

УДК 159.942

Іванова Є. О.,

аспірант кафедри психодіагностики та
клінічної психології,
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка
E-mail: burdiug.eo@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ

Представлено програму розвитку емоційного інтелекту підлітків. Враховуючи, що сімейні стосунки є чинником розвитку емоційного інтелекту, програма включала роботу з підлітками та їхніми батьками. Наведено аналіз результатів впровадження програми.

Ключові слова: емоційний інтелект, чинники розвитку, сімейні стосунки, підлітковий період.

The paper represents the programme of adolescents' emotional intellect development. Assuming that family relationship is a factor of emotional intellect, the programme included work with teenagers and their parents. The analysis of the programme results is shown.

Key words: emotional intellect, factors of development, family relationships, adolescence.

Постановка проблеми. Швидкий темп сучасного життя призводить до збіднення емоційного світу особистості. Людині потрібен певний час, щоб переосмислити отриманий досвід та зрозуміти власні переживання. Емоційний інтелект людини є тією інтегральною властивістю особистості, яка дозволяє не втрачати зв'язок зі своїм емоційним станом і розуміти переживання інших людей в реальному спілкуванні. Проблема недостатнього розвитку емоційних процесів стає помітною саме в підлітковому віці, коли розвиток пізнавальної та емоційної сфер стимулює численні новоутворення цього вікового періоду.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Емоційний інтелект визначається І. Н. Андрєєвою як здатність спостерігати власні емоції та емоції інших людей, розрізняти їх та використовувати цю інформацію для вирішення проблем та регуляції поведінки. За визначенням Дж. Меєра, П. Саловея, емоційний інтелект є здатністю адекватно сприй-

мати, оцінювати та виражати емоції, розуміти емоції та знання, що стосуються емоцій, а також регулювати емоції для власного емоційного та інтелектуального зростання. Несвоєчасний розвиток або порушення емоційної сфери підлітка призводить до підвищеної тривожності, сором'язливості, страхів у спілкуванні та самовираженні, агресії, емоційного виснаження, переживання стресу.

У підлітковому віці відбуваються зміни пізнавальних процесів, які відіграють значну роль у розвитку емоційного інтелекту (І. Ю. Кулагіна, В. М. Корх, В. В. Зарицька). Зростає обсяг, концентрація та стійкість уваги; обсяг пам'яті; з'являється інтелектуалізація процесів сприймання; формується понятійно-абстрактне мислення; розвивається рефлексія; покращується мовлення як інструмент творення і засіб вираження емоційних станів та вольової регуляції поведінки (Л. С. Виготський, А. О. Реан, Ф. Райс, С. К. Масгутова). У комунікації підлітка відбуваються наступні трансформації: виникає схильність встановлювати дуже близькі (як правило, тимчасові) стосунки з однолітками, триває пошук друга; вміння орієнтуватися на вимоги товаришів, враховувати їх; розвивається пізнання самого себе в спілкуванні з однолітками, вміння порівнювати, аналізувати, узагальнювати причини власних вчинків та вчинків інших людей; тривають зміни в самооцінці; з'являється інтерес до однолітків протилежної статі (Л. І. Божович, Е. Еріксон, Г. С. Абрамова). Підліток потребує емоційної підтримки. Саме родина та найближче оточення навчають його долати труднощі, реагувати на явища життя адекватно і ефективно (Н. І. Оліфірович, Е. Г. Ейдемідер). Ризик соціальної дезадаптації пов'язаний з невмінням розпізнавати емоційні реакції інших (І. С. Булах, Н. В. Коврига, Н. Ю. Максимова, С. Бернардо).

Групою дослідників (D. Goleman, R. Boyatzis, A. McKee) відзначено, що цілеспрямоване емоційне навчання, включене в навчальну програму, позитивно впливає на зниження антисоціальної поведінки в школах, де ці програми застосовувались. Крім цього, впровадження програм емоційного навчання впливає на зростання загальної шкільної успішності. Наявні дослідження, в яких підтверджено, що емоційні розлади пов'язані з низьким рівнем емоційного інтелекту (M. Brackett, J. Mayer, R. Warner, 2004; Д. Гоулман, 2008). Інші наукові праці свідчать, що високий рівень розвитку емоційного інтелекту сприяє успішності в різних сферах життя людини, таких як освіта, юриспруденція, медицина (M. Zeidner, G. Matthews, R.D. Roberts, 2004). Зазначено, що низький рівень емоційного інтелекту тісно пов'язаний з соціальною дезадаптацією і емоційними розладами: депресією, тривогою, різними формами відхилень у поведінці, які все частіше виявля-

ються в молодому віці (С. Дж. Стейн, Г. І. Бук, 2007; Д. Гоулман, 2008). Дослідження проблематики психологічних передумов успішного розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці є важливим у зв'язку з адаптацією підлітків у суспільстві та попередження антисоціальної руйнівної поведінки, спрямованої на себе чи інших.

Підвищення емоційної грамотності є одним з перших кроків в розвитку емоційного інтелекту. Також одним зі структурних компонентів є здатність усвідомлювати та висловлювати почуття і розуміти емоції інших [1]

Передусім, необхідно детально розглянути можливості і шляхи розвитку емоційного інтелекту, відносно яких серед дослідників існують діаметрально протилежні погляди. У рамках моделі емоційно-інтелектуальних здібностей [9] складові емоційного інтелекту розглядаються як константа, зміни якої мало ймовірні. Проте емоційні знання можуть накопичуватися в процесі навчання.

Іншої точки зору дотримуються дослідники, які працюють в рамках змішаної моделі [4, 5], якої ми і дотримуємось. Вони стверджують, що емоційний інтелект можна розвивати. У літературі вже представлено результати досліджень, які засвідчують продуктивність цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту [8; 19; 23; 24], довільне підвищення рівня окремих його складових [7; 11; 18; 20] шляхом організації зовнішнього (тренінгового) впливу.

Ефективність тренінгу в якості практичного засобу для розвитку емоційного інтелекту обумовлена, передусім, активною позицією учасників тренінгу, які залучаються до вправ, ігор, обговорень, мають можливість спостерігати за діями і реакціями інших людей, отримувати зворотний зв'язок. Занурення у власні емоції, емоційна включеність учасників дозволяє вийти за рамки звичного досвіду, усвідомити власні переживання і таким чином їх об'єктивувати, щоб навчитися управляти ними [2, 16].

Для підвищення емоційної компетентності і поліпшення емоційного самоконтролю дослідники вважають необхідним «удосконалювати процес сприймання і емоційну оцінку дійсності» [21], розвивати навички «соціально-психологічної рефлексії і соціально-психологічної перцепції» [13], оволодівати психологічними механізмами управління емоційним станом [17]. Отже, тренінгова робота має бути спрямована на усвідомлення власних переживань, що сприяє розширенню діапазону переживань, на осмислення переживань інших людей у процесі міжособистісної взаємодії і на формування навичок довільної регуляції емоцій.

Мета статті полягає в описі програми розвитку емоційного інтелекту підлітків з урахуванням впливу сім'ї як провідного чинника його формування та перевірки її ефективності.

Виклад основного матеріалу. Основою тренінгу для підлітків стали апробовані раніше тренінгові програми розвитку окремих компонентів емоційного інтелекту, запропоновані С. П. Дерев'янко [6] та К. Г. Параскевовою [15]. Програму спрямовано на підвищення рівня складових емоційного інтелекту та оптимізацію стосунків підлітків з оточенням, зокрема, батьками.

Основні етапи тренінгу та структура тренінгових занять відповідають класичній схемі проведення тренінгів [3; 10; 14; 22].

З огляду на це, нами були заплановані:

1. Психологічні лекторії для батьків, які спрямовані на розуміння, оцінку, корекцію взаємин, організацію комунікації в родині.

2. Психологічне консультування з питань виховання та емоційної обізнаності.

3. Тренінгова робота, спрямована на розвиток емоційного інтелекту (для підлітків) та рефлексію дитячо-батьківських стосунків (для батьків).

Структура програми включала у себе кілька блоків.

I. Діагностичний блок передбачав визначення емоційної близькості між батьками та підлітками. Також в цей блок нами включено вправи на знання емоцій і вміння вербального вираження емоцій.

II. Розвивальний блок спрямований на актуалізацію здатності до розуміння та управління емоційними станами, оволодіння навичками управління емоційною поведінкою та експресивним реагуванням. Також зроблено акцент на налагодженні внутрішньосімейної взаємодії, діалогу між підлітком і батьками.

III. Закріплюючий блок включає підбиття підсумків і рефлексію того, що змінилося за час проходження тренінгу.

У процесі обговорень ведучий також навчає учасників тренінгу навичкам конгруентної комунікації, які базуються на ідеях і принципах гуманістичної психології (Р. Дрейкус, А. Маслоу, К. Роджерс), шляхом особистого прикладу і коригувань спілкування усередині групи:

1) підтримує ті акти комунікації, які спрямовані на зміцнення самоприйняття, формування позитивного образу «Я»;

2) стежить, щоб спілкування в групі було безоцінним, коригує висловлювання, що оцінюють особистість і характер учасників тренінгу;

3) акцентує увагу кожного конкретного учасника і всієї групи на емоційному аспекті комунікації і діяльності;

4) стимулює комунікативну активність та ініціативність, прагнення до співпраці для розв'язання проблемних ситуацій.

Групова робота для батьків включала вправи, спрямовані на рефлексію, усвідомлення своїх сильних та слабких сторін у взаємодії з дитиною; визнання дитини як дорослої, самостійної особистості,

яка сама за себе відповідає тощо. У роботі з батьками ми намагались охопити не тільки емоційний, але й когнітивний, поведінковий компоненти їхнього ставлення до підлітків, що передбачало наявність наступних змістових блоків:

I – рефлексія та саморефлексія, що відображаються в усвідомленні власних переживань, пов'язаних з дитиною та характером стосунків із нею;

II – аналіз переважаючого стилю/стилів поведінки з дитиною, що сприяють оптимізації та гармонізації стосунків; оптимальний вибір форм покарання та заохочення, рівня вимогливості, контролю за поведінкою дитини тощо;

III – формування кращого розуміння та прийняття своєї дитини, її потреб та бажань.

Представлена програма для підлітків та їхніх сімей проходила апробацію в міській організації «Родинний дім» протягом 2016 року.

Групи формувалися за принципом добровільної участі, тож респондентами стали підлітки із різними показниками розвитку емоційного інтелекту: експериментальна (25 осіб, з них 13 дівчат, 12 хлопців) та контрольна (12 осіб) групи. Програма тренінгу розрахована на 28 годин – 14 занять по 2 години.

Групи батьків формувались на умовах добровільної участі, проте, в подальшому, аналізувались лише емпіричні дані тих батьків, чії діти увійшли до експериментальної та контрольної груп вибірки: 22 батьків (з них 18 – матері, 4 – батьки). Кількість батьків, які брали участь у тренінгу, була непостійна. Найбільш зручною формою взаємодії для них виявилися лекторії. Це можна пояснити комплексом об'єктивних причин, які зазвичай ними вказувались (відсутність вільного часу і можливості), проте, за результатами наших спостережень під час нетривалої роботи, здебільшого це зумовлено відчуттями ніяковості, дискомфорту, страхом довіри, що супроводжували неформальні, активні групові форми взаємодії. Внаслідок цього, фактична робота з батьками тривала 17 год. і включала 6 год. активної групової взаємодії (3 заняття по 2 години), 5 годин консультативної роботи та 6 годин інформативної роботи (3 лекторії).

Критеріями ефективності програми розвитку емоційного інтелекту підлітків та оптимізації їхніх стосунків з батьками є суб'єктивна і об'єктивна оцінка. Для перевірки об'єктивних критеріїв використовувалися тестові завдання: психологічні тести, що спрямовані на дослідження змін у психічному стані учасників, порівняння і оцінка результатів первинної і завершальної діагностики, порівняння результатів експериментальної та контрольної груп [10, с. 114].

Суб'єктивний критерій ефективності тренінгу передбачав урахування оцінки самих підлітків та батьків. Отримання зворотного зв'язку здійснювалося під час групової роботи (після виконання завдань та по закінченню занять, сесій).

Після проведення описаних вище заходів із підлітками та їхніми батьками, останнім завданням для нас стало визначення ефективності проведеної роботи. Із цією метою ми порівнювали отримані нами на констатувальному етапі емпіричні показники із даними повторного діагностичного зрізу після впровадження програми за допомогою непараметричного методу порівняння незалежних вибірок – U-критерію Манна-Уїтні [12, с. 173]. Зокрема, використовувалися такі психодіагностичні методики: методика дослідження взаємодії «батько–дитина» І. М. Марковської (варіант для батьків); опитувальник «Аналіз сімейних стосунків» (АСВ) (Е. Ейдемільер – В. Юстицкіс); методика дослідження взаємодії «батько–дитина» І. М. Марковської (варіант для підлітків); опитувальник «Аналіз сімейних стосунків» (АСВ) (Е. Ейдемільер–В. Юстицкіс); опитувальник емоційного інтелекту» (ОЕІ) Барчард, а також адаптована нами методика MSCEIT V2.0.

У таблиці 1 наведені показники двох груп за методикою MSCEIT V2.0.

Таблиця 1

Середні показники емоційного інтелекту за тестом MSCEIT V2.0. у двох групах підлітків до та після впровадження програми

Шкали	Експериментальна група		Контрольна група	
	До	Після	До	Після
Ідентифікація емоцій	0,34	0,39*	0,33	0,34
Фасилітація мислення	0,33	0,34	0,34	0,34
Розуміння емоцій	0,34	0,37	0,34	0,32

Примітка: * – значущість на рівні $p \leq 0,05$

Таким чином, одержані дані свідчать про те, що внаслідок здійсненого впливу у підлітків зросла здатність ідентифікувати власні та чужі емоції, свідченням чого є відмінності у показниках за цією шкалою ($p \leq 0,05$). Зміни спостерігаються і за шкалою «розуміння емоцій», і хоча статистичного підтвердження ми не отримали, проте можна припустити наявність позитивних зрушень у розвитку цього компонента

емоційного інтелекту підлітків на рівні тенденції. Таким чином, після проведення тренінгу в підлітків експериментальної групи відбулися певні зміни із тенденцією до підвищення рівня прояву емоційного інтелекту з середнього до високого та вище середнього. У контрольній групі підлітків до та після проведення формувального експерименту значущих змін не було виявлено, однак тенденція до зниження певних показників спостерігається.

За методикою К. Барчарда отримані наступні показники складових емоційного інтелекту в обох групах підлітків (табл. 2).

Таблиця 2

Показники складових емоційного інтелекту підлітків обох груп до та після впровадження програми (середні значення)

Шкали	Експериментальна група		Контрольна група	
	До	Після	До	Після
Позитивна експресія	0,65	2,1**	0,56	0,67*
Негативна експресія	0,67	1,23**	0,63	0,65
Емпатія	1,71	1,95**	1,84	1,85
Увага до емоцій	0,08	0,29*	0,1	0,12
Співпереживання радості	1,66	1,74	1,69	1,68
Співпереживання нещастю	0,59	0,68	0,66	0,64
Прийняття рішень на основі емоцій	2,12	2,23*	2,10	2,17*

Примітка: * – значущість на рівні $p \leq 0,05$; ** – значущість на рівні $p \leq 0,01$

Як свідчать дані табл. 2, у підлітків експериментальної групи після впровадження програми спостерігається підвищення показників за усіма шкалами методики. І якщо про розвиток навичок співпереживання радості та нещастю ми можемо говорити лише на рівні позитивної тенденції, то показники вдосконалення вміння вербалізації та демонстрації своїх негативних та позитивних переживань, приймати рішення при відповідній оцінці своїх переживань та й загалом здатність співпереживати іншим, - виявили статистично значущі відмінності.

У контрольній групі підлітків також зафіксовано позитивні, статистично достовірні зміни у показниках міри розвитку окремих аспектів емоційного інтелекту. Можна припускати, що це зумовлено якісними змінами у їхніх стосунках із безпосереднім оточенням або ж значущи-

ми подіями в їхньому соціальному житті. Загалом, це можна вважати ще одим підтвердженням правомірності змішаних моделей інтелекту, які не обмежуються розглядом емоційного інтелекту лише як інтелектуальної або ж особистісної характеристики особи і передбачають вплив цілого шерегу чинників на його формування (як психологічних, так і соціально-психологічних).

Так, ми порівняли отримані нами дані двох діагностичних зрізів за методикою І. М. Марковської (дитячий та батьківський варіанти). Водночас, в якості загальної «батьківської» оцінки виступає «материнська» оцінка через недостатню кількість батьків, які брали участь в організованій взаємодії. Отримані дані представлені у зведеній табл. 3.

Таблиця 3

Показники батьківського ставлення в обох групах досліджуваних за оцінками підлітків та їхніх батьків (середні значення)

Шкали	Експериментальна група				Контрольна група			
	Підлітки		Батьки (мати)		Підлітки		Батьки (мати)	
	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
Невимогливість – вимогливість	14,68	15,20	13,89	14,11	14,75	15,10	13,66	13,65
М'якість – строгість	14,21	14,62	14,46	15,10	14,10	14,34	14,56	14,63
Автономність – контроль	16,15	16,67	17,79	17,98	16,22	16,78	17,32	17,27
Емоційна дистанція – близькість	14,37	16,48*	15,13	17,10*	14,40	14,56	17,10	17,12
Відторгнення – прийняття	17,81	18,21	15,87	16,46*	17,47	17,60	16,32	16,50
Відсутність співпраці – співпраця	14,45	15,23	15,42	16,69*	14,19	14,44	15,87	15,65
Відсутність згоди – згода	15,10	15,23	14,33	14,56	14,38	14,54	13,89	14,25

Непослідовність – послідовність	14,69	15,10	15,12	16,98 **	14,39	14,78	16,01	16,24
Авторитетність батька	16,76	17,12	15,68	15,98	16,37	16,33	16,13	16,22
Задоволеність стосунками	15,58	16,23	16,12	17,10*	16,22	16,20	17,20	17,14

Примітка: * – значущість на рівні $p \leq 0,05$; ** – значущість на рівні $p \leq 0,01$

Дані, наведені у табл. 3, є досить очікуваними, адже ми змогли зафіксувати зміни лише у тих системах сімейних стосунків, у які здійснювалась інтервенція. Зокрема, підлітками було відзначено підвищення рівня емоційного прийняття своїми батьками та їх прагнення до співпраці із ними. Водночас, матері з експериментальної групи зазначили, що їхні стосунки із дітьми стали ближчими на емоційному рівні; вони намагаються бути послідовнішими та постійнішими у своїх вимогах до них, будувати свої стосунки на засадах рівності та партнерства; значуще зріс показник загального прийняття дитини, що є однією з важливих умов розвитку емоційного інтелекту підлітка.

Загалом проведена робота дозволила зафіксувати зрушення на емоційному та поведінковому рівнях сімейних стосунків, проте не охопила когнітивної складової. Можливо, такий ефект зумовлений недостатньою тривалістю програми, взаємодії як з підлітками, так і з їхніми батьками, особливо тієї частини програми (для підлітків), яка присвячена проблемним аспектам взаємодії та побудови ефективної системи стосунків зі значущим оточенням. Тому можна припустити, що зафіксований прогрес при відсутності довгострокового співробітництва та супроводу матиме короткотривалий ефект.

Особливості батьківського ставлення до підлітків ми вивчали за допомогою методики «Опитувальник батьківського ставлення» (А. Варга, В. Столін). Повторний зріз серед матерів вияв статистично значущі відмінності лише в експериментальній групі за шкалою «маленький невдаха» ($U=521,5$; $p=0,038$). Це є свідченням ефективної спроби матерів поділу відповідальності у стосунках, визнання ними (матерями) прав, можливостей та самостійних досягнень дитини.

Показовими для нас є також результати «Сімейної соціометрії», результати якої подані у табл. 4.

Таблиця 4

«Позиція Я» досліджуваних експериментальної та контрольної груп за методикою «Сімейна соціограма» за результатами двох зрізів (%)

Тип	Експериментальна група		Контрольна група	
	До	Після	До	Після
Влада і відповідальність	24,3	26,6	25,6	26,4
Той, чиї потреби задовольняють	48,7	53,6**	45,1	41,2*
Емоційне підкорення	27,0	20,8**	29,3	33,4

Примітка: * – значущість на рівні $p \leq 0,05$; ** – значущість на рівні $p \leq 0,01$

За результатами дослідження змін у сприйманні підлітком власної позиції у сім'ї було виявлено значущі розбіжності в обох групах: і в експериментальній, і в контрольній. Зокрема, підлітки експериментальної групи більшою мірою почали відзначати свою приналежність до категорії тих у сім'ї, чиї потреби задовольняються ($U=177$; $p=0,005$) і значно рідше піддаються емоційному підкоренню одного (обом) з батьків ($U=620$; $p=0,001$). Спостерігається також тенденція до збільшення частки тих, хто займає позицію «влади та відповідальності», хоча статистичного підтвердження цьому ми не отримали. Водночас, статистично доведено зменшення кількості тих підлітків контрольної групи, які знаходяться у комфортному для себе сімейному середовищі ($U=177,5$; $p=0,031$) при одночасній тенденції до емоційного підкорення.

Висновки. На підставі об'єктивних критеріїв встановлено продуктивний вплив програми сприяння розвитку емоційного інтелекту для підлітків, а на підставі отриманих даних можна стверджувати, що запропонована експериментальна програма розвитку емоційного інтелекту сприяє його розвитку в підлітків та соціально-психологічній рефлексії емоційних переживань підлітками та їхніми батьками, що виявляється в усвідомленому їх перетворенні та вираженні у поведінковій сфері. Механізм дії програми розвитку емоційного інтелекту полягає у тому, що шляхом включення підлітків до активних форм роботи відбуваються позитивні зміни у структурних елементах емоційного інтелекту. При цьому паралельно відбуваються позитивні зміни в батьків підлітків, таким чином створюючи сприятливе середовище для змін.

За результатами апробації програми було підтверджено вплив сімейних стосунків на розвиток емоційного інтелекту підлітка.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в дослідженні зв'язку емоційного та соціального інтелекту та чинників, що впливають на їх розвиток у підлітковому та юнацькому віці.

Список використаних джерел

1. Александров А. А. Психогенетика : учеб. пособ. / А. А. Александров. – СПб. : Питер, 2009. – 192 с.
2. Василюк Ф. Е. Психология переживания / Ф. Е. Василюк. – М. : Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.
3. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга / И. В. Вачков. – М. : Издательство «Ось-89», 1999. – 176 с.
4. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект: Ценное практическое руководство по развитию и совершенствованию эмоций человека / Д. Гоулман. – М. : Хранитель, 2008. – 478 с.
5. Дерев'янка С. П. Активізація розвитку емоційного інтелекту як спосіб оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації особистості / С. П. Дерев'янка // Вісник НТУУ «КПІ», Філософія. Педагогіка. Психологія. – 2009. – № 3. – С. 91–98.
6. Дерев'янка С. П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / С. П. Дерев'янка. – Чернігів, 2009. – 327 с.
7. Кларк Л. SOS. Обуздай свои эмоции. Как справиться с тревогой, гневом и депрессией / Л. Кларк ; [пер. с англ. М. Колесниковой]. – М. : Астрель : АСТ, 2007. – 303 с.
8. Манойлова М. А. Развитие эмоционального интеллекта будущих педагогов : монография / М. А. Манойлова. – Псков : ПГПИ, 2004. – 60 с.
9. Матусевич І. Основні концептуальні підходи щодо розуміння емоційного інтелекту особистості у психології [Електронний ресурс] / І. Матусевич. – Режим доступу: <http://conferences.neasmo.org.ua/node/44>
10. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу : навч. посіб. / К. Л. Мілютіна. – К. : МАУП, 2004. – 192 с.
11. Міщенко Т. А. Соціально-психологічний тренінг з формування вмінь саморегуляції емоцій / Т. А. Міщенко // Практична психологія та соціальна робота. – 2000. – № 7. – С. 10–14.
12. Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных : учеб. пособ. / А. Д. Наследов. – СПб. : Речь, 2004. – 392 с.
13. Новак О. О. Шляхи розвитку емоційного інтелекту педагогічних працівників / О. О. Новак // Постметодика. – 2010. – № 6 (97). – С. 41–47.
14. Осипова А. А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. – М. : ТЦ Сфера, 2002. – 509 с.
15. Параскевова К. Г. Емоційний інтелект як чинник регуляції емоційно-мотиваційної сфери особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / К. Г. Параскевова. – Харків, 2015. – 206 с.
16. Петровская Л. А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг / Л. А. Петровская. – М. : Изд-во МГУ, 1989. – 216 с.

17. Рачковская Н. А. Психологические механизмы управления эмоциональным состоянием человека / Н. А. Рачковская // Вестник МГОУ. Серия «Психологические науки». – 2008. – № 4. – С. 12–17.

18. Репнова Т. П. Феномен емоційної зрілості і кризи розвитку / Т. П. Репнова // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 5. – С. 77–79.

19. Робертс Р. Д. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике / Р. Д. Робертс, Дж. Меттьюс, М. Зайднер, Д. В. Люсин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2004. – Т. 1, № 4. – С. 3–26.

20. Удовенко М. Развитие эмпатии у подростков: программа игрового социально-психологического тренинга / М. Удовенко // Практична психологія та соціальна робота. – 1999. – № 4. – С. 6–13.

21. Юркевич В. С. Проблема эмоционального интеллекта / В. С. Юркевич // Вестник практической психологии образования. – 2005. – № 3 (4). – С. 4–10.

22. Яценко Т. С. Активная социально-психологическая подготовка учителя к общению с учащимися : кн. для учителя / Т. С. Яценко. – К. : Освіта, 1993. – 208 с.

23. Sarny C. The development of emotional competence / C. Sarny. – NY : Guilford Press, 1999. – 381 p.

24. Steven A. De Lazarri. Emotional intelligence, meaning, and psychological well being: a comparison between early and late adolescence / Steven A. De Lazarri. – Trinity Western Univ., 2000. – 101 p.

References transliterated

1. Aleksandrov A. A. Psihogenetika : ucheb. posob. / A. A. Aleksandrov. – SPb. : Piter, 2009. – 192 s.

2. Vasiljuk F. E. Psihologija perezhivaniya / F. E. Vasiljuk. – M. : Izd-vo MGU, 1984. – 200 s.

3. Vachkov I. V. Osnovy tehnologii gruppovogo treninga / I. V. Vachkov. – M. : Izdatel'stvo «Os'-89», 1999. – 176 s.

4. Goulman D. Jemocional'nyj intellekt: Cennoe prakticheskoe rukovodstvo po razvitiju i sovershenstvovaniju jemocij cheloveka / D. Goulman. – M. : Hranitel', 2008. – 478 s.

5. Derev'janko S. P. Aktyvizacija rozvytku emocijnogo intelektu jak sposib optyimizacii' procesu social'no-psyhologichnoi' adaptacii' osobystosti / S. P. Derev'janko // Visnyk NTUU «KPI», Filosofija. Pedagogika. Psihologija. – 2009. – № 3. – С. 91–98.

6. Derev'janko S. P. Emocijnij intelekt jak chynnyk social'no-psyhologichnoi' adaptacii' osobystosti do students'kogo seredovyshha : dys. ... kand. psychol. nauk : 19.00.05 / S. P. Derev'janko. – Chernigiv, 2009. – 327 s.

7. Klark L. SOS. Obuzdaj svoi jemocii. Kak spravit'sja s trevogoj, gnevom i depressiej / L. Klark ; [per. s angl. M. Kolesnikovoj]. – M. : Astrel' : AST, 2007. – 303 s.

8. Manojlova M. A. Razvitie jemocional'nogo intelekta budushhih pedagogov : monografija / M. A. Manojlova. – Pskov : PGPI, 2004. – 60 s.

9. Matuselych I. Osnovni konceptual'ni pidhody shhodo rozuminnja emocijnogo intelektu osobystosti u psihologii' [Elektronnyj resurs] / I. Matuselych. – Rezhym dostupu: <http://conferences.neasmo.org.ua/node/44>

10. Miljutina K. L. Teorija ta praktyka psihologichnogo treningu : navch. posib. / K. L. Miljutina. – K. : MAUP, 2004. – 192 s.

11. Mishhenko T. A. Social'no-psychologichnyj trening z formuvannja vmin' samo-reguljacii' emocij / T. A. Mishhenko // *Praktychna psihologija ta social'na robota*. – 2000. – № 7. – S. 10–14.
12. Nasledov A. D. Matematicheskie metody psihologicheskogo issledovanija. Analiz i interpretacija dannyh : ucheb. posob. / A. D. Nasledov. – SPb. : Rech', 2004. – 392 s.
13. Novak O. O. Shljahy rozvytku emocijnogo intelektu pedagogichnyh pracivnykiv / O. O. Novak // *Postmetodyka*. – 2010. – № 6 (97). – S. 41–47.
14. Osipova A. A. Obshhaja psihokorrekcija / A. A. Osipova. – M. : TC Sfera, 2002. – 509 s.
15. Paraskevova K. G. Emocijnij intelekt jak chynnyk reguljacii' emocijno-motyvacijnoi' sfery osobystosti : dys. ... kand. psihol. nauk : 19.00.01 / K. G. Paraskevova. – Harkiv, 2015. – 206 s.
16. Petrovskaja L. A. Kompetentnost' v obshhenii. Social'no-psihologicheskij trening / L. A. Petrovskaja. – M. : Izd-vo MGU, 1989. – 216 s.
17. Rachkovskaja N. A. Psihologicheskie mehanizmy upravljenja jemocional'nym sostojaniem cheloveka / N. A. Rachkovskaja // *Vestnik MGOU. Serija «Psihologicheskije nauki»*. – 2008. – № 4. – S. 12–17.
18. Rjepnova T. P. Fenomen emocijnoi' zrilosti i kryzy rozvytku / T. P. Rjepnova // *Praktychna psihologija ta social'na robota*. – 2004. – № 5. – S. 77–79.
19. Roberts R. D. Jemocional'nyj intelekt: problemy teorii, izmerenija i primenenija na praktike / R. D. Roberts, Dzh. Mett'jus, M. Zajdner, D. V. Ljusin // *Psihologija. Zhurnal Vysshej shkoly jekonomiki*. – 2004. – T. 1, № 4. – S. 3–26.
20. Udovenko M. Razvitie jempatii u podrostkov: programma igrovogo social'no-psihologicheskogo treninga / M. Udovenko // *Praktychna psihologija ta social'na robota*. – 1999. – № 4. – S. 6–13.
21. Jurkevich V. S. Problema jemocional'nogo intelekta / V. S. Jurkevich // *Vestnik prakticheskoi psihologii obrazovanija*. – 2005. – № 3 (4). – S. 4–10.
22. Jacenko T. S. Aktivnaja social'no-psihologicheskaja podgotovka uchitelja k obshheniju s uchashhimisja : kn. dlja uchitelja / T. S. Jacenko. – K. : Osvita, 1993. – 208 s.
23. Sarny C. The development of emotional competence / C. Sarny. – NY : Guilford Press, 1999. – 381 p.
24. Steven A. De Lazarri. Emotional intelligence, meaning, and psychological well being: a comparison between early and late adolescence / Steven A. De Lazarri. – Trinity Western Univ., 2000. – 101 p.

Abstract

Ivanova E. O.,
postgraduate

PSYCHOLOGICAL CONDITIONS OF EMOTIONAL INTELLECT DEVELOPMENT OF ADOLESCENTS

Adolescence is a sensitive and decisive period for developing of emotional intellect as an ability to perceive, assess and express emotions, to

comprehend (other people's) emotions and knowledge relating emotions and to regulate emotions for their own emotional and intellectual growth. A teenager needs emotional support and in particular, close social relationships and family ties which teach him to overcome difficulties, to respond to various phenomena of life in an adequate and effective way.

The programme of emotional intellect developing of adolescents is aimed at improving the components of emotional intellect and optimization of relationship between teenagers and their social environment and specifically, their parents. It included psychological lectures for parents, aimed at understanding, evaluation, correction of family relations, organization of communication in the family; counseling on education and emotional awareness; training activities focused on developing emotional intellect and parents' reflection of the child-parental relationships.

After testing the programme for development of emotional intellect there had occurred some positive changes to adolescents with a tendency towards the increased demonstration of their emotional intellect from medium to high or above-average level.

The teenagers stated the improvement of emotional acceptance by their parents and their readiness to cooperate with them. The mothers in their turn, said that on emotional level their relationships with children had become closer; from now on they are trying to be more consistent with their demands in order to build relations based on equality and partnership; besides, there a significantly increased overall rate of the child acceptance, which is one of the important conditions for the development of emotional intellect of a teenager.

The results of the repsychodiagnostical study show that the proposed programme effectively promotes emotional intellect among the adolescents, socio- psychological reflection of emotional experiences of both, teenagers and their parents, as reflected in their conscious transformation and expression in the behavioral sphere.
