

УДК 159.921

DOI <https://doi.org/10.32782/ART/2025-1-4>**Демчук Вадим Олександрович**

здобувач ступеня PhD доктора філософії

Рівненського державного гуманітарного університету

ORCID ID: 0009-0009-1023-1500

e-mail: Sanscoffee@gmail.com

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

У статті розглядається проблема розвитку емоційного інтелекту підлітків як психологічної проблеми. Розвинутий емоційний інтелект допомагає розуміти оточуючих людей, розуміти та проявляти емоції, адекватно реагувати на невдачі. Вміння проявляти емоції дає підлітку можливість успішно адаптуватися до умов навколишнього середовища. Емоційний інтелект відіграє важливу роль у встановленні та підтримці здорових та гармонійних відносин з іншими людьми. Розуміння своїх та чужих емоцій, емпатія, ефективна комунікація та вміння вирішувати конфлікти є ключовими компонентами успішних міжособистісних взаємовідносин у підлітковому віці. Визначено, що сенситивним періодом розвитку емоційного інтелекту є саме підлітковий вік, у межах якого зростає необхідність розуміння і управління емоційною сферою та саморегуляцією. Підлітки переживають інтенсивні фізіологічні зміни, пов'язані зі статевим дозріванням, зростанням та розвитком органів та систем організму, у розвитку емоційного інтелекту слід приділяти увагу розвитку навичок самосвідомості особистості. Розвиток самосвідомості – це процес, який включає усвідомлення власних думок, емоцій, потреб і цінностей. Встановлено основні компоненти емоційного інтелекту: самосвідомість, саморегуляцію та соціальні навички. Визначено компоненти емоційного інтелекту: компонент емоційної сфери, метапроцесуальний феномен, який знаходиться між емоціями та інтелектом, когнітивні та особистісні якості. Проаналізовано зарубіжні теорії структури емоційного інтелекту. Виділяють чотири основні здібності: здатність сприймати та ідентифікувати емоції та емоційні стани самої особистості та інших. Здатність спеціальним чином викликати певну емоцію і здійснювати її контроль (фасилітація мислення). Здатність розуміти емоції. Здатність керувати почуттями та емоціями інших людей. Відповідно до теорії множинного інтелекту в структурі емоційного інтелекту виділяються: внутрішньоособистісний емоційний та міжособистісний емоційний інтелект.

Ключові слова: підлітки, емоційний інтелект, структурні компоненти емоційного інтелекту, самосвідомість, саморегуляція, емпатія.

DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN ADOLESCENTS AS A PSYCHOLOGICAL PROBLEM

Vadym Demchuk

Rivne State University of the Humanities

The article considers the problem of emotional intelligence in adolescents as a psychological problem. Developed emotional intelligence helps to understand others, understand and show emotions, and respond adequately to failures. The ability to show emotions allows a teenager to successfully adapt to environmental conditions. Emotional intelligence plays an important role in establishing and maintaining healthy and harmonious relationships with other people. Understanding one's own and others' emotions, empathy, effective communication, and conflict resolution are key components of successful interpersonal relationships during adolescence. The purpose of the article is to analyze the structural components of the development of emotional intelligence in adolescents. It has been determined that the sensitive period for the development of emotional intelligence is adolescence, during which the need to understand and manage the emotional sphere and self-regulation increases. Adolescents undergo intense physiological changes associated with puberty, growth and development of organs and body systems. In the development of emotional intelligence, attention should be paid to the development of individual self-awareness skills. Developing self-awareness is a process that involves becoming aware of your own thoughts, emotions, needs, and values. The main components of emotional intelligence have been established: self-awareness, self-regulation and social skills. The components of emotional intelligence are determined: the component of the emotional sphere, the metaprocessual phenomenon between emotions and intelligence, cognitive and personal qualities. Foreign theories of the structure of emotional intelligence are analyzed. There are four main abilities: the ability to perceive and identify emotions and emotional states of the individual and others. The ability to evoke a certain emotion in a special way and control it (facilitation of thinking). The ability to understand emotions. The ability to manage the feelings and emotions of other people. In accordance with the theory of multiple intelligences, the structure of emotional intelligence is divided into: intrapersonal emotional and interpersonal emotional intelligence.

Key words: adolescents, emotional intelligence, structural components of emotional intelligence, self-awareness, self-regulation, empathy.

Постановка проблеми. Актуальною є проблема розвитку емоційного інтелекту підлітків, важливою є вивчення складових емоційного інтелекту як чинників, які сприяють особистісному та професійному зростанню індивіда і впливають на його успішність у житті. Розвинутий емоційний інтелект допомагає розуміти оточуючих людей, розуміти та проявляти емоції. Вміння проявляти емоції дає підлітку можливість успішно адаптуватися до умов навколишнього середовища. Емоції та інтелект здатні об'єднатися у своїй практичній спрямованості ця інтеграція необхідна для гармонійного розвитку особистості.

Проблема дослідження зводиться до недостатньої вивченості емоційного інтелекту як психологічної проблеми у підлітковому віці. Нині більшість робіт присвячено вивченню емоційного інтелекту вже здійсненої, зрілої особистості, чи особистості юнацького віку. Однак у підлітковому віці спостерігаються суттєві зміни в інтелектуальній емоційній та мотиваційній сферах особистості, які потребують адекватного психологічного супроводу, корекції та цілеспрямованого розвитку.

Мета статті – проаналізувати розвиток емоційного інтелекту підлітків як психологічної проблеми.

Теоретичну основу дослідження склали положення зарубіжної психології про емоційний інтелект: теорія емоційно-інтелектуальних здібностей Дж. Майєра, П. Саловея; теорія множинного інтелекту Г. Гарднера; теорія Бар-Она; праці Д. Гоулмана; вітчизняні теорії представлені в працях: Н. В. Завязкіної, Ю. І. Коноплицької, І. П. Лисенко, Е. Л. Носенко, І. В. Полудень, О. Г. Ставицької, Г. С. Фролової, А. Г. Четверик-Бурчак та ін.

Виклад основного матеріалу дослідження. Емоції супроводжують людину протягом всього життя, але тема емоційного інтелекту набула поширення лише протягом останніх двох десятиліть. Різні дослідники приписують емоційному інтелекту вплив на різні аспекти життя людини, однозначно погоджуючись, мабуть, лише в тому, що вплив емоційного інтелекту на якість життя людини є дуже значним.

Дослідження людського інтелекту сягає далеко в минуле. Існує багато теорій про інтелект і кожна розглядає його з різних поглядів. І. Стухлікова (І. Стухлікова, 2005, с. 11) визначає інтелект як здатність, за якою ми характеризуємо якість когнітивних або пізнавальних функцій, таких як сприйняття, увага, пам'ять, міркування, оцінка і абстрактне мислення. Сюди також входять, наприклад, здатності адаптуватися до середовища. В загальному можна стверджувати, що інтелект – це здатність людини до абстрактного мислення, а також до творчих виступів різних типів (Вагнерова, 2005, с. 109). Згідно з психологічним словником (Хартл, 1993), інтелект визначається як «здатність навчатися з досвіду, здатність адапту-

ватися, вирішувати нові проблеми, орієнтуватися в нових ситуаціях на основі встановлення суттєвих зв'язків і відносин». Інтелект є складним комплексом не лише когнітивних, але і афективних настанов для вирішення практичних та теоретичних проблем і має більше складових, ніж лише когнітивний, який ми вимірюємо за допомогою різноманітних відомих тестів на IQ. Отже, можна стверджувати, що інтелект – це широкий набір здібностей особистості.

Інтелект як такий є предметом поділу і структуризації на багато видів і класів за багатьма різними правилами. Деякі компоненти все ж спільні в рамках більшості теорій та підходів. До прикладу, Р. Стернберг стверджує, що інтелект за своєю суттю є «здатністю вчитися з досвіду, використовувати метакогнітивні процеси, які покращують навчання, та здатністю пристосовуватися до свого середовища, яке може в різних соціальних та культурних контекстах вимагати різних видів пристосування» (Стернберг, 2002, с. 502). Однак, якщо ми замислимося глибше над цим визначенням інтелекту як загального когнітивного конструкту, то зрозуміємо, що хоча воно більш-менш і достатнє для вирішення звичайних проблем, деякі області по сьогоднішній день залишаються невисвітленими. Стернберг і його сучасники говорять про інтелект як про інструмент для вирішення проблем, які можна вирішити, принаймні, до певної міри аналітично. Однак області, що не мають «логічно правильного» рішення залишаються осторонь. Тим не менш, навіть без логічно аналітичної процедури все ще можна знайти прийнятні рішення. На допомогу приходить емоційний інтелект, як здатність людини до розуміння та управління власними емоціями, оскільки інтелект та емоція тісно взаємодіють через складний процес пізнання людиною навколишньої дійсності.

Єдиного однозначного визначення емоційного інтелекту не існує; кожне існуюче визначення розглядається з різних перспектив і не включає всі аспекти. Американський психолог Г. Гарднер у 1983 році представив модель «багатофункціонального інтелекту», що містить в собі сутність емоційного інтелекту. Серед семи різних видів інтелекту, таких як математичний, музичний та ін., він також включив два види інтелекту з «особистісним» аспектом: міжособистісний і внутрішньоособистісний. Майєр (Майєр, 2003, с. 58) описує внутрішньоособистісний аспект як здатність сприймати свої емоції, відрізняти їх, називати їх і використовувати їх як інструмент для контролю своєї поведінки. Міжособистісний інтелект, в свою чергу, характеризується здатністю сприймати наміри, стимули та бажання іншої особи і, відповідно, бути здатним до ефективної взаємодії і співпраці. Визначення Гарднера особистісного інтелекту таким чином підтверджує загально-

прийняте визначення поняття емоційного інтелекту як здатність розпізнавати свої почуття та почуття інших і відповідним чином взаємодіяти з ними.

П. Саловей і Дж. Майер, які у своїй фундаментальній роботі «Емоційний інтелект» заклали фундамент сучасної концепції емоційного інтелекту, зробили потужний практичний і теоретичний внесок у розуміння емоційного інтелекту. У своїй початковій концепції вони сприймали емоційний інтелект як здатність спостерігати почуття та емоції в собі та в інших людях, розпізнавати їх і використовувати таким чином отриману інформацію для власного мислення і поведінки (Саловей, Майер 1990, с.189). Пізніше вони розвинули свою початкову теоретичну концепцію до допрацьованої форми (див. Salovey & Mayer, 1997), в якій ми знаємо її сьогодні. Допрацьована модель емоційного інтелекту складається з чотирьох категорій:

1. Здатність сприймати та ідентифікувати емоції та емоційні стани самої особистості та інших. Йдеться про здатність бачити та визначати емоції за різними ознаками, наприклад, за фізичним станом чи особливостями поведінки.

2. Здатність використання емоцій для структурування мислення. Це вміння спеціальним чином викликати певну емоцію і здійснювати її контроль (фасилітація мислення). Увага приділяється можливості за допомогою емоцій керувати своїм емоційним станом та настроєм.

3. Здатність розуміти емоції. Полягає в тому, щоб вміти розуміти емоції при їх переході на інший рівень, інтерпретувати їх, усвідомлювати та розуміти амбівалентні емоції.

4. Здатність просувати свої почуття для досягнення своєї мети. Це вміння керувати почуттями та емоціями інших людей. Дозволяє інтерпретувати емоції оточуючих та залежно від їх важливості для особистості диференціювати та стримувати ті, які можуть завдати шкоди індивіду (Майер, Саловей, 1993).

На протигагу підходу Дж. Майера та П. Саловея до емоційного інтелекту (EI) як здатності, можна згадати теорію Бар-Она (Bar-On, Brown, Kirkcaldy, & Thomé, 2000). За його версією, EI не обмежується лише емоціями та інтелектом; модель Бар-Она також включає інші особистісні характеристики, які, на його думку, впливають або безпосередньо визначають успіх особи поза межами звичайної когнітивної інтелектуальності. Бар-Он визначає EI як цілий спектр некогнітивних здібностей, компетенцій та навичок, які впливають на готовність особи успішно справлятися з вимогами та тиском середовища (Neubauer & Freudenhaler, 2007, с. 63). Концепція Бар-Она може бути спрощена до думки, що EI варто вивчати, тому що вона може відповісти на питання, чому деякі люди в житті більш успішні, ніж інші.

Ще одним значним теоретиком є Д. Гоулман, який має значний вплив на популяризацію концепції емоційного інтелекту. У своїх роботах він працює над більш конкретними визначеннями, такими як: самоконтроль, ентузіазм, самомотивація і наполегливість (Гоулман, 2011). Його книга «Емоційний інтелект» (1995) донесла концепцію емоційного інтелекту до широкого загалу і висунула емоційний інтелект на передній план громадського інтересу. У своїй книзі «Робота з емоційним інтелектом» (1998) Гоулман узагальнює визначення емоційного інтелекту як «здатність розпізнавати власні почуття та почуття інших, внутрішню мотивацію та вміння керувати власними та чужими емоціями» (1998, с. 317). Він модифікує версію емоційного інтелекту від Саловея та Меєра і надає основу новим п'яти емоційним та соціальним компетенціям: самосвідомість, саморегуляція, емпатія, мотивація та соціальна компетентність.

Гоулман говорить про емоції як про відчуття, які включають різні стани: психічні стани, біологічні стани, думки та готовність до дії (Гоулман, 1997). З цього виходить, що емоції неможливо відокремити від мислення, що підтверджується також у психології, де вчені намагаються впорядкувати емоції та їх зв'язки у житті (Брокерт, Браунова, 1997, с. 21). Передбачається, що емоції мають власні логічні принципи, які вирішують, навіть якщо вони здаються розумово нелогічними.

Емоції, за визначенням І. Стухлікової (2005, с. 11), належать скоріше до області психічних процесів. Сам термін включає в себе багато складових, таких як настрої, емоційні епізоди (сварка), емоційні відносини (ненависть) та інші. З плином часу виявилось, що існує кілька базових емоцій, які породжують широкий спектр відчуттів. Брокерт, Браунова (1997, с. 20) порівнюють це з виникненням різних кольорів за допомогою комбінації основних кольорів. За Даніелем Големаном (1997, с. 18) існує вісім базових відчуттів: гнів, сум, страх, щастя, любов, здивування, відраза, сором, вина (у Брокерта, Браунової, 1997, с. 20).

Емоційний інтелект є важливим чинником успішної життєдіяльності не лише дорослих, а й підлітків. Сучасні наукові дослідження та життєва практика показують, що найбільшого успіху в житті досягає той, хто опановує себе в критичній ситуації, не піддається негативним емоціям, таким як гнів, роздратування чи смуток, тобто люди, здатні регулювати емоційну сферу. Д. Гоулман провів дослідження стосовно впровадження програм з розвитку емоційного інтелекту в освітніх закладах. Впровадження таких програм знизило кількість випадків порушення порядку в закладі і агресивної поведінки підлітків на 10%. Академічна успішність учнів покращилась на 11%.

Сучасні умови життя підлітків, пов'язані з комп'ютеризацією, поширеністю онлайн спілку-

вання, призводять до того, що у складній структурі спілкування акцент переноситься на процес комунікації, точніше знакову передачу інформації. Збільшення кількості інформації, що передається та одержується без її якісного перетворення, телеграфний стиль спілкування, що відрізняє SMS, призводять до ситуації, коли підліток, має велику кількість контактів у соціальних мержах, але при цьому здатність виявляти емпатію, усвідомлювати власні почуття, регулювати емоційну складову спілкування – залишаються нерозвинуеними. Отже, актуальною є проблема розвитку емоційного інтелекту у підлітковому віці.

Підлітковий вік – це сенситивний період розвитку емоційного інтелекту, у межах якого зростає необхідність розуміння і управління емоційною сферою. Роль усвідомлення власних емоцій та емоцій інших людей зростає, адже саме у цей період існує висока потреба у кращому розумінні себе та оточуючих (Коноплицька, Ставицька, 2018).

З точки зору І. Сингаївської, С. Федорець підлітковий вік – це період переходу від дитинства до дорослості, який характеризується низкою особливостей. Підлітки переживають інтенсивні фізіологічні зміни, пов'язані зі статевим дозріванням, зростанням та розвитком органів та систем організму. У цей період вони відчують сильні емоції, такі як: стрес, тривога, хвилювання та невпевненість, пов'язані зі змінами у житті та власним тілом. Підлітки шукають власну ідентичність, визначаючи свої цінності, інтереси, переконання та належність до певної соціальної групи.

О. Яковенко зазначає, що процес активізації емоційного інтелекту у підлітків із нормальним рівнем інтелектуального розвитку включає три основні функціональні компоненти: емоційне збудження, знак емоції, ступінь та форма вияву емоцій, запам'ятовування емоційної події (Яковенко, 2015).

У структурі емоційного інтелекту найчастіше основними компонентами виділяють здатність до розуміння емоцій і здатність до управління емоціями. Розуміння емоцій починається зі здатності їх розпізнати або, як зазначає І. Андреева, реєструвати у свідомості емоційні процеси, виокремлюючи найбільш виражені їх прояви.

Емоційний інтелект підлітків розвивається в результаті отримання досвіду, навчання та соціалізації. Навчання емоційної грамотності допомагає підліткам розпізнавати різні емоції, їх природу, вираження та вплив на поведінку. Розвитку самосвідомості через регулярне рефлексування своїх емоцій, думок та поведінки сприяє ведення щоденника або медитація. Підлітки можуть навчатися емпатії, ефективної комунікації, вирішення конфліктів та інших соціальних навичок, які сприяють розумінню та взаємодії з іншими людьми. Покращуючи навички саморегуляції через усвідомлене керування своїми емоціями та реакціями

на різні ситуації підлітки розвивають емоційний інтелект (Коноплицька, Ставицька, 2018).

Можна виокремити три основні причини, чому емоції повинні бути згадані в контексті навчання з педагогічно-психологічної точки зору. По-перше, емоції мають вплив на якість навчального процесу та його результати. По-друге, вони прямо пов'язані з суб'єктивним фізичним та психічним здоров'ям, а по-третє, вони важливі тим, що впливають на міжособистісну комунікацію, що також впливає на відносини між вчителем та учнем. (Гіссен, 2009, с. 40). Гіссен також класифікує чотири види емоцій, які суттєво впливають на навчання:

1. Позитивно активуючі емоції: радість, надія, гордість.

2. Позитивно деактивуючі емоції: полегшення.

3. Негативно активуючі емоції: страх, гнів, сором.

4. Негативно деактивуючі емоції: нудьга, безнадія.

Сам вплив емоційного інтелекту ми можемо спостерігати навколо нас, оскільки він впливає на наше життя. М. Панджу (2008, с. 16-17) описує, що емоційний інтелект впливає переважно на наступні області:

- вплив на навчальні досягнення,
- вплив на поведінку,
- вплив на здоров'я,
- вплив на взаємини.

Н. Завязкіна, І. Лисенко, І. Полудень розглядають розвиток емоційного інтелекту підлітків який складається з кількох ключових компонентів:

1. Самосвідомість – включає: розуміння власних емоцій, їх джерел та вираз; розвиток здатності усвідомлювати свої думки та емоції у різних ситуаціях; вміння аналізувати та оцінювати свої дії та реакції на різні події.

2. Саморегуляція – включає: керування емоціями та поведінкою у відповідь на різні ситуації; розвиток стратегій контролю гніву, стресу та інших негативних емоцій; вміння стримуватися перед прийняттям рішень та дій у стані емоційного збудження.

3. Емпатія – складається з: здатності розуміти та співчувати емоціям інших людей; розвитку навичок активного слухання та емоційної підтримки оточуючих; вміння відчувати себе в становищі інших людей і бачити світ із їхньої перспективи. У міжособистісному емоційному інтелекті виділено типи, детерміновані емпатійністю: співпереживаючий, аналізуючий, афіліаційний та взаємодіючий. (Лаас, 2020). Виходячи з цього, розвиток емпатії включає три структурні компоненти: емоційний (співчуття до іншої людини); когнітивний (розуміння почуттів людини в тій чи іншій ситуації); поведінковий (вчинки, що впливають на почуття іншої людини чи поліпшення її емоційного стану).

4. Соціальні навички – включають: вміння будувати здорові стосунки з іншими людьми; розвиток навичок ефективного спілкування, включаючи вміння висловлювати свої думки та почуття; навчання навичкам співробітництва, вирішенню конфліктів та ефективної взаємодії у групах.

5. Мотивація – даний компонент містить: визначення особистих цілей та прагнень; розвиток здатності знаходити мотивацію у собі досягнення успіху; вміння керувати своїми емоціями та енергією для досягнення поставленої мети (Завязкіна, Лисенко, Полудень, 2021).

Н. Назарчук зазначає, що в структурі емоційного інтелекту можна виділити наступні компоненти: компонент емоційної сфери, метапроцесуальний феномен, який знаходиться між емоціями та інтелектом, когнітивні та особистісні якості (Назарчук, 2018). Розвиток даних компонентів важливий для формування у підлітків здорового емоційного інтелекту, який дозволить успішно справлятися з життєвими викликами та будувати задовільні відносини з оточуючими.

М. Лаас розглядає структурні компоненти емоційного інтелекту в юнацькому віці. Оскільки, даний вік граничить з підлітковим, то доцільно розглянути дану модель. У внутрішньоособистісному емоційному інтелекті виділено афективний, когнітивний, мотиваційний, конативний компоненти. Базовими характеристиками афективного компоненту є домінування позитивного настрою, вираження, ідентифікація емоцій, переживання з приводу власних почуттів. Складовими когнітивного компоненту є самопізнання, розуміння власних емоцій та використання їх у розумовій діяльності, саморозуміння в поєднанні з моделюванням поведінкових стратегій. Характеристиками мотиваційного компоненту є самомотивація, яка базується на тому, щоб викликати та підтримувати позитивні емоції, що спонукають до діяльності в поєднанні з наміром. Базовими складовими конативного компоненту є самоконтроль над власними емоціями, емоційна лабільність, стресостійкість в поєднанні з емпатійною співдією та сприянням (Лаас, 2020).

Отже, структура емоційного інтелекту – це єдність таких компонентів: керування емоціями, емоційна свідомість, соціальна свідомість, навички міжособистісної взаємодії та відповідальне прийняття рішень. Ці структурні компоненти визначають зміст виховання емоційного інтелекту підлітків.

Низький рівень розвитку емоційного інтелекту характеризується рядом особливостей, які можуть виявлятися в поведінці, відносинах та здатності особистості ефективно керувати своїми емоціями та взаємодіяти з оточуючими. Розглянемо характеристики низького рівня емоційного інтелекту:

1. Неусвідомленість емоцій: відсутність розуміння та усвідомлення своїх емоцій та їх причин;

труднощі у висловленні своїх почуттів та емоцій або їх придушення.

2. Недостатня саморегуляція: схильність до надмірних емоційних реакцій, таких як спалахи гніву чи панічні атаки; труднощі у контролі негативних емоцій та стресу, що може призводити до підвищеної агресії чи депресії.

3. Недостатня емпатія: нестача розуміння та співчуття до емоцій та переживань інших людей; відсутність здатності сприймати та враховувати почуття інших при прийнятті рішень чи взаємодії з ними.

4. Проблеми у соціальній взаємодії: проблеми у встановленні та підтримці здорових відносин з оточуючими; нездатність ефективно спілкуватися та вирішувати конфлікти з іншими людьми.

5. Відсутність мотивації: відсутність ясних цілей та мотивації для їх досягнення; труднощі у знаходженні сенсу та мети у своїх діях, що призводить до почуття безпорадності та безнадійності (Назарчук, 2018).

Отже, особистості з низьким рівнем розвитку емоційного інтелекту мають труднощі в керуванні емоціями, підтримці здорових відносин з оточуючими та досягненні успіху у різних аспектах життя.

Згідно Е. Носенко, А. Четверик-Бурчак існує кілька способів розвитку емоційного інтелекту у підлітків:

1. Саморефлексія – сприяє розвитку емоційного інтелекту у підлітків. Для цього необхідно допомогати їм усвідомлювати свої реакції на різні ситуації та шукати способи покращення.

2. Формування навичок саморегуляції – сприяє розвитку здатності керування емоціями. Розвиток даних навичок включає: методи релаксації, медитацію, гру на музичному інструменті чи прослуховування класичної музики, дихальні вправи або просто усвідомлену увагу до своїх емоцій.

3. Розвиток емпатії у підлітків, що відбувається на основі саморефлексії та розуміння почуттів інших людей.

Як вказує Л. Ракітянська у розвитку емоційного інтелекту слід приділяти увагу розвитку навичок самосвідомості особистості. Розвиток самосвідомості – це процес, який включає усвідомлення власних думок, емоцій, потреб і цінностей. Усвідомленість – це здатність бути «тут і зараз» і сприймати свої думки, емоції та відчуття без засуджень, такими, які вони є. Регулярна медитація та практика усвідомленості допомагають особистості стати більш усвідомленою щодо своїх внутрішніх станів. Відведення часу на саморефлексію дозволяє розмірковувати про себе, свої цінності, переконання та цілі. Розуміння свого особистісного типу та особливостей сприяє глибшому розумінню себе та своїх переваг у різних сферах життя (Ракітянська, 2018).

Розвиток емоційного інтелекту – це процес, який потребує часу, зусиль та практики. Підлітки можуть досягти значного прогресу в цьому напрямку, якщо їм надати відповідні можливості та підтримку. Впровадження програм розвитку емоційного інтелекту в навчальних закладах або поза ними є ефективним інструментом для покращення якості життя не лише окремого індивіда, а й суспільства в цілому.

Висновки. 1. Емоційний інтелект як психологічна проблема включає: самосвідомість, саморегуляцію та соціальні навички. Особливості структури і компоненти емоційного інтелекту свідчать про важливість емпатії, рефлексії та саморегуляції у розвитку емоційного інтелекту підлітка.

2. В структурі емоційного інтелекту виділяють: компонент емоційної сфери, метапроцесуальний

феномен, який знаходиться між емоціями та інтелектом, когнітивні та особистісні якості. Розвиток компонентів емоційного інтелекту у підлітковому віці є важливим для ефективної навчальної та професійної діяльності у майбутньому.

3. Зарубіжні дослідники у структурі емоційного інтелекту як психологічної проблеми виділяють чотири основні здібності: здатність сприймати та ідентифікувати емоції та емоційні стани самої особистості та інших. Здатність спеціальним чином викликати певну емоцію і здійснювати її контроль. Здатність розуміти емоції. Здатність керувати почуттями та емоціями інших людей. Відповідно до теорії множинного інтелекту в структурі емоційного інтелекту виділяються: внутрішньоособистісний емоційний та міжособистісний емоційний інтелект.

Література:

- Завязкіна Н., Лисенко І., Полудень І. (2021). Роль емоційного інтелекту в професійному самовизначенні підлітків. *Габітус*. Вип. 27. С. 77–81.
- Коноплицька Ю., Ставицька О. (2018). Особливості розвитку емоційного інтелекту у підлітковому віці. *Збірник наукових праць РДГУ*. Вип. 11. С. 70–75.
- Костюк А. (2014). Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. Вип. 2(1). С. 85–89.
- Лаас М. (2020). Структурно-динамічна модель розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці. *Social and Economic Aspects of Education in Modern Society*. С. 51–55.
- Назарук Н. (2018). Онтогенетичні аспекти розвитку емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології*. №3. С. 211–215.
- Носенко Е., Четверик-Бурчак А. (2016). Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху: моногр. К.: Вид-во «Освіта України», 182 с.
- Ракітянська Л. (2018). Сутність та зміст поняття «емоційний інтелект». *The pedagogical process: theory and practice. Series "Pedagogy"*. № 4 (63). С. 35–42.
- Сингаївська І., Федорець С. (2022). Підлітковий вік як один із критичних періодів психосексуального розвитку людини. *Вчені записки Університету «КРОК»*. №4(68). С. 107–114.
- Фролова Г. (2018). Наукові підходи до визначення феномену «емоційний інтелект». *Теорія і практика сучасної психології*. №1. С. 107–111.
- Gardner H. (1993). *Multiple intelligences: the theory in practice*. New York : Basic Books, 304 p.
- Mayer J., Salovey P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*. P. 433–442.
- Stuchlíková I. (2007). *Základy psychologie emocí*. Praha : Portál
- Hans W. Giessen (2009). *Emotion und Narration – neue Medien, neue Formen des Lernens. Begründung und Überblick*
- Panju M. (2008). *7 Successful Strategies to Promote Emotional Intelligence in the Classroom*. London : Continuum International Publishing Group
- Ellis A. (2004). *The Road to Tolerance: The Philosophy of Rational Emotive Behavior Therapy*; Prometheus Books.

References:

- Zaviazkina N., Lysenko I., Poluden I. (2021). Rol emotsiinoho intelektu v profesiinomu samovyznachenni pidlitkiv [The role of emotional intelligence in the professional self-determination of adolescents]. *Habitus*. Vyp. 27. S. 77–81.
- Konoplińska Yu., Stavitska O. (2018). Osoblyvosti rozvytku emotsiinoho intelektu u pidlitkovomu vitsi [Features of the development of emotional intelligence in adolescence]. *Zbirnyk naukovykh prats RDHU*. Vyp. 11. S. 70–75.
- Laas M. (2020). Strukturno-dynamichna model rozvytku emotsiinoho intelektu v yunatskomu vitsi. [A structural-dynamic model of the development of emotional intelligence in adolescence]. *Social and Economic Aspects of Education in Modern Society*. S. 51–55.
- Nazaruk N. (2018). Ontohenetychni aspekty rozvytku emotsiinoho intelektu. Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii. № 3. S. 211–215.
- Nosenko E., Chetveryk-Burchak A. (2016). Emotsiinyi intelekt yak chynnyk dosiahnennia zhyttievoho uspihku: monohr. K.: Vyd-vo «Osvita Ukrainy», 182 s.
- Rakitianska L. (2018). Sutnist ta zmist poniattia «emotsiinyi intelekt». *The pedagogical process: theory and practice. Series "Pedagogy"*. № 4 (63). S. 35–42.

- Synhaivska I., Fedorets S. (2022). Pidlitkovyi vik yak odyz iz krytychnykh periodiv psykhoseksualnoho rozvytku liudyny. *Vcheni zapysky Universytetu «KROK»*. № 4(68). S. 107–114.
- Frolova H. (2018). Naukovi pidkhody do vyznachennia fenomenu «emotsiinyi intelekt». *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii*. №1. S. 107–111.
- Gardner H. (1993) Multiple intelligences: the teory in practice. New York : Basic Books, 304 p.
- Mayer J., Salovey P. (1993). The intelligence of emotionalin telligence. *Intelligence*. P. 433-442.
- Stuchlíková, I. (2007). Základy psychologie emocí. Praha : Portál.
- Hans W. Giessen (2009). Emotion und Narration – neue Medien, neue Formen des Lernens. Begründung und Überblick.
- PANJU M. (2008). 7 Successful Strategies to Promote Emotional Intelligence in the Classroom. London : Continuum International Publishing Group
- Ellis A. (2004). The Road to Tolerance: The Philosophy of Rational Emotive Behavior Therapy; Prometheus Books.
-