

## КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ У ПЕРІОД СОЦІАЛЬНИХ ПОТРЯСІНЬ

Ганна Коваль, Ольга Грицик

**Анотація.** У дослідженні розглядаються поняття емоційного інтелекту і підходи до його вивчення в сучасній психології, а також розглядається розвиток емоційного інтелекту українських підлітків у період глобальних соціальних потрясінь. Контекст першої соціальної ситуації пов'язаний з обмеженнями, викликаними пандемією COVID-19. Контекст другий – з військовим станом в Україні та його наслідками для кожного мешканця країни через війну.

На першому етапі емпіричного дослідження за допомогою психологічних методик авторами виявлено та проаналізовано індивідуально психологічні якості і характеристики емоційного інтелекту підлітків. На другому етапі дослідження було розроблено та проведено цикл занять по формуванню розвитку ЕІ за допомогою сучасних психологічних технологій. Метою авторського тренінгу «Цей загадковий світ емоцій» було знайомство учасників з базовими та складними емоціями, освоєння прийомів саморегуляції, оцінки поточного психоемоційного стану та управління ним, формування навичок контролю власних емоцій і розвитку емоційної взаємодії з оточуючими. Також, увага приділялась практичним методам корегування емоційного стану в умовах соціальних потрясінь в Україні. На третьому етапі, з допомогою психологічних методик, було проведено контрольне дослідження. Його результати демонструють, що статистично значущі позитивні зміни у підлітків відбулися за параметрами: емоційна стабільність, моральні норми, внутрішньоособистісний ЕІ, розуміння своїх та чужих емоцій. Відзначено більш високий рівень розпізнавання таких емоцій, як радість, зневіра та здивування. Для розвитку перелічених вище складових емоційного інтелекту використані технології коучингу, МАК-карти та ін.

**Ключові слова:** емоційний інтелект, емоції, коучинг, підлітки, індивідуально-психологічні якості підлітків, особливості розвитку емоційного інтелекту, корекція емоційного стану, пандемія, соціальна ситуація, військовий стан, адаптація підлітків.

**Постановка проблеми.** У 2019 году в Україні, як і в усьому світі, через пандемію COVID-19, актуалізувалися фактори, що призводять до негативних змін в емоційній сфері людини. У нещодавно опублікованих дослідженнях стосовно цієї соціальної ситуації описано початкові психопатологічні прояви дистресу, викликаного COVID-19 – симптоми тривоги: підвищена збудливість або нервозність з передчуттям небезпеки, що насувається; дратівливість та гнівливість; безсоння та нічні кошмари; гетеротематичні страхи: захворіти та померти, вимушено до-

тримуватися карантину (відсутність зв'язку з суб'єктивно значущими контактними особами), втратити близьких людей через епідемію та неможливість їх захистити, користуватися медичними послугами через можливість заразитися, переїдання та ін.

Наступним соціальним потрясінням став для України військовий стан, який був оголошений 24 лютого 2022 року. Через цю соціальну ситуацію, через воєнні дії на території країни, життя підлітків та їх батьків кардинально змінилось. Велика кількість сімей змушені біли покинути свої дома, мі-

ста, країну. Шкільне навчання в більшості шкіл продовжується, в основному, дистанційно, вже після двох років онлайн в умовах карантинних обмежень.

Обидві соціальні ситуації, пандемія та воєнний стан, призводять до негативних змін в емоційній сфері людини, а тем більше, підлітка. Крім симптомів тривоги, вчені відмічають зростання числа та виразності ознак депресії (плаксивість, зниження настрою; почуття безпорадності, нудьги, самотності та пригніченості через ізоляцію, зміни своїх звичок та способу життя; почуття провини і сорому через те, що «вижили», або «не змогли допомогти іншим»; розгубленість, емоційне заціпеніння або деморалізація через втрату деяких видів діяльності як під час навчання, так і у вільний час, включаючи спортивні заходи та фізичну активність; соціальну або комунікативну замкнутість), когнітивних розладів (дезорієнтація – у місці, часі, власній особистості; ступор або психомоторне збудження; нездатність зрозуміти причини обмежень, пов'язаних із правилами гігієни, та способів їх здійснення, у тому числі положення, обмежувальні поїздки та заходи на свіжому повітрі), а також порушень поведінки (самопошкодження та/або агресивна поведінка щодо об'єктів або іншим людям) [4, с. 395].

Підлітки досить активно спілкуються в соціальних мережах. Але це часто призводить до того, що вони мають велику кількість контактів, але, при цьому, здатність проявляти емпатію, усвідомлювати власні почуття, регулювати емоційну складову спілкування та свій емоційний стан - залишаються вкрай нерозвиненими. Безсумнівно, це тягне за собою труднощі в психологічній адаптації.

У соціальних ситуаціях, що склалися, вивчення проблематики знання і розуміння підлітками себе, регуляції відносин з іншими людьми, керування власними

емоціями (іншими словами, емоційного інтелекту) набуває особливо важливого значення. Це обумовлює необхідність у застосуванні новітніх сучасних технологій розвитку емоційного інтелекту.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Виникнення поняття емоційного інтелекту (EI) пов'язане з вивченням проблеми єдності емоційного і раціонального в людині, яке почалося ще в античні часи такими філософами, як Аристотель, Платон і Сократ. Дослідження емоційного інтелекту з'явилися на початку 1990-х років, і цей конструкт утвердився як психологічне поняття. Інтерес до нього пов'язаний як із прагненням цілісно оцінити здібності людини розуміти свої та чужі емоції, керувати ними, емоційно взаємодіяти з оточуючими, так і з можливостями передбачення результативності у різних видах діяльності (І.М. Андреева, Д. Гоулман, Д. Карузо, Д. В. Люсін, Дж. Мейер, П. Саловой та інші).

Термін «емоційний інтелект» (EI) вперше ввів у своїй дисертації В. Пейн в 1986 році. Основними підходами, що вивчають емоційний інтелект, є: модель Д. Карузо, Дж. Мейер та П. Саловейя (модель здібностей); змішана модель Д. Гоулмана та модель соціального та емоційного інтелекту Р. Бар-Она.

Емоційний інтелект виражає світ всередині особистості та її взаємодії між особистою поведінкою та зовнішнім світом. Кінцевим продуктом EI є усвідомлення рішень, які формуються на основі виявлення та осмислення емоцій, які є диференційованою оцінкою подій, що важливі мають внутрішнє значення в складних соціальних ситуаціях.

Існує різне розуміння даного феномена і вчені пропонують різні варіанти структури емоційного інтелекту, а також різні варіанти його вимірювання. Однак, в кожному з них можна виявити свої сильні і слабкі

сторони. Деякі дослідники відзначають, що на сьогоднішній день існує проблема «множинності теорій емоційного інтелекту», яка полягає в розмиванні і відсутності конкретизації поняття емоційний інтелект.

У дослідженнях Дніпропетровської наукової школи з'явилися перші праці українських учених, присвячені проблемі ЕІ Під керівництвом Є. Носенко розпочалося вивчення адаптаційних і стресопротекторних властивостей ЕІ. Значний внесок у вивчення цієї теми в Україні зробили також І. Аршава, Н. Ковріга, О. Власова [1, с. 312].

Багато даних свідчать про те, що люди, котрі розуміються на своїх емоціях і, також, розшифровують почуття інших людей, мають перевагу в будь-якій сфері життя. І, навпаки, ті, хто не вміє взяти свої емоції під контроль, змушені постійно перебувати в стані внутрішнього конфлікту, що вельми негативно позначається на працездатності і ясності мислення та загальному самопочутті.

Отже, емоційний інтелект – це здатність людини усвідомлювати, адекватно виражати свої емоції і сприймати емоції партнера по спілкуванню, включати цю інформацію в загальний контекст міжособистісної взаємодії.

Розвиток емоційного інтелекту зводиться до формування чотирьох основних навичок:

- здатність усвідомити та ідентифікувати свою емоцію до того, як ви почнете діяти або говорити що-небудь під її впливом;
- здатність вибирати, як поводитися під впливом емоцій, щоб якомога ефективніше досягати своїх цілей, не завдаючи шкоди іншим;
- здатність розуміти емоції інших людей, визначати емоції, що лежать в основі взаємин з іншими;
- вміння правильно використовувати інформацію про емоційний

стан інших людей [5, с. 37-58].

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. На сьогоднішній день все більш гостро стає необхідність пошуку та розробки ефективних технологій розвитку емоційного інтелекту підлітків. Одним із таких методів може стати коучинг: метод навчання, в процесі якого людина, який має назву «коуч», допомагає клієнтові досягти якоїсь життєвої або професійної мети. Унікальність коучингу, на відміну від психотерапії, – він не торкається попереднього негативного досвіду, не фокусується на дитячих проблемах, які були у людини і стали причиною того, як вона живе, поводить і відчувається зараз. Коучинг сфокусований на досягненні чітко визначених цілей замість загального розвитку.

У роботі з підлітками коучинг здатний вирішити безліч проблем, запропонувавши їх у вигляді задач. Наприклад, підвищити успішність, налагодити взаємини з однолітками, навчитися грамотно розподіляти свій час, долати самотійно свої негативні емоції тощо. Освіта в такому підході допомагає учням повірити в свої сили, максимально розкрити і використати свій особистий потенціал. Застосування методів та інструментів коучингу для розвитку ЕІ підлітків може стати ефективним на всіх рівнях цього системного процесу. Оскільки коучинг і психотерапія мають площини, що взаємоперетинаються, можливий певний теоретичний і психотехнічний синтез цих практик.

Використання метафоричних асоціативних карт (МАК) в роботі з підлітками є ефективним інструментом, що допомагає швидко налаштувати діалог свідомого з несвідомим. В роботі з метафоричними асоціативними картами спеціаліст застосовує фактично коучинговий підхід. МАК карти – це набір картинок, найчастіше розміром з гральну карту. Вони не мають нічого спільного з картами для ворожіння, які ніби то передбачають майбутнє. У ви-

падку з МАК картами останнє слово належить самій людині. Психолог може лише задавати навідні запитання й ненав'язливо спрямовувати хід подальших роздумів у конструктивне русло. Клієнт сам робить інтерпретацію, більш того, він може навіть промовчати або сказати не все, щоб потім думати на самоті. Вважається, що метафоричні карти здатні запускати механізми самоцілення в душі людини.

Отже, незважаючи на значну кількість наукових робіт, в психологічній науці практично відсутнє цілісне теоретичне обґрунтування і практичне підтвердження використання інноваційних методів для розвитку емоційного інтелекту підлітків. Актуальність дослідження обумовлена необхідністю використання потенціалу коучінгових технологій і можливістю їх застосування в рамках формування адекватного, з тенденцією до високого, рівня емоційного інтелекту у підлітків в умовах соціальних потрясінь.

**Мета статті:** вивчити вплив сучасних психологічних технологій на розвиток ЕІ підлітків. Їїго завдання:

- Виявити індивідуальні психологічні якості та характеристики ЕІ підлітків.
- Провести цикл тренінгових занять по формуванню ЕІ за допомогою сучасних технологій.
- Проаналізувати особливості розвитку ЕІ підлітків під впливом сучасних технологій.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Емпіричне дослідження складалося з трьох етапів. На першому етапі були виявлені індивідуальні психологічні якості та характеристики ЕІ підлітків.

Для проведення психолого-діагностичного дослідження були використані наступні психодіагностичні методики: 14-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттела; опитувальник когнітивної регуляції емоцій; опитувальник емоцій-

ного інтелекту «ЕІn» Д.В. Люсіна; тест на визначення емоцій по мікровиразам (обличчя доньки П. Екмана).

Всі заборані данні було зведено в таблиці Microsoft Excel 2013. Подальший аналіз був проведений за допомогою програми Statsoft STATISTICA 10. Для статистичної обробки даних використовувалося методи описової статистики: обчислення середнього арифметичного, дисперсії, розмаху варіації, медіана, мода, стандартне відхилення, асиметрія і ексцес, а також, Т-критерій Стьюдента.

Виборку склали 48 підлітків віком від 11 до 16 років – учні 5-9 класів середніх загальноосвітніх шкіл Одеси. Набір школярів для дослідження проводився за допомогою соціальних мереж. За допомогою зазначених вище методик було проведено першу частину емпіричного дослідження.

Аналіз даних основного психодіагностичного дослідження підлітків показав, що на низькому та дуже низькому рівнях у підлітків знаходяться наступні показники:

- серед когніцій – прийняття, позитивне перефокусування та позитивна переоцінка;
- серед індивідуально-психологічних особливостей – шизотомія, емоційна стабільність, стриманість, обережність, сором'язливість, групова залежність, самоконтроль та розслабленість;
- серед параметрів емоційного інтелекту – розуміння чужих емоцій, керування чужими емоціями, розуміння своїх емоцій, керування своїми емоціями та контроль експресії, що говорить про низький емоційний інтелект досліджуваних;
- серед параметрів розпізнавання емоцій – найменш розпізнаваним є страх.

На другому етапі було розроблено та проведено цикл тренінгових занять по

формуванню ЕІ за допомогою сучасних психологічних технологій: коучинг-технології. Метою тренінгу «Цей загадковий світ емоцій» було знайомство учасників з базовими та складними емоціями, освоєння прийомів саморегуляції, оцінки поточного психоемоційного стану та управління ним, формування довірчого і аутентичного ставлення до світу на підставі розвитку здібностей розуміння власних емоцій і емоцій інших людей, формування навичок контролю власних емоцій і розвитку емоційної взаємодії з оточуючими. Програма розвитку ЕІ складалася з 9 тренінгових занять по 2 години кожний, упродовж 9 тижнів.

Нижче приведено деякі вправи для групової роботи, які добре зарекомендували себе в практичній роботі з підлітками впродовж пандемії та військового стану.

Наприклад, вправа «Знайомство з емоціями».

Кожен учасник витягає випадкову карту з набору «Азбука емоцій», розглядає зображення. Далі кожен по черзі розповідає про «свою» емоцію, відповідаючи всім на наступні запитання:

- Чи знайома мені ця емоція?
- Як ця емоція може бути проявлена?
- Які почуття викликає в мене ця емоція?
- Як я себе відчуваю, коли близькі люди проявляють цю емоцію?

Стосовно кожної емоції серед учасників хтось може підняти руку і висловити свою думку. Таким чином практично всі підлітки швидко вволікаються у процес. Ігровий формат допомагає зняти напругу серед дітей. Використання пісочного годинника допомагає слідкувати за таймінгом. На закінченні гри здійснювалися рефлексія та обговорення.

Також ефективними виявилися ігри

«Адвокати та прокурори», «Антипод», «Показуха».

Використовувані інструменти: роздруковані аркуші з зображенням «Колеса Емоцій»; різнокольорові олівці, ручки; аркуші чистого паперу; пісочний годинник (2 хвилини); ігровий набір «Азбука емоцій» А.Е. Колесникової, яка є автором вищенаведених ігор.

На третьому етапі було проведено контрольне психолого-діагностичне дослідження та проаналізовано особливості ЕІ підлітків.

Аналіз результатів за методикою Р. Кеттела позначив, що практично всі індивідуально-психологічні особливості респондентів перебувають на рівні, нижчому за норму. Після проведення другої частини емпіричного дослідження, статистично значущі позитивні зміни відбулися за параметрами «Емоційна стабільність» та «Моральні норми». Позитивні зміни даних чинників означає, що у досліджуваному віковому періоді навіть невелике зростання емоційної стабільності та моральної нормативності може вберегти підлітка від девіантної чи делінквентної поведінки та стати тригером психологічного балансу у міжособистісних стосунках із батьками, вчителями, однокласниками тощо.

Аналіз даних опитувальника когнітивної регуляції емоцій свідчить, що в основному дослідженні в групі підлітків на низькому рівні знаходяться 1,9%, на середньому рівні знаходяться показники 84,8% досліджуваних, на високому рівні – 13,3%. У контрольній частині дослідження, після проведення тренінгу, на низькому 18,8%; на середньому 51,5%; на високому когнітивному рівні знаходяться 29,7% досліджуваних. Отже, можна зробити висновок, що серед стратегій регулювання емоцій, які використовуються підлітками, загалом переважають ефек-

тивні стратегії, які дозволяють їм адаптуватися до несприятливих умов та стресів. Серед руйнівних найбільш вираженими були стратегії звинувачення себе у тому, що сталося, і примусове повернення до думок про подію.

Отримані за допомогою тесту ЕМІн - Люсіна дані свідчать, що в основному дослідженні емоційного інтелекту в групі підлітків на дуже низькому та низькому рівнях знаходяться 83,3 % досліджуваних, на середньому – 16,7%. У контрольній частині дослідження, після проведення тренінгу, на дуже низькому та низькому рівнях емоційного інтелекту знаходяться також 79,2 % досліджуваних, на середньому – 20,8%. Тобто, позитивні зміни зафіксовано у наступних параметрах – це внутріособистісний EI, розуміння своїх та чужих емоцій.

Розпізнання семи базових емоцій по мікровиразам вибіркою перебувають на високому рівні при основному дослідженні. Аналіз контрольного дослідження показав, що позитивні зміни у респондентів відбулися у розпізнаванні таких емоцій як: радість 91,67%, смуток 87, 5% та подив 50%. Найменш розпізнаваним є страх лише 4,16% респондентів змогли отримати високий рівень [2, с. 193-197].

**Висновки.** Дослідження демонструє позитивну динаміку таких складових емоційного інтелекту, як моральні норми, внутрішньоособистісний EI, емоційна стабільність розуміння своїх та чужих емоцій. Відзначено більш високий рівень розпізнавання таких емоцій, як радість, зневіра та здивування. Програму тренінгу для розвитку емоційного інтелекту рекомендується використовувати у роботі з підлітками у школах, коледжах, ліцеях та інших закладах. Перспективами подальших розробок можуть стати: лонгітюдне дослідження стійкості покращених після тренінгу складових емоційного інтелекту

та пошук нових ефективних технологій роботи з емоційними станами підлітків, особливо необхідних у період соціальних потрясінь сучасної України.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Дерев'янка С. П. Феноменологія емоційного інтелекту: навчально-методичний посібник. Чернігів: Видавець Лозовий В.М., 2016. 312 с.
2. Коваль Г. Ш., Грицик О. А. Розвиток емоційного інтелекту підлітків з використанням технологій коучингу. *Габітус*. № 32. 2021. С. 193-197
3. Brooks S., Webster R., Smith L., et al. The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce It: Rapid Review of the Evidence. *Lancet*. 2020 Mar 14; 395 (10227):912-20.
4. Ekman P. Facial Affect Scoring Technique (FAST): A first validity study. *Semeotica*. 1971. Vol. 3, No 1. P. 37- 58.

## REFERENCES

1. *Derev'janko S.P. Fenomenologhija emocijnogho intelektu [Phenomenology of emotional intelligence]: navchaljno-metodychnyj posibnyk. Chernighiv: Vydavecj Lozovij V.M., 2016. 312 s.*
2. *Kovalj Gh.Sh., Ghrycyk O.A. Rozvytok emocijnogho intelektu pidlitkiv z vykorystannjam tekhnologhij kouchynghu [Development of emotional intelligence of teenagers using coaching technologies] «Ghabitus». № 32. 2021. S. 193-197*
3. *Brooks SK, Webster RK, Smith LE, et al. The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce It: Rapid Review of the Evidence. Lancet. 2020 Mar 14; 395 (10227):912-20.*
4. *Ekman P. Facial Affect Scoring Technique (FAST): A first validity study // Semeotica. 1971. Vol. 3, № 1. P. 37- 58.*

## CORRECTION OF THE EMOTIONAL INTELLIGENCE OF ADOLESCENTS IN THE PERIOD OF SOCIAL SHOCKS

Hanna Koval, Olha Hrytsyk

**Abstract.** *The study examines the concept of emotional intelligence and approaches to its study in modern psychology, and also examines the development of emotional intelligence of Ukrainian teenagers during the period of social upheaval. The context of the first social situation is related to the restrictions caused by the COVID-19 pandemic. The second context is with the state of war in Ukraine and its consequences for every inhabitant of the country due to the war.*

*At the first stage of the empirical research, with the help of psychological methods, the authors identified and analyzed individually the psychological qualities and characteristics of the emotional intelligence of adolescents. At the second stage of the research, a cycle of classes on the formation of EI development using modern psychological technologies was developed and conducted. The purpose of the author's training «This Mysterious World of Emotions» was to acquaint the participants with basic and complex emotions, mastering self-regulation techniques, assessing the current psycho-emotional state and managing it, forming skills to control one's own emotions and develop emotional interaction with others. Also, attention was paid to practical methods of correcting the emotional state in the conditions of social upheavals in Ukraine.*

*At the third stage, a control study was conducted using psychological methods. His results demonstrate that statistically significant positive changes in adolescents occurred in terms of parameters: emotional stability, moral norms, intrapersonal EI, understanding of own and others' emotions. A higher level of recognition of such emotions as joy, despair and surprise was noted. For the development of the components of emotional intelligence listed above, coaching technologies, MAK cards, etc. were used.*

**Keywords:** *emotional intelligence, emotions, coaching, teenagers, individual psychological qualities of teenagers, peculiarities of the development of emotional intelligence, correction of emotional state, pandemic, social situation, martial law, adaptation of teenagers.*

### Відомості про авторів:

Ганна Шамільівна Коваль, кандидат психологічних наук, доцент кафедри диференціальної та спеціальної психології, Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, м. Одеса, Україна

<https://orcid.org/0000-0003-0291-7501>

Ольга Грицик, магістранка кафедри соціальної і прикладної психології, Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, м. Одеса, Україна

### Information about authors:

Hanna Koval, Doctor of Psychology, associate professor of the department, Differential and special psychology, Odesa I. I. Mechnikov National University, Odesa, Ukraine

Olha Hrytsyk, Master's student of the Department of Social and Applied Psychology, Odesa I. I. Mechnikov National University, Odesa, Ukraine