції та емоції інших людей Учасники розвинути навички самоконтролю та ефективної комунікації Учасники покращать свої міжособистісні відносини та будуть більш успішними у досягненні своїх цілей.Вправа "Колесо емоцій": ідентифікація та вираження різних емоцій Дискусія: "Як емоції впливають на наше життя?"

2	Модуль 2: Самоусвідомлення (2год.) Розуміння своїх сильних і слабких сторін	Ідентифікація своїх цінностей та мотивації. Визнання своїх емоційних тригерів	Техніка Mindfulness для розвитку уважності до своїх відчуттів. Вправа "Журнал самопостереження": відстеження своїх емоцій протягом тижня
3	Модуль 3: Саморегуляція (2год.)	Стратегії управління стресом і негативними емоціями. Техніки релаксації та відновлення енергії. Розвиток емоційної стійкості.	Вправа "Глибоке дихання": техніка для заспокоєння нервової системи. Рольова гра: вирішення конфліктних ситуацій
4	Модуль 4: Емпатія та соціальні навички(2год.) Що таке емпатія і як її розвивати.	Активне слухання та невербальна комунікація. Будування ефективних міжособистісних відносин.	Вправа "Дзеркальне відображення": відтворення емоцій і жестів партнера. Рольова гра: проведення співбесіди.

5	Модуль 5: Застосування емоційного інтелекту в різних сферах життя(2год.)	Емоційний інтелект у лідерстві та командній роботі. Емоційний інтелект у міжособистісних відносинах. Емоційний інтелект у професійному зростанні	Групова дискусія: "Як розвивати емоційний інтелект в класі". Розробка індивідуального плану розвитку.
6	Модуль 6: Емоційний інтелект у міжособистісних стосунках.	Розвиток емоційного інтелекту впродовж життя Допомогти учасникам розвинути навички ефективної комунікації, вирішення конфліктів та побудови міцних стосунків. Важливість саморозвитку та навчання протягом життя.	Створення особистого плану розвитку емоційного інтелекту. Ресурси для подальшого навчання та розвитку Рольові ігри: "Складні розмови", "Переговори", "Вирішення конфлікту". Техніка "Сендвіч": як давати конструктивну

			зворотну інформацію. Вправа "Колесо взаємодії": аналіз своїх стосунків з різними людьми. Створення індивідуальних планів розвитку. Обмін досвідом та ідеями в групі. Розробка стратегій подолання труднощів та досягнення цілей
	Всього модулів 6*2год= 12годин		

Опитувальник Вассермана-Бойко для підлітків

Шифр _____

ІНСТРУКЦІЯ: Прочитайте, будь ласка, кожне питання і вкажіть одну, найбільш слушну відповідь (позначивши знаком «+» відповідну клітину).

№з\п	Чи задоволені Ви	Повністю задоволені	Скоріше задоволений	Важко сказати	Скоріше не задоволений	Повністю не задоволений
1	Житлово-побутовими умовами					
2	Своїм становищем у суспільстві					
3	Становищем у суспільстві(державі)					
4	Матеріальним станом					
5	Сферою послуг і побутового обслуговування					
6	Сферою медичного обслуговування					
7	Проведенням дозвілля					
8	Можливістю проводити канікули					
9	Місцем свого навчання					
10	Змістом навчання					
11	Умовами навчання					

12	Взаєминами з друзями, знайомими					
13	Взаєминами з однокласникам и					
14	Взаєминами з викладачами					
15	Взаєминами задміністрацією закладу					
16	Взаєминами з батьками					
17	Взаєминами з родичами					
18	Взаєминами з сусідами					
19	Можливістю вибору місця навчання					
20	Своїм способом життя в цілому					

Анкета «Емоційне самопочуття підлітків в процесі адаптації»

Шифр _____

1. Як би Ви оцінили свій стан емоційного самопочуття за останній місяць?

- а) дуже задовільний;
- б) задовільний;
- в) незадовільний;
- г) дуже незадовільний;
- д) важко відповісти.

2. Як би Ви оцінили свій стан емоційного самопочуття за останній рік?

- а) дуже задовільний;
- б) задовільний;
- в) незадовільний;
- г) дуже незадовільний;
- д) важко відповісти.

3. Чи вважаєте Ви, що потребуєте емоційної підтримки?

- а) так, мені нелегко без емоційної підтримки близьких мені людей;
- б) так, але іноді;
- в) ні, я дуже рідко потребує емоційної підтримки;
- г) ні, я зовсім не потребую емоційної підтримки;
- д) важко відповісти.

4. Які з наведених нижче емоцій домінують у Вашому настрої останнім часом?

- а) радість;
- б) задоволення;
- в) сумовитість;
- г) тривожність;
- д) розчарування;

ж) важко відповісти.

5. Чи задовольняють Вас стосунки з Вашими однокласниками?

- а) цілком задовольняють;
- б) скоріше задовольняють;
- в) скоріше не задовольняють;
- г) зовсім не задовольняють;
- д) важко відповісти.

6. Чи задовольняє Вас психологічна атмосфера на навчальних заняттях?

- а) цілком задовольняє;
- б) скоріше задовольняє;
- в) скоріше не задовольняє;
- г) зовсім не задовольняє;
- д) важко відповісти.

7. З яким із наведених нижче образів Ви могли б себе асоціювати?

- а) царюючий лев;
- б) спритна пантера;
- в) втомлена рись;
- г) знесилений леопард;
- д) важко відповісти.

Система оцінювання

Відповідь	Оцінка	Відповідь	Оцінка	Відповідь	Оцінка	Відповідь	Оцінка
1а	4	3а)	1	5а)	4	7а)	4
1б)	3	3б)	2	5б)	3	7б)	3
1в)	2	3в)	3	5в)	2	7в)	2
1г)	1	3г)	4	5г)	1	7г)	1

1д)	0	3д)	0	5д)	0	7д)	0
2а)	4	4а)	+4	6а)			
2б)	3	4б)	+4	6б)	3		
2в)	2	4в)	-4	6в)	2		
2г)	1	4г)		6г)	1		
2д)	0	4д)		6д)	0		
		4ж)	0				

Загальний рівень емоційного самопочуття визначається за сумою балів, отриманих за всі відповіді в анкет

17	Мої друзі									
18	Моя сім'я									
19	Який я насправді									
20	Ким я хочу бути									
21	Моє минуле									
22	Моє теперішнє									
23	Моє майбутнє									
24	Улюблене заняття									
25	Самопідготовка									
26	Невизначеність									
27	Радість									
28	Гнів									
29	Страх									
30	Сумування									
31	Розчарування									
32	Дратівливість									
33	Тривожність									
34	Криза									
35	Задоволення									

Розподіл відповідей на питання «Як би Ви оцінили свій стан емоційного самопочуття за останні 30 днів?» (рівнем емоційного інтелекту)

Варіанти відповідей		Рівні емоційного інтелекту			Загалом
		Високий	Середній	Низький	
Дуже задовільний	Усього	11	9	2	21
	% відносно питання	47,6	42,9	9,5	100,0
	% відносного рівня емоційного інтелекту	19	9,5	3,8	10,5
	% до загального	5,0	4,5	1,0	10,5
Задовільний	Усього	29	57	21	107
	% відносно питання	27,1	53,3	19,6	100,0
	% відносного рівня емоційного інтелекту	55,1	60,0	40,4	53,5
	% до загального	14,5	28,5	10,5	53,5
Незадовільний	Усього	12	23	25	60
	% відносно питання	20,0	38,3	41,7	100,0
	% відносного рівня емоційного інтелекту	24	24,2	48,1	30,0
	% до загального	6,0	11,5	12,5	30,0

Дуже незадовільний	Усього	2	6	2	10
	% відносно питання	20,0	60,0	20,0	100,0
	% відносного рівня емоційного інтелекту	4,0	6,3	3,8	5,0
	% до загального	1,0	3,0	1,0	5,0
Важко відповісти	Усього	-	-	2	2
	% відносно питання	-	-	100,0	100,0
	% відносного рівня емоційного інтелекту		-	3,8	1,0
	% до загального	-	-	1,0	1,0
Загалом	Усього	53	95	52	200
	% відносно питання	26,5	47,5	26,0	100,0
	% відносного рівня емоційного інтелекту	78	78	78	
	% до загального	27	48	27	99

ДОДАТОК В

Таблиця В.2

Розподіл відповідей на питання «Як би Ви оцінили свій стан емоційного самопочуття за останні 30днів?» (за (курсом навчання))

Варіанти відповідей		УЧБОВА ГРУПА				ЗАГАЛОМ
Дуже задовільний	ВСЬОГО	0	-	3	-	21
	% відносно питання	57,1	15	0		10
	% відносно «Курс навчання»	29	-	7,5	-	10,5
	% до загального	6,0	-	1,5		
Задоволений	ВСЬОГО	16	21	21	25	10,7
	% відносно питання	15,0				10,7
	% відносно «Курс навчання»		52,5	52,5	62,5	53,5
	% до загального	8,0	10,5	10,5	12,5	53,5
Незадовільний	ВСЬОГО	9	17	11	15	60
	% відносно питання	15,0	28,3			
	% відносно «Курс навчання»	11	42,5	27,5	37,5	30,0
	% до загального	4,5	8,5	5,5	7,5	30,0
Дуже незадовільний	ВСЬОГО	3	2	4	-	10
	% відносно питання	30,0	20,0	10,0	0	5,0
	% відносно «Курс навчання»	9	5,0	10,0	-	5,0
	% до загального	1,5	1,0	2,0	-	5,0

Важко відповісти	ВСЬОГО	0	0	0	-	0
	% відносно питання	-	-	0	0	0
	% відносно «Курс навчання»	-	-	-	-	-
	% до загального	-	-	-	-	-
ЗАГАЛОМ	ВСЬОГО	84	20,	20,0	20	100,0
	% відносно питання	20,0	20,0	20,0	20	100,0
	% відносно «Курс навчання»	20	20,0	20,0	20,0	100,0
	% до загального	44	44	77	40	100

Продовження додатку В
Таблиця В.3

Розподіл відповідей на питання

«Чи вважаєте Ви, що потребуєте емоційної підтримки?»

(курс навчання)

Варіанти відповідей		УЧБОВА		ГРУПА		ЗАГАЛОМ
		1	2	3	4	
Дуже задовільний	ВСЬОГО	51	7	5	3	20
	% відносно питання	15,0	35,0	25,0	15,0	100,0
	% відносно курс навчання	11	17,5	12,5	7,5	10,0
	% до загального	1,5	3,5	2,5	1,5	10,0
Задоволений	ВСЬОГО	10	21	16	18	75
	% відносно питання	13,3	28,0	21,3	24,0	100,0
	% відносно курс навчання	41	52,5	40,0	45,0	37,5
	% до загального	5,0	10,5	8,0	9,0	37,5
Незадовільний	ВСЬОГО	14	10	12	19	72
	% відносно питання	19,4	13,9	16,7	26,4	100,0
	% відносно курс навчання	21	25,0	30,0	47,5	36,0
	% до загального	7,0	5,0	6,0	9,5	36,0
Дуже незадовільний	ВСЬОГО	12	2	7	-	32
	% відносно питання	37,5	6,3	21,9	-	100,0
	% відносно курс навчання	11	5,0	17,5	-	16,0
	% до загального	6,0	1,0	3,5	-	16,0
	ВСЬОГО	1	1	1	1	1

Важко відповісти	% відносно питання	100,0	1	1	1	100,0
	% відносно курс навчання	1	1	1	1	0,5
	% до загального	0,5	-	-	-	0,5
ЗАГАЛОМ	ВСЬОГО	40	40	40	40	20, 0
	% відносно питання	20,0	20,0	20,0	20,0	100,0
	% відносно курс навчання	99		-	100, 0	100,0
	% до загального	20,0	20,0	43	99,2	30

Продовження додатку В

Таблиця В.4

Розподіл відповідей на питання «Які з наведених нижче емоцій домінують у Вашому настрої останнім часом?» (за рівнем емоційного інтелекту)

Варіанти відповідей		УЧБОВА ГРУПА				ЗАГАЛОМ
Радість	ВСЬОГО	11	33,3	12,5	25	
	% відносно питання	54,2	33,3	12,5	100,0	
	% відносно рівня емоційног о інтелекту	8	7	6	14	
	% до загального	6,5	4,0	1,5	12,0	
Задоволення	ВСЬОГО	24	25	9	56	
	% відносно питання	39,3	46,4	14,3	100,0	
	% відносно рівня емоційног о інтелекту	42	28	16	29	
	% до загального	11,0	13,0	4,0	28,0	
Сумовитість	ВСЬОГО	1	21	7	27	
	% відносно питання	4,3	73,9	21,7	100,0	
	% відносно рівня емоційног о інтелекту	2	18	11	12	

	% до загального	0,5	8,5	2,5	11,5	
Тривожність	ВСЬОГО	7	29	28	64	
	% відносно питання	10,9	45,3	43,8	100,0	
	% відносно рівня емоційного інтелекту	14	31	54	33	
	% до загального	4	15	14,0	32,3	
Розчарування	ВСЬОГО	10	15	8	33	
	% відносно питання	30,3	45,5	24,2	76	
	% відносно рівня емоційного інтелекту	1,9	18	11	65	
	% до загального	5,0	7,5	4,0	16,5	
Важко відповісти	ВСЬОГО	0	0	0	0	
	% відносно питання	0	0	0	0	
	% відносно рівня емоційного інтелекту	0	0	0	0	
	% до загального	0	0	0	0	
Загалом	ВСЬОГО	53	95	52	100	
	% відносно питання	68	9	29	100	
	% відносно рівня емоційного інтелекту	71	81	28	100	
	% до загального	9	49,7	27	100	

Продовження ДОДАТОК В

Таблиця В.5

Розподіл відповідей на питання

«Чи задовольняє Вас психологічна атмосфера на заняттях?»

Варіанти відповідей		УЧБОВА ГРУПА				ЗАГАЛОМ
Цілком задовольняє	Всього	13	5	5	5	28
	% відносно питання	31	21	23	25	100
	% відносно навчальних занять	23	24	17	21	85
	% відносно загального	6,5	2,5	2,5	2,5	17,5
Скоріше задовольняє	Всього	32	24	21	23	100
	% відносно питання	20,0	16,7	20,0	24,4	100,0
	% відносно навчальних занять	28	27	26	24	100
	% відносно загального	15	10,0	9,0	11,0	45,0
Скоріше не задовольняє	Всього	9	14	4	11	38
	% відносно питання	17,8	31,1	8,9	24,4	100,0
	% відносно навчальних занять	11	9	6	5	31
	% відносно загального	6	7,0	4,0	5,5	22,5
Зовсім не задовольняє	Всього	1	6	11	2	25

	% відносно питання	4,0	24,0	44,0	8,0	100,0
Важко відповісти	Всього	-	-	2	-	5
	% відносно питання	-	-	40,0	-	100,0
	% відносно навчальних занять	5	1	1	2	9
	% відносно загального	-	-	1,0	-	2,5
Загалом	Всього	40	40	40	40	200
	% відносно питання	20,0	20,0	20,0	16	76
	% відносно навчальних занять	98	96	95	100,0	100,0
	% відносно загального	20,0	20,0	20,0	20,0	100,0

Продовження Додатку В

Таблиця В.6

Розподіл відповідей на питання «Чи задовольняє Вас психологічна атмосфера на заняттях гуртка?» (за рівнем емоційного інтелекту)

Відповіді		Рівні ЕІ			Загалом
		Високий	Середній	Низький	
Цілком задовольняє	Всього	13	17	5	35
	% відносно питання	37,1	48,6	14,3	100,0
	% до ем.інт	11	17,9	9,6	38,5
	% до загального	6,5	8,5	2,5	17,5
Скоріше задовольняє	Всього	25	43	22	90
	% відносно питання	27,8	47,8	24,4	100,0
	% до ем.інтелект	41	35,	24	100
	% до загального	12,5	21,5	11,0	45,0
Скоріше не задовольняє	Всього	7	22	16	45
	% відносно питання	15,6	48,9	35,6	100,0
	% заняття	39	23,2	30,8	93
	% до загального	3,5	11,0	8,0	22,5
Зовсім не задовольняє	Всього	8	13	4	25
	% відносно питання	32,0	52,0	16,0	100,0
	% заняття	17	13,7	7,7	38,4
	% до загального	4,0	6,5	2,0	12,5
Важко відповісти	Всього	-	-	5	5
	% відносно питання	-	-	100,0	10,0
	% % заняття	0	-	9,6	9,6
	% до загального	-	-	2,5	2,5
Загалом	Всього	53	95	52	200
	% відносно питання	26,5	47,5	26,0	100,0
	% заняття	99,9	100,0	100,0	99,9
	% до загального	26,5	47,5	26,0	100,0

Продовження Додатку В

Таблиця В.7

Розподіл відповідей на питання «З яким із наведених нижче образів Ви могли б себе асоціювати?» (за рівнем емоційного інтелекту)

ВІДПОВІДІ		РІВНІ ЕІ			ЗАГАЛОМ
Асоціації з позитивним образом	Всього	40	29	14	83
	% відносно питання	48,2	34,9	16,9	100,0
	% ем.інтел	47	30,1	22,9	100
	% до загального	20,0	14,5	7,0	41,5
Асоціації з негативним образом	Всього	13	66	38	117
	% відносно питання	11,1	56,4	32,5	100,0
	% ем.інтел	28	39,5	32,5	100
	% до загального	6,5	33,0	19,0	58,5
Важко відповісти	Всього	-	-	-	-
	% відносно питання	-	-	-	-
	% % ем.інтел	-	-	-	-
	% до загального	-	-	-	-
Загалом	Всього	53	95	52	200
	% відносно питання	26,5	47,5	26,0	100,0
	% ем.інтел	99,9	100,0	100,0	99,9
	% до загального	26,5	47,5	26,0	100,0

Продовження Додатку В

Таблиця В.8

Зв'язок між ступенем комфортності
емоційного самопочуття та
рівнем емоційного інтелекту

ВІДПОВІДІ		РІВНІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ			ЗАГАЛОМ
Високе почуття	ВСЬОГО	35	32	11	78
	% відносно питання	44,9	41,0	14,1	100,0
	%Ем.інтел	44,2	33,8	22	100
	% до загального	17,5	16,0	5,5	39,0
Дискомфортне емоційне самопочуття	ВСЬОГО	9	36	17	62
	% відносно питання	14,5	58,1	27,4	100,0
	%Ем.інтел	41	37,9	21,1	100,0
	% до загального	4,5	18,0	8,5	31,0
Загалом	Всього	53	95	52	200
	% відносно питання	26,5	47,5	26,0	100,0
	% відносно «Рівень ЕІ»	100,0	100,0	100,0	100,0
	% до загального	26,5	47,5	26,0	100,0