

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ ДЗВО  
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ  
ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

**«ДОНУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»**

Рішенням засідання кафедри педагогіки, психології та менеджменту Протокол № 6 від 08.08 2026 р.

завдувач кафедри Юлія ГЕРАСИМЕНКО



**«РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ»**

**Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр»**

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти

групи ПС-24-12-зМ

**АФАНАСЕНКО Вікторія Володимирівна** підпис

Науковий керівник: кандидат психологічних наук,

доцент, старший науковий співробітник

відділу психології праці

**ТАТАУРОВА - ОСИКА Галина Петрівна** підпис

Біла Церква 2026

### Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

**Автор:** АФАНАСЕНКО Вікторія Володимирівна, група ПС-24-12-ЗМ

**Назва:** РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

**Керівник:** Татаурова-Осика Галина Петрівна

**Підрозділ:** Bila Tserkva institute of continuous professional education

**Коефіцієнт подібності 1:** 1.71%

**Мікропробіли:** 2

**Заміна букв:** 0

**Інтервали:** 612

**Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:**

Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

**Висновок:**

*Відсоток оригінальності за системою Strike Plagiarism 1,71% відповідає встановленим вимогам. Високий рівень оригінальності. Допускається до захисту/рецензування.*

*Дата 27.04.2026 р.*

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України:

Підпис \_\_\_\_\_



УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ  
ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

**Кафедра педагогіки, психології та менеджменту**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»



**ЗАТВЕРДЖУЮ**

завідувач кафедри педагогіки,  
психології та менеджменту

Юлія ГЕРАСИМЕНКО

« 04 » 2026 року

**ЗАВДАННЯ**

**на кваліфікаційну роботу здобувачу(ці) освіти**  
**АФАНАСЕНКО ВІКТОРІЇ ВОЛОДИМИРІВНИ**

Тема роботи. РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ  
Науковий керівник: **ТАТАУРОВА - ОСИКА Галина Петрівна** кандидат  
психологічних наук, доцент, старший науковий співробітник відділу психології  
праці

Строк подання здобувачем освіти роботи 05 травня 2026 року

Вихідні дані до роботи: **Об'єкт дослідження:** емоційний інтелект особистості в юнацькому віці; **База дослідження:** Рокитнівський професійний ліцей (Рівненська обл.); **Вибірка:** 60 здобувачів освіти чоловічої статі віком 15–18 років, які опановують професію «Електромонтер з ремонту і обслуговування електроустаткування».

Перелік питань, які потрібно розробити:

**Проаналізувати** теоретико-методологічні підходи до вивчення феномену емоційного інтелекту та визначити нейропсихологічні особливості його розвитку в юнацькому віці.

**Дослідити** гендерну специфіку емоційної сфери юнаків та виявити психологічні передумови їхньої ризикової поведінки в умовах сучасних викликів.

**Емпірично виявити** структуру та рівні розвитку емоційного інтелекту у здобувачів професійної освіти, проаналізувавши «феномен захисної маски».

**Розробити та апробувати** комплексну програму психологічного розвитку «Енергія саморегуляції», спрямовану на підвищення емоційної компетентності та стійкості юнаків.

**Оцінити ефективність** впровадженої програми та сформулювати практичні рекомендації для педагогів та батьків щодо підтримки психологічного благополуччя молоді.

Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Розділ 1.	Татаурова - Осика Галина Петрівна кандидат психологічних наук, доцент, старший науковий співробітник відділу психології праці	02.01.2026	02.01.2026
Розділ 2	Татаурова - Осика Галина Петрівна кандидат психологічних наук, доцент, старший науковий співробітник відділу психології праці	02.02.2026	02.01.2026
Розділ 3.	Татаурова - Осика Галина Петрівна кандидат психологічних наук, доцент, старший науковий співробітник відділу психології праці	02.03.2026	02.01.2026

Дата видачі завдання 02.01.2026р.

Апробація результатів (публікації, виступи на конференціях тощо).

Позагосподарська робота кафедри підготовки до публічного захисту.

Завбувачка освіти

(підпис)

Вікторія АФАНАСЕНКО

Керівник роботи

(підпис)

Галина ТАТАУРОКА - ОСИКА

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту роботи	січень	виконано
2	Вивчення та аналіз наукової літератури з проблеми дослідження	січень	виконано
3	Формування теоретико-методологічної бази дослідження;	січень	виконано
4	Підбір та адаптація психодіагностичного інструментарію	січень	виконано
5	Проведення пілотажного дослідження;	січень	виконано
6	Організація та проведення основного емпіричного дослідження. обробка та аналіз отриманих даних	лютий	виконано
7	Інтерпретація результатів та формулювання висновків	березень	виконано
8	Оформлення текстової частини роботи	березень	виконано
9	Апробація результатів (публікації, виступи на конференціях тощо);	квітень	виконано
10	Подання роботи на кафедру підготовка до публічного захисту.	квітень	виконано

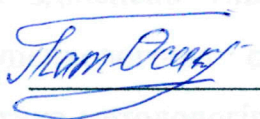
Здобувачка освіти



(підпис)

Вікторія АФАНАСЕНКО

Керівник роботи



(підпис)

Галина ТАТАУРОКА - ОСИКА

**ВІДГУК**

**на кваліфікаційну роботу АФАНАСЕНКО Вікторії Володимирівни**

**Тема:** «Розвиток емоційного інтелекту в юнацькому віці».

**Науковий керівник:** ТАТАУРОВА-ОСИКА Галина Петрівна, кандидат психологічних наук, доцент, старший науковий співробітник відділу психології праці Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України.

Робота Вікторії Афанасенко присвячена надзвичайно актуальній проблемі — розвитку емоційного інтелекту (ЕІ) у юнаків, які здобувають професійну освіту в сучасних соціокультурних умовах України. Авторка влучно підкреслює, що для майбутніх робітників емоційна компетентність є не менш важливою, ніж фахові навички, адже вона є основою психологічної стійкості та здатності до продуктивної взаємодії.

Наукова новизна роботи полягає у: виявленні специфіки емоційних бар'єрів («феномену захисної маски») у юнаків-майбутніх робітників, що характеризується дисонансом між високим зовнішнім самоконтролем та низькою емоційною обізнаністю; розробці та апробації авторської програми «Енергія саморегуляції», що поєднує методи «емоційного розморожування» (Шинрін-Йоку) та інструментальні техніки; доведенні ефективності розвитку емоційного інтелекту як дієвого ресурсу професійної адаптації та трансформації деструктивних поведінкових стратегій юнаків; обґрунтуванні необхідності створення цілісної екосистеми «емоційної безпеки», яка інтегрує зусилля педагогів та родини для підтримки ресурсності учасників освітнього процесу.

Робота відзначається логічністю структури та чіткістю викладу матеріалу. Вона складається з трьох розділів, загальних висновків, переліку використаних джерел та додатків. Обсяг роботи (117 сторінок) та кількість використаних джерел (62) відповідають вимогам до кваліфікаційних робіт.

У першому розділі здійснено глибокий теоретичний аналіз понять «емоційний інтелект», «психологічна стійкість», що дозволило авторці сформулювати надійну теоретико-методологічну базу дослідження. Другий розділ містить опис програми та результати емпіричного дослідження. Використання

комплексу надійних психодіагностичних методик (Н. Холл, М. Манойлова, В. Бойко) забезпечує достовірність отриманих даних. Авторський підхід до вивчення «феномену захисної маски» та емоційної ригідності є особливо цінним.

У третьому розділі представлено результати апробації авторської програми «Енергія саморегуляції». Статистичний аналіз динаміки показників (наприклад, зростання емоційної обізнаності на 112%) переконливо доводить ефективність запропонованих методів. Особливо цінним є те, що програма розроблена на основі реальних спостережень за учнями в майстернях виробничого навчання.


Кваліфікаційна робота В. В. Афанасенко має високу практичну цінність. Розроблена та успішно апробована програма «Енергія саморегуляції» є готовим інструментом, який може бути впроваджений у роботу практичних психологів закладів професійної освіти. Отримані результати та сформульовані практичні рекомендації можуть бути використані для створення емоційно безпечного освітнього простору та профілактики вигорання педагогічних працівників.

Результати дослідження були апробовані на науково-практичних конференціях, що підтверджує їх наукову та практичну значущість.

Робота оформлена відповідно до вимог МОН України. Мова викладу академічна, чітка та зрозуміла. Авторці вдалося поєднати глибокий науковий аналіз із щирим, живим стилем, що робить роботу цікавою для читання.

Кваліфікаційна робота Вікторії Афанасенко на тему: «Розвиток емоційного інтелекту в юнацькому віці» є завершеним, самостійним та актуальним науковим дослідженням. Вона повністю відповідає вимогам, що висуваються до кваліфікаційних робіт зі спеціальності «Психологія».

Враховуючи вищезазначене, рекомендую кваліфікаційну роботу В. В. Афанасенко до захисту у Кваліфікаційній комісії з оцінкою «відмінно».

**Науковий керівник.** Кандидат психологічних наук, доцент, старший науковий співробітник відділу психології праці Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України 28 квітня 2026 р.  Г. П. Татаурова-Осика

## АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія». — Білоцерківський інститут неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України, Біла Церква, 2026. Афанасенко В. В.

**Тема.** «Розвиток емоційного інтелекту в юнацькому віці».

**Загальний обсяг роботи:** 117 сторінок, 12 таблиць, 10 рисунків, 6 додатків. Список використаних джерел містить 62 найменування.

**Об'єкт дослідження:** емоційний інтелект особистості в юнацькому віці.

**Предмет дослідження:** психологічні особливості структури емоційного інтелекту юнаків та психологічні чинники його розвитку засобами авторської програми «Енергія саморегуляції».

**Мета роботи:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити структуру емоційного інтелекту юнаків, розробити й апробувати програму розвитку емоційної компетентності як ресурсу їхньої психологічної стійкості та професійної адаптації.

**Наукова новизна роботи полягає у:** виявленні структури емоційних бар'єрів («феномену захисної маски»), що характеризується дисонансом зовнішнього самоконтролю та низької емоційної обізнаності юнаків. Розробці та апробації авторської програми «Енергія саморегуляції», Доведенню ефективності розвитку емоційного інтелекту як ресурсу професійної адаптації Обґрунтуванню необхідності створення цілісної екосистеми «емоційної безпеки», яка інтегрує зусилля педагогів та родини.

**Практичне значення** роботи визначається можливістю впровадження програми «Енергія саморегуляції» у закладах професійної освіти для профілактики емоційного вигорання, зниження конфліктності та підвищення стресостійкості здобувачів освіти.

**Перелік ключових слів.** емоційний інтелект, саморегуляція, психологічна стійкість (резилієнтність), емоційна ригідність, психологічний захист («захисна маска»), професійна адаптація

## ABSTRACT

**Afanasenko V. V. Development of Emotional Intelligence in Adolescence.**

— Qualification work for the Master's degree in specialty 053 "Psychology". — Bila Tserkva Institute of Continuous Professional Education of the State Higher Education Institution "University of Education Management" of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Bila Tserkva, 2026.

**Total volume of the work:** 117 pages, 12 tables, 10 figures, 6 appendices. The list of cited sources contains 62 items.

**Object of the research:** emotional intelligence of the individual in adolescence.

**Subject of the research:** psychological characteristics of the emotional intelligence structure in young men and psychological factors of its development through the author's program "Energy of Self-Regulation".

**The aim of the work:** to theoretically substantiate and empirically investigate the structure of emotional intelligence in young men, as well as to develop and test a program for the development of emotional competence as a resource for their psychological resilience and professional adaptation.

**The scientific novelty of the research lies in: Identifying** the "protective mask phenomenon" — a dissonance between high self-control (69%) and low emotional awareness in young men. Developing the "Energy of Self-Regulation" program, integrating "Stop-Crane", and Shinrin-yoku. Proving EI as a foundation for adaptation, with results showing a 112% increase in self-regulation and reduced emotional rigidity

**Substantiating** the need for a holistic "emotional safety" ecosystem that integrates the efforts of educators, vocational training masters, and families to support the resourcefulness of youth under martial law.

**Practical significance:** The "Energy of Self-Regulation" program can be implemented in vocational schools to prevent student burnout, reduce conflict, and enhance stress resilience.

**Keywords:** emotional intelligence, self-regulation, psychological resilience, emotional rigidity, psychological defense, "protective mask," professional adaptation, adolescence.

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ,**

ВН — Виробниче навчання; ДІ — Діагностичний інструментарій; ЕІ — Емоційний інтелект (Emotional Intelligence); ЕК — Емоційна компетентність; ЕО — Емоційна обізнаність; ЕП — Емоційний простір; ЗПО — Заклад професійної Освіти.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b>	11
<b>РОЗДІЛ 1. ФЕНОМЕН ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ</b>	14
1.1. Теоретико-методологічні підходи до аналізу структури емоційного інтелекту в психологічній науці	14
1.2. Психологічні та нейропсихологічні особливості розвитку емоційної сфери в юнацькому віці.	21
1.3. Психологічні особливості та гендерна специфіка розвитку емоційної сфери в юнацькому віці.	24
1.4. Психологічні передумови ризикової поведінки юнаків	32
Висновки до розділу 1	34
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СУЧАСНИХ ЮНАКІВ</b>	36
2.1. Організація та процедура дослідження: характеристика вибірки та етапів роботи.	36
2.2. Обґрунтування діагностичного інструментарію для вимірювання ЕІ.	37
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження структури та рівнів розвитку емоційного інтелекту юнаків.	39
Висновки до розділу 2.	53
<b>РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.</b>	55
3.1. Концептуальні засади програми розвитку емоційного інтелекту для здобувачів професійної освіти.	55
3.2 «Енергія саморегуляції». Комплексна програма розвитку емоційного інтелекту як ресурсу резилієнтності юнаків	57
3.3. Ефективність впровадження програми «Енергія саморегуляції». Порівняльний аналіз результатів.	77
3.4. Психологічні рекомендації для викладачів та майстрів виробничого навчання щодо підтримки емоційної компетентності юнацтва.	83
Висновки до розділу 3.	85
<b>ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ</b>	87
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b>	89
<b>ДОДАТКИ</b>	96

## ВСТУП

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується докорінною зміною вимог до особистісного потенціалу молоді, де центральне місце посідає здатність до розуміння та регуляції емоційних станів в екстремальних умовах.

Юнацький вік є визначальним етапом у становленні емоційного інтелекту, проте сьогодні цей процес розгортається в умовах безпрецедентного воєнного досвіду та гібридної реальності. Життя сучасного юнака перетворюється на складну емоційну дилему: з одного боку — це "тривожна соціальна гра" цифрового світу з його ілюзорними стандартами успіху, а з іншого — суворая реальність війни, що несе загрозу життю, втрату стабільності та екзистенційну невизначеність майбутнього.

У таких обставинах розвиток емоційного інтелекту стає критично необхідним механізмом адаптації, який дозволяє молодій людині не лише інтегрувати колективну травму, а й зберігати психологічну автономію та здатність до професійного становлення всупереч деструктивному впливу воєнного стану.

Розуміння механізмів емоційного інтелекту дозволить не лише глибше осягнути природу адаптаційних спроможностей молоді, а й розробити ефективні стратегії психологічної підтримки особистості в кризовий період. Саме це зумовило вибір теми нашого дослідження: "Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці"

**Актуальність теми.** Розвиток емоційного інтелекту (ЕІ) в юнацькому віці є одним із найбільш актуальних питань сучасної психології, оскільки цей період є критичним для формування здатності особистості до саморозуміння та соціальної адаптації. Попри значну кількість теоретичних підходів, питання діагностики та виявлення специфічних особливостей структури ЕІ у юнаків залишається дискусійним. Актуальність дослідження посилюється необхідністю розробки дієвих інструментів психологічної саморегуляції, які б дозволили молоді трансформувати реактивну агресію у свідому професійну стійкість в умовах сучасних викликів

**Об'єкт дослідження.** емоційний інтелект особистості в юнацькому віці.

**Предмет дослідження:** психологічні особливості структури емоційного інтелекту юнаків та психологічні чинники його розвитку засобами авторської програми саморегуляції.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати, емпірично дослідити структуру емоційного інтелекту юнаків та розробити й апробувати програму розвитку емоційної компетентності як ресурсу їхньої психологічної стійкості.

**Гіпотеза дослідження:** ми припускаємо, що емоційний інтелект сучасних юнаків має специфічну структуру, де за зовнішнім високим самоконтролем приховується низький рівень емоційної обізнаності та емпатії. Також ми припускаємо, що впровадження спеціалізованої програми, яка поєднує методи емоційного розморожування та інструменти саморегуляції, дозволить суттєво підвищити рівень емоційної компетентності та змінити деструктивні поведінкові стратегії на конструктивні.

**Завдання дослідження.**

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз сучасних підходів до вивчення емоційного інтелекту, визначивши специфіку його структури та гендерні особливості прояву в юнацькому віці. (Додаємо «гендерні», бо ми багато говорили про чоловіче середовище та «маску»).

2. Спланувати та реалізувати комплексне емпіричне дослідження, застосувавши порівняльний аналіз результатів різних діагностичних моделей для виявлення прихованих дефіцитів емоційної сфери юнаків.

3. Здійснити якісну інтерпретацію та статистичну обробку даних, встановивши закономірності між високим рівнем зовнішнього самоконтролю та низькою емоційною обізнаністю («феномен залізної маски»). (Це ваше унікальне спостереження, варто його зафіксувати).

4. Розробити, теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити (апробувати) програму психологічного розвитку «Енергія саморегуляції», спрямовану на деблокування емоційної сфери та формування навичок стресостійкості у юнаків.

5. Сформулювати практичні рекомендації для педагогів, майстрів виробничого навчання та батьків щодо створення середовища емоційної безпеки та підтримки ресурсності учасників освітнього процесу. (Це окреме важливе досягнення вашої роботи).

**Методи дослідження.**

Для розв'язання поставлених завдань, перевірки гіпотези та реалізації мети було використано комплексний науковий підхід, що включає.

**Теоретичні методи.** Аналіз, систематизація та узагальнення науково-психологічних джерел для уточнення понятійного апарату та структурування моделей емоційного інтелекту.

Порівняльно-типологічний метод для вивчення нейропсихологічних та гендерних особливостей емоційної сфери юнацтва.

**Емпіричні (психодіагностичні) методи.** Тестування з використанням стандартизованого інструментарію (методики Н. Холла, М. Манойлової, В. Бойка) для виявлення рівнів ЕІ та емоційних бар'єрів.

**Метод включеного спостереження** — проводився безпосередньо в навчальних майстернях та під час виробничого навчання. Це дозволило зафіксувати реальні поведінкові прояви, специфіку реакцій на професійні труднощі та динаміку емоційного стану учнів у процесі апробації програми.

**Методи активного психологічного впливу (формувальні).** Психологічний тренінг, методи арт-терапії, техніки саморегуляції (техніка «Стоп-кран») та еко-психологічні вправи, що склали основу авторської програми «Енергія саморегуляції».

**Методи статистичної та якісної обробки.** Кількісний аналіз (розрахунок відсоткової динаміки показників до та після апробації). Якісний аналіз та інтерпретація результатів, що базуються на зіставленні даних тестування та результатів тривалого спостереження за діяльністю респондентів.

## **РОЗДІЛ 1. ФЕНОМЕН ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ**

### **1.1 Теоретико-методологічні підходи до аналізу структури емоційного інтелекту в психологічній науці**

Сучасний стан розвитку людської цивілізації характеризується стрімким зростанням психоемоційної напруженості, що зумовлено глобальними кризами, технологічними трансформаціями та, перш за все, екстремальними викликами воєнного часу. У таких умовах проблема збереження психічного здоров'я особистості, особливо в юнацькому віці, набуває стратегічного значення.

Провідним чинником, що забезпечує внутрішню стабільність, адаптивність та здатність людини до конструктивного подолання стресу, в сучасній психологічній науці розглядається емоційний інтелект (ЕІ).

Поняття емоційного інтелекту пройшло тривалу еволюцію: від заперечення ролі емоцій у когнітивних процесах до визнання їхнього фундаментального значення у структурі інтелекту та життєдіяльності особистості.

На сучасному етапі розвитку психологічної думки емоційний інтелект розглядається як складна багатокомпонентна структура. Аналіз наукових підходів дозволяє виокремити три основні моделі розуміння його внутрішньої архітектури: модель здібностей, змішані моделі та особистісні моделі.

Фундаментальні дослідження П. Саловея та Дж. Майєра (1990) вперше визначили ЕІ як здатність до когнітивної обробки емоційної інформації. У структурі цієї моделі автори виокремлюють чотири компоненти (так звані «гілки»): ідентифікація емоцій, використання емоцій для сприяння мислення, розуміння та управління емоціями.

У межах змішаної моделі структура ЕІ розширюється за рахунок особистісних рис та соціальних навичок. Р. Бар-Он пропонує одну з найбільш деталізованих структур, що включає п'ять сфер: внутрішньо-особистісну (самосвідомість), міжособистісну (емпатія), сферу адаптивності (гнучкість), управління стресом (стресостійкість) та загальний настрій. Схожий погляд

поділяє Д. Гоулман, виокремлюючи такі компоненти, як саморегуляція, мотивація та соціальні навички.

У вітчизняній школі психології. Українські дослідники акцентують увагу на регулятивних та рефлексивних компонентах структури. Зокрема, у працях О. П. Лящ (2021) системно викладено структуру ЕІ, яка включає когнітивні, регулятивні та міжособистісні механізми. Особливу цінність має модель М. В. Лаас (2020), де ЕІ розглядається як відкрита система, центральним структурним елементом якої є суб'єктна саморегуляція.

Дослідження О. О. Бантишевої (2020) та Л. Василюк (2025) підкреслюють, що в структурі ЕІ юнацтва ключову роль відіграє адаптаційний компонент, який дозволяє ідентифікувати та коригувати емоційні стани в умовах воєнного стану. Розвиток цих структурних елементів, за даними Н. Коструби та М. Журби (2024), є базовим ресурсом збереження ментального здоров'я.

Сучасні дослідження М. Х. Іммордіно-Янг (2020) та М. Лібермана (2024) доводять, що структура ЕІ базується на нейронній єдності афективних та пізнавальних процесів. В юнацькому віці, згідно з даними В. J. Casey (2021), структура ЕІ характеризується асинхронністю розвитку, де префронтальний контроль виступає головним регулятивним компонентом.

Новітні джерела, зокрема Horton et al. (2026), пропонують включати до загальної структури «цифровий компонент» — здатність до ідентифікації та регуляції емоцій у віртуальному середовищі, що є критично важливим для сучасної молоді під тиском гібридної реальності.

Досліджуючи прикладні аспекти феномену, О. О. Бантишева [1,2,3] розглядає ЕІ як динамічну структуру, провідними компонентами якої є механізми внутрішньої гармонізації (регулятивний аспект) та соціальної взаємодії (комунікативний аспект). Важливим структурним елементом у цьому підході виступає здатність ЕІ до цілеспрямованої корекції, що визначає його як базовий ресурс зміцнення ментального здоров'я в юнацькому віці

У дослідженнях Л. Василюк [4] структура емоційного інтелекту розглядається через призму його адаптивної функції. Авторка акцентує увагу на

таких компонентах, як ідентифікація та корекція власних емоційних станів, які в сукупності визначають успішність психологічної адаптації молоді до кризових умов. Згідно з цим підходом, розвиненість саме цих структурних елементів запобігає дезадаптації та підтримує соціальну стійкість особистості.

На особливу увагу заслуговує погляд Н. Коструби та М. Журби [9], які виокремлюють у структурі ЕІ когнітивний (розуміння) та експресивний (конструктивне вираження) складники. Автори доводять, що саме ці компоненти виступають внутрішнім ресурсом стабілізації ментального здоров'я в умовах невизначеності.

У контексті розробки стратегій психологічної підтримки молоді особливої ваги набувають праці С. Б. Кузікової (2022–2024) [10-15], присвячені проблематиці самодопомоги у кризових станах. Дослідниця обґрунтовує необхідність активізації внутрішніх психологічних ресурсів особистості для збереження її ментального здоров'я в умовах війни. Це дозволяє нам розглядати формування емоційного інтелекту не лише як розвиток навичок спілкування, а як створення фундаментального механізму самодопомоги, що забезпечує автономність та психологічну стійкість юнаків у стресогенному середовищі.

Наукові розвідки С. Б. Кузікової дозволяють доповнити структуру феномену ЕІ компонентом психологічної самодопомоги. Дослідниця обґрунтовує, що розвинений емоційний інтелект функціонує як внутрішній механізм активізації особистісних ресурсів, що забезпечує автономність та психологічну стійкість юнаків у стресогенному середовищі

У контексті вивчення генези емоційної сфери особливу цінність має структурно-динамічна модель М. В. Лаас (2020, 2024) [16, 17]. Ключовими структурними компонентами цієї моделі виступають механізми суб'єктної саморегуляції, що перебувають у стані активного формування. Дослідниця розглядає емоційний інтелект юнаків як відкриту систему, що перебуває у стані активного формування. Авторка обґрунтовує, що цілеспрямований психологічний вплив у цей сенситивний період дозволяє не лише підвищити рівень емоційної компетентності, а й сформувати стійку структуру

саморегуляції, яка є необхідною для збереження ментального здоров'я в умовах тривалого соціального стресу.

Фундаментальне значення для розуміння природи емоційної сфери молоді мають праці О. П. Лящ (2021) [19, 20, 21], у яких системно викладено психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту юнаків. В її роботах системно обґрунтовано трикомпонентну структуру емоційного інтелекту. Дослідниця виокремлює у його складі когнітивні, регулятивні та міжособистісні механізми. Особливу увагу авторка приділяє сенситивності юнацького віку до розвитку цих структурних елементів, що відкриває широкі можливості для впровадження програм психологічного супроводу в закладах освіти. Дослідниця наголошує на комплексному характері ЕІ, виокремлюючи в його структурі когнітивні, регулятивні та міжособистісні механізми.

Аналізуючи вплив екстремальних викликів воєнного стану, Б. Савчук та Т. Пантюк [23,24] розглядають емоційний інтелект як провідний прогностичний чинник збереження ментального здоров'я молоді. Дослідники обґрунтовують, що структура ЕІ, яка включає розвинену здатність до ідентифікації та регуляції емоційних станів, виступає базовим випереджальним механізмом. Цей внутрішній ресурс не лише мінімізує наслідки психотравмуючого впливу, а й запобігає деструктивним змінам особистості, забезпечуючи стабільність ментальної сфери у кризових обставинах

Розробка програм цілеспрямованого впливу на емоційну сферу особистості представлена у працях С. О. Ставицької та співавторів (2021) [26,27]. Дослідниками обґрунтовано психологічні особливості формування емоційного інтелекту та запропоновано комплексну програму розвитку ЕІ, що базується на врахуванні вікової специфіки юнацького періоду. Автори доводять, що систематичний розвиток навичок саморегуляції є ефективним засобом оптимізації соціальної взаємодії та особистісного зростання молоді.

Дослідження М. Соляника та І. Погоржельського [25] акцентують увагу на відновлювальному компоненті емоційного інтелекту (емоційній резильєнтності) як критично важливій умові адаптації молоді. Автори обґрунтовують, що

здатність до відновлення після психотравмуючих подій безпосередньо корелює з рівнем емоційної компетентності особистості. Це дозволяє розглядати структуру ЕІ як стратегічний захисний ресурс, який забезпечує психологічну витривалість в умовах тривалого стресу.

Нейропсихологічні розвідки О. С. Чабана та О. О. Хаустової [29, 30] розкривають складну архітектуру ЕІ, де він виступає як адаптивно-медіаторний компонент. Дослідники наголошують, що саме цей структурний елемент дозволяє трансформувати деструктивний вплив воєнного стресу у вектор посттравматичного зростання, забезпечуючи емоційну рівновагу та активізацію внутрішніх адаптаційних ресурсів студентів.

Гуманістичний аспект феномену ЕІ розкрито у працях Крістофера Андре [31], де емоційна компетентність аналізується через емпатійно-ресурсний компонент — здатність до надання та прийняття розради. Дослідник наголошує, що в ситуаціях життєвих криз структура ЕІ трансформується у складний комунікативно-підтримуючий механізм, який дозволяє особистості не лише стабілізувати власний стан, а й створювати безпечне емоційне середовище. Розвинена емпатійна спроможність у цьому контексті виступає фундаментом для відновлення ментального здоров'я та успішної соціальної адаптації молоді.

Методологічним підґрунтям нашого дослідження виступає концепція М. Брекетта [34], яка базується на чіткому навичковому компоненті (система RULER). Автор доводить, що легітимізація емоційного досвіду через розпізнавання, розуміння, маркування, вираження та регуляцію емоцій є необхідним структурним етапом формування стійкості. Впровадження інструментального компоненту (зокрема «Вимірювача настрою» / Mood Meter) дозволяє перетворити емоційний інтелект на дієву технологію збереження ментального здоров'я юнаків.

Фундаментальне обґрунтування структури ЕІ знаходимо у нейробіологічних дослідженнях В. Дж. Кейсі, [35] де розкривається нейроанатомічний компонент емоційної сфери юнаків. Згідно з моделлю асинхронного розвитку, функціональна нерівновага між підкірковими

структурами та префронтальною корою зумовлює специфічну вразливість молоді. У цьому контексті емоційний інтелект розглядається як регулятивно-компенсаторний компонент, що забезпечує когнітивний контроль та виступає необхідним механізмом підтримки ментального здоров'я в цей критичний період розвитку.

Новітня парадигма в розумінні структури феномену представлена у концепції цифрового емоційного інтелекту (Horton et al., 2026) [39]. Автори доводять, що в умовах гібридної соціалізації структура ЕІ доповнюється технологічно-опосередкованим компонентом. Здатність до ідентифікації та регуляції емоцій у цифровому середовищі виступає ключовим прогностичним чинником ментального здоров'я сучасної молоді, забезпечуючи психологічне благополуччя як у реальному, так і у віртуальному житті

Дескриптивні дослідження чинників впливу на емоційну сферу молоді [42, 43] дозволяють виокремити соціально-детермінований компонент у структурі ЕІ, розвиток якого безпосередньо залежить від характеру соціальної підтримки та суб'єктивного сприйняття безпеки. Вчені наголошують, що в кризовий період пріоритетного значення набуває когнітивно-оцінний складник, що забезпечує здатність до переоцінювання емоційних стимулів. Виявлені закономірності вказують на те, що структура ЕІ сучасних юнаків в Україні формується під впливом кумулятивного навантаження, де наслідки пандемійної деривації посилюються стресогенними чинниками воєнного стану, що робить міжособистісну взаємодію значущою детермінантою емоційного розвитку

Розглядаючи архітектуру психологічного подолання, ми спираємося на багатовимірну модель BASIC Ph (М. Лахад, Д. Лейкін) [52], де емоційна регуляція виступає центральним структурним компонентом системи резильєнтності. Ця модель дозволяє інтерпретувати ЕІ як універсальний інструмент, що інтегрує когнітивні, соціальні та фізіологічні ресурси особистості для збереження ментального здоров'я в умовах тривалого кризового впливу.

Нейробіологічне обґрунтування соціальної природи емоційного інтелекту знаходимо у працях М. Лібермана (2024) [53]. Дослідник доводить, що мозок

особистості має спеціалізовані нейронні структури, призначені виключно для соціальної взаємодії та емоційної ідентифікації. Згідно з отриманими даними, дефіцит навичок соціальної та емоційної регуляції сприймається мозком як стан, аналогічний до фізичного болю, що робить формування емоційного інтелекту в юнацькому віці критично важливим для забезпечення психологічного благополуччя та запобігання соціальній дезорієнтації молоді

Доказова база ролі емоційного інтелекту у довгостроковій перспективі представлена у лонгітюдному дослідженні М. Міколайчак та І. Роскам (2024) [55]. Дослідниці обґрунтовують, що емоційна компетентність виступає стабільним предиктором ментального здоров'я, дозволяючи особистості ефективно нівелювати вплив стресорів протягом тривалого часу. Висновки авторок підтверджують, що цілеспрямоване формування навичок емоційної регуляції в період юності забезпечує тривалу психологічну стійкість та запобігає розвитку емоційного виснаження у дорослому віці

Сучасна закордонна психологічна практика підтверджує високу ефективність цілеспрямованого розвитку емоційної компетентності молоді. Зокрема, у рандомізованому контрольованому дослідженні М. Брекетта та співавт. (2025) [60] доведено, що системне навчання навичкам емоційного інтелекту сприяє значному зниженню рівнів тривожності та депресивних проявів у студентів. Результати дослідження вказують на те, що розвиток здатності до ідентифікації та регуляції емоцій виступає надійним предиктором збереження ментального здоров'я та підвищення академічної успішності особистості в освітньому середовищі.

Систематизація емпіричних даних (Taylor & Francis / PubMed, 2024) [61], дозволяє визначити рисовий емоційний інтелект як фундаментальний складник психологічного благополуччя. Провідними структурними елементами у цьому контексті виступають когнітивна та емоційна гнучкість, які утворюють механізм нівелювання стресогенних чинників. Розвиненість цих компонентів забезпечує підтримку позитивного самосприйняття молоді, що є критично важливим для збереження внутрішньої цілісності в юнацькому віці.

Особливої ваги у структурі феномену набуває антистресовий компонент, роль якого детально висвітлено у працях М. Зейднера та Дж. Меттьюса (2024) . [62], Досліджуючи досвід молоді в Ізраїлі, автори доводять, що емоційний інтелект виступає фундаментальним чинником резильєнтності. Розвинена структура емоційних здібностей функціонує як захисно-превентивний механізм, що дозволяє особистості ефективно долати наслідки екстремального стресу та терористичних загроз. Це мінімізує ризики розвитку посттравматичних розладів та забезпечує стратегічне збереження ментального здоров'я в умовах тривалого кризового впливу

Новітня парадигма представлена концепцією цифрового емоційного інтелекту (Horton et al., 2026), де структура ЕІ доповнюється технологічно-опосередкованим складником, що забезпечує психологічне благополуччя у віртуальному середовищі.

Узагальнений аналіз структурних компонентів ЕІ та їх функціонального значення представлено у таблиці 1.1.

## **1.2. Психологічні та нейропсихологічні особливості розвитку емоційної сфери в юнацькому віці**

Юнацький вік у сучасній нейропсихології розглядається як критичне «вікно нейропластичності», де завершується формування зв'язків між емоційними та регуляторними центрами мозку. Для нашого дослідження цей період є ключовим, оскільки саме в цей час закладається фундамент стресостійкості майбутньої особистості.

*Таблиця 1.1*

**Компонентний аналіз моделей емоційного інтелекту в сучасній психології**

Науковий підхід / Автори	Провідні структурні компоненти ЕІ	Роль у збереженні ментального здоров'я юнаків
Когнітивний (Майер, Саловей)	Ідентифікація, сприяння мисленню, розуміння та управління емоціями.	Свідома переробка емоційної інформації у стресових ситуаціях.

## Продовження таблиці 1.1

Соціально-особистісний (Бар-Он, Гоулман)	Внутрішньо- та міжособистісна сфери, адаптивність, управління стресом.	Загальна резильєнтність та соціальна ефективність особистості.
Суб'єктно-динамічний (М. Лаас, О. Ляц)	Суб'єктна саморегуляція, когнітивні, регулятивні та міжособистісні механізми.	Формування внутрішньої стійкості через активну саморегуляцію.
Адаптаційно-ресурсний (Бантешева, Василюк, Савчук)	Ідентифікація, корекція станів, прогностичний та антитравматичний складники.	Мінімізація негативних наслідків воєнного стресу та дезадаптації.
Нейропсихологічний (Б. Кейсі, Чабан)	Нейроанатомічний баланс, регулятивно-компенсаторний та компоненти.	Компенсація вікової емоційної реактивності та посттравматичне зростання.
Гуманістичний (К. Андре)	Емпатійно-ресурсний та комунікативно-підтримуючий складники.	Відновлення через надання та прийняття емоційної розради.
Цифровий (Horton et al.)	Технологічний та гібридний компоненти.	Підтримка благополуччя в умовах віртуалізації соціальної взаємодії.

Фундаментальною концепцією, що пояснює специфіку емоційної сфери наших респондентів, є модель асинхронного розвитку мозку (В. J. Casey, 2021) [35]. В юнаків 15–18 років лімбічна система (центр емоцій та імпульсів) уже повністю сформована, тоді як префронтальна кора (центр контролю та оцінки ризиків) дозріє лише до 23–25 років (див. рисунок 1.1).

Цей «біологічний дисонанс» зумовлює те, що студенти ліцею об'єктивно мають високу емоційну реактивність, але ще не мають достатньо міцних «когнітивних гальм». В умовах війни ця вразливість стає критичною: хронічний стрес змушує амігдалу (центр страху) працювати в режимі гіперактивації, що фактично блокує і без того слабкий префронтальний контроль (О. С. Чабан, О. О. Хаустова, 2024) [30].



Рисунок 1.1 Модель асинхронного розвитку лімбічної системи та префронтальної кори в юнацькому віці

Особливу увагу в нашому дослідженні ми приділяємо гендерній асиметрії емоційного розвитку. На відміну від дівчат, юнаки піддаються впливу патріархальних стереотипів «чоловічої незворушності». Нейропсихологічно це означає, що замість природної переробки емоцій (через вербалізацію чи експресію), мозок юнака витрачає дефіцитний ресурс префронтальної кори на тотальне пригнічення зовнішніх проявів тривоги.

Таке пригнічення виснажує нейронні ресурси значно швидше за будь-який інший стрес, призводячи до емоційного заціпеніння або раптових афективних зривів. Для студентів професійної освіти, які готують себе до «чоловічих» професій, це створює додатковий тягар «очікування мужності», що робить розвиток їхнього емоційного інтелекту не просто психологічним, а нейропротекторним завданням.

Згідно з дослідженнями Дж. Лінке (2026) та М. Лаас (2024), рівень тривожності молоді корелює з нейронною ефективністю — здатністю мозку економно витрачати ресурси на обробку стресу. У юнаків, які перебувають у ситуації кумулятивного стресу, дефіцит навичок саморегуляції призводить до швидкого психоемоційного виснаження.

Отже, об'єктом нашого вивчення є саме компенсаторний потенціал емоційного інтелекту, який у контексті юнацького віку виконує роль "зовнішнього" регуляторного ресурсу. Оскільки префронтальна кора студентів ліцею ще не досягла функціональної зрілості, а хронічний воєнний стрес

додатково виснажує її можливості, розвинені навички емоційної компетентності дозволяють компенсувати дефіцит природного самоконтролю.

Через свідоме розпізнавання та маркування емоцій, ЕІ допомагає перерозподілити навантаження з гіперактивної амигдали на когнітивні центри. Це дозволяє не лише знизити "біологічну ціну" адаптації молоді, а й штучно зміцнити систему нейробіологічної стійкості, запобігаючи деструктивним зривам у ситуаціях екстремальної напруги.

Простіше. ЕІ компенсує дефіцит самоконтролю через свідоме розпізнавання емоцій, щоб запобігти зривам у юнаків

Отже, розвиток ЕІ в юності дозволяє: «добудувати» зв'язки між префронтальною корою та амигдалою; знизити «біологічну ціну» адаптації до воєнних викликів; трансформувати високу реактивність у конструктивну резильєнтність.

Можна зазначимо, що соціальна ізоляція та руйнування зв'язків під час війни сприймаються мозком юнака як інтенсивний фізичний біль (М. Ліberman, 2024). Це робить здатність до емоційної самопомоги та втіхи (К. Андре, 2022) єдиним механізмом збереження цілісності психіки студентів ліцею в екстремальних обставинах.

### **1.3 Психологічні особливості та гендерна специфіка розвитку емоційної сфери в юнацькому віці**

В умовах воєнного стану психологічне благополуччя юнаків визначається їхньою здатністю зберігати внутрішню цілісність під тиском двох полярних реальностей: травматичного досвіду війни та ідеалізованого світу цифрових мереж. У цьому контексті емоційний інтелект (ЕІ) виступає не просто навичкою, а активним інтегральним ресурсом, що захищає психіку від деградації.

Згідно з дослідженнями О. Бантишевої, ЕІ працює як внутрішній стабілізатор. Для наших респондентів це означає здатність «переплавляти» паралізуючий страх обстрілів у конструктивну дію (навчання, спорт, творчість та інше). На відміну від простого терпіння, розвинений ЕІ дозволяє юнакам створювати «соціальний буфер»: вони не замикаються в собі, а активно шукають

та надають підтримку, що, за концепцією С. Кузікової, формує навичку «психологічної автотрени» — здатності самостійно коригувати свій стан без постійного зовнішнього втручання.

Специфікою нашого дослідження є аналіз гендерного навантаження на емоційну сферу юнаків. В українському соціумі патріархальні стереотипи (особливо в релігійних чи сільських громадах) накладають негласну заборону на вираження вразливості. Стереотип «чоловіки не скаржаться» провокує стан алекситимії (емоційного оніміння). Замість реальної стійкості юнаки обирають тактику «мовчазного виснаження». В умовах війни це стає критичною точкою: замість «економної» стратегії подолання (О. М. Кокун), мозок витрачає всі сили на маскування тривоги, що веде до психосоматичних розладів та афективних вибухів.

Окремим чинником, що визначає розвиток емоційної сфери наших респондентів, є специфіка комунікації в закритому або переважно чоловічому середовищі ліцею. У такому колективі емоційний інтелект проходить випробування через систему «горизонтального контролю» з боку однолітків.

В юнацьких чоловічих групах щире вираження тривоги чи потреби в підтримці часто сприймається як ознака слабкості або «нефемінності». Для хлопців у ліцеї «нефемінність» — це не просто слово, це внутрішній цензор.

Коли юнак намагається відповідати цьому ідеалу, він буквально «виключає» частину свого емоційного інтелекту. Він боїться розпізнавати свої емоції, бо вони здаються йому ознакою слабкості. Замість того, щоб сказати: «Мені тривожно через обстріли», він може почати жартувати з чорним гумором або поводитися зухвало. Це і є прояв нефемінності як захисної маски. Мімікрія допомагає хлопцю вижити в колективі (його не цькують). Але вона заважає розвивати ЕІ, адже замість того, щоб розуміти свої справжні почуття, він змушений їх «закопувати» глибше, щоб маска не злетіла.

Соціальна мімікрія в юнацьких групах часто виступає захисним механізмом: щоб уникнути соціальної ізоляції, юнаки копіюють домінуючі

маскулінні моделі поведінки, що призводить до розриву між внутрішнім емоційним станом та його зовнішнім виявом.

Це змушує студентів використовувати «емоційний камуфляж», тобто маскувати справжні переживання за допомогою іронії, сарказму або зовнішньої агресії. Емоційний інтелект у цьому контексті стає інструментом соціальної мімікрії, де справжні почуття замінюються соціально схваленими «маскулінними» реакціями.

Спілкування між юнаками часто будується на ієрархії та конкуренції. В умовах війни ця конкурентність може трансформуватися у «змагання стійкості». Розвинений ЕІ дозволяє юнакові вийти за межі цієї деструктивної гри та знайти способи невербальної підтримки (спільна діяльність, чоловічий гумор), які дозволяють розвантажити психіку, не порушуючи при цьому правил «чоловічого коду».

Водночас, саме чоловіче середовище може стати унікальним ресурсом. За наявності високого рівня ЕІ, конкурентність поступається місцем «груповій резильєнтності». Це стан, коли ліцеїсти формують міцні зв'язки («братерство»), де емпатія виявляється не через слова, а через спільне подолання труднощів та взаємовиручку, що стає потужним захистом від воєнного стресу.

Окремим аспектом соціалізації є взаємодія юнаків із чоловіками-викладачами, яка в умовах воєнного стану набуває ознак ініціації. У цій вертикальній комунікації викладач виступає моделлю емоційної стійкості, де підтримка реалізується не через вербальну експресію, а через спільну діяльність та трансляцію професійного спокою. Це дозволяє студентам засвоювати стратегії емоційної саморегуляції без загрози власному маскулінному статусу, трансформуючи внутрішню тривогу в професійну відповідальність.

Викладач/майстер-чоловік часто виступає транслятором ідеї, що емоції — це інструмент. На прикладі професійної діяльності він показує, що страх чи тривога не мають заважати виконанню завдання. Це допомагає юнакам інтегрувати свій ЕІ у професійну ідентичність: «Я відчуваю страх, але я контролюю його, як майстер контролює інструмент».

Водночас, якщо взаємодія з викладачем/майстром-чоловіком формує в юнака навички професійного контролю над почуттями, то комунікація з жінкою-викладачем/майстринею відкриває простір для їхньої безпечної легалізації та емоційного розвантаження».

Жінка-викладач є єдиною фігурою в ліцеї, поруч із якою юнак може тимчасово зняти «маскулінну маску». Оскільки жінка не є конкурентом у боротьбі за статус «сильного чоловіка», спілкування з нею не загрожує його авторитету серед хлопців. Вона стає безпечним простором для вияву справжніх емоцій. В умовах війни та відірваності від дому (гуртожиток) жінка-викладач/майстриня виробничого навчання, підсвідомо наділяється роллю берегині. Це знімає бар'єр агресії та конкуренції.

З жінкою хлопці поводяться ввічливіше та довірливіше (майже у 50% випадків), шукаючи ту емоційну теплоту, яку вони зазвичай отримують вдома від матері.

Юнаки використовують викладачку/майстриню як еталон емоційності. Через розмову з нею вони перевіряють: «чи нормально відчувати те, що я відчуваю?». Оскільки соціум дозволяє жінці боятися або сумувати, юнак через діалог з нею ніби отримує «дозвіл» на власні почуття, не почуваячись при цьому слабким.

Для глибшого розуміння динаміки емоційних станів та специфіки міжособистісної взаємодії здобувачів освіти нами було проведено включене спостереження протягом 2025–2026 навчального року. Такий метод дозволив зафіксувати стійкі патерни поведінки юнаків у природних умовах освітнього процесу ліцею. На основі проведеного аналізу було розроблено авторський перелік показників, що відображають ключові комунікативні бар'єри та емоційні прояви молоді. Кількісне співвідношення цих проявів, виявлене у ході спостереження за вибіркою юнаків, представлено у таблиці 1.2.

Додатковим бар'єром розвитку емоційної експресії респондентів є табуованість теми психосексуального розвитку в сімейному середовищі. У багатьох родинах ліцеїстів існує негласна заборона на обговорення статевого

дозрівання, що підсвідомо транслюється дитині як сором'язливість будь-яких інтенсивних тілесних чи емоційних переживань.

Таблиця 1.2.

### Емоційні прояви та комунікативні бар'єри юнаків у середовищі ліцею

(авторські дані на основі спостереження 60 респондентів)

№ п/п	Показники спостереження	Рівень прояву, %	Психологічна інтерпретація
1	Соціальна мімікрія: використання сарказму та іронії як захисної маски.	75	Маскування вразливості через домінування маскулінних стереотипів.
2	Цифрова оперативність: пріоритетність виконання завдань у гаджетах та месенджерах.	85	Пошук психологічного комфорту у зрозумілому цифровому середовищі.
3	Емоційне оніміння: труднощі у вербалізації складних почуттів (алекситимія).	60	Наслідок кумулятивного стресу та установки на «нефемінність».
4	Вертикальна ініціація: копіювання моделі стриманості у спілкуванні з чоловіками-викладачами/майстрами.	70	Інтеграція ЕІ у професійну ідентичність через приклад наставника.
5	Емоційна легалізація: вищий рівень довіри та відкритості у спілкуванні з жінками-викладачами/майстринями.	55	Пошук «безпечного дзеркала» та материнського типу підтримки.

Така відсутність базової сексуальної освіти ускладнює формування емоційної грамотності. Юнак не вчиться ідентифікувати та легалізувати власні почуття (тривогу, сором, потяг), що призводить до формування емоційної ригідності та посилює схильність до алекситимії. «Все, що пов'язане з твоїм тілом та почуттями — соромно або заборонено». Це напряду блокує розвиток емоційного інтелекту.

У результаті, природний дефіцит інформації юнаки намагаються компенсувати через неконтрольований цифровий контент, що часто стає джерелом вторинної травматизації

Новим та критичним чинником, що ми досліджуємо, є вплив гібридної реальності. Студент ліцею, чие життя обмежене сиренами та економічною нестабільністю, постійно спостерігає в соцмережах «глянцево» життя блогерів.

Дослідження 2024-2026 років (Taylor & Francis, PubMed) підтверджують виникнення вторинної травматизації — «цифрового розчарування». Близько 84% молоді відчувають меншовартість через порівняння свого життя під обстрілами з маркетинговим конструктом «успішного успіху». Емоційний інтелект тут виступає інструментом критичного сприйняття, дозволяючи юнакові: усвідомити цінність власного досвіду виживання як унікальної сили; вчасно розпізнати «токсичний» контент та припинити «думскролінг».

Важливим компонентом психологічної стійкості в цифрову епоху стає цифрова емпатія. Як показують актуальні дослідження (Neumann et al., 2025; ResearchGate, 2026), сучасне юнацтво виробило унікальну здатність розпізнавати емоційний стан співрозмовника за неявними ознаками в текстовій комунікації. Для сучасної молоді цифрова комунікація не є «другорядною» — це повноцінний простір проживання травми та отримання підтримки.

Згідно з висновками міжнародних моніторингів, щодо віртуальної резильєнтності (UNICEF, 2025; JMIR Research Protocols, 2024), для юнаків цифрова комунікація часто стає «безпечним каналом» вираження почуттів. У цьому просторі вони можуть дозволити собі більшу відкритість, ніж у реальному житті, де на них тисне тягар гендерних очікувань та установка на «маскулінну незворушність».

Аналіз актуальних джерел підтверджує, що розвинений емоційний інтелект дозволяє юні перетворювати соцмережі з джерела «алгоритмічного стресу» на інструмент підтримки, активуючи канал Social у багатовимірній моделі стійкості BASIC Ph (Lahad, 2024).

Саме в текстах та месенджерах вони виявляють цифрову емпатію — здатність «бачити емоцію за буквами» (через довжину речень, швидкість відповіді, пунктуацію). Це дозволяє їм виражати почуття, які в реальному житті придушуються через гендерні очікування. Таким чином, цифрова сфера за допомогою ЕІ трансформується з джерела травми на інструмент підтримки. Цифрове середовище виступає інструментом соціалізації, де задоволення

потреби в спілкуванні через онлайн-канали корелює з позитивним ставленням до оточуючих та вищим рівнем психологічного благополуччя.

У контексті цифровізації освітнього простору особливого значення набуває розвиток цифрової зрілості юнаків. Це не лише здатність оперувати технологіями, а вміння свідомо регулювати свій час у мережі та критично оцінювати інформаційний контент. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє юнакові не ставати жертвою "алгоритмічної тривоги" та зберігати психологічну стійкість під впливом деструктивного контенту.

Важливим складником цього процесу є цифрова етика, яка в юнацькому середовищі часто нівелюється через ілюзію анонімності. Формування навичок етичної комунікації в мережі — це пряме продовження емоційної грамотності. Здатність до співпереживання (емпатії) у цифровому форматі, повага до чужих кордонів та відповідальність за власні висловлювання є ознаками сформованої особистості, яка здатна безпечно інтегруватися в сучасне суспільство.

У практичній діяльності ми спостерігаємо стійку тенденцію до зміни способів сприйняття та обробки інформації сучасними юнаками. Використання цифрових інструментів у професійному навчанні ліцеїстів демонструє вищу ефективність порівняно з традиційними методами.

Здобувачі освіти виконують завдання у гаджетах значно швидше та з вищим рівнем залученості. Це пояснюється тим, що цифрове середовище є для них «природним» і психологічно комфортним, що знижує когнітивний опір перед складними завданнями.

Інформація, подана викладачем у групах месенджерів або соцмережах, сприймається юнаками як більш актуальна та «жива». Це скорочує дистанцію між викладачем та студентом, дозволяючи емоційному інтелекту працювати на залучення до навчання.

Застосування таких інструментів, як віртуальна лабораторія PhET Interactive Simulations (<https://lnk.ua/R4aj96qeJ>), трансформує процес навчання з пасивного засвоєння теорії у безпечний експеримент, що має критичне значення для емоційної стабілізації юнаків.

У ході нашого спостереження було виявлено, що цифровізація освітнього простору не лише підвищує технічну грамотність, а й виступає потужним стимулом для зростання когнітивної впевненості та залученості здобувачів освіти. Узагальнені результати впливу цифрових технологій на показники активності та емоційного стану юні представлено у таблиці 1.3

*Таблиця 1.3*

**Вплив цифрових інструментів на когнітивну та емоційну активність юнаків (на основі спостереження)**

Показник цифрової активності	Рівень прояву, %	Ефект для ЕІ та навчання
Швидкість виконання завдань у гаджетах (порівняно з паперовими носіями).	90	Зниження тривожності перед «контрольними», зростання впевненості.
Рівень сприйняття інформації через соцмережі/групи.	85	Висока залученість, відчуття причетності до спільноти.
Продуктивність після роботи на цифрових тренажерах.	80	Трансформація страху помилки у професійний інтерес.

Отже, ми бачимо рольову диференціацію у спілкуванні юнаків. Взаємодія з викладачами/майстрами-чоловіками орієнтована на засвоєння професійного самоконтролю, тоді як комунікація з жінками-викладачами/майфстринями забезпечує легітимний простір для емоційного розвантаження та підтримки.

Виявлено, що установка на нефемінність змушує студентів використовувати соціальну мімікрію в реальному середовищі ліцею, проте цей бар'єр нівелюється у цифровому просторі, який виступає для них пріоритетним каналом емоційної відкритості. Відсутність базових знань про психофізіологічне дозрівання та здорові кордони посилює стан алекситимії, заміщуючи емоційну грамотність соромом, тривожністю або демонстративною агресією як формою захисту маскулінного статусу

Підтверджено роль цифрових інструментів (симулятори PhET) як засобів підвищення самоефективності. Віртуалізація навчання дозволяє юнакам трансформувати страх помилки у професійну впевненість, зміцнюючи їхній адаптаційний потенціал.

#### **1.4. Психологічні передумови ризикової поведінки юнаків**

Дослідження психологічних передумов ризикової поведінки юнаків у межах нашої роботи базується на аналізі специфічного соціокультурного феномену, притаманному обраній вибірці респондентів — екстремальної експлуатації мототехніки у сільській місцевості.

Саме на прикладі взаємодії юнаків із потужними мотоциклами (перегони, маневрування, ігнорування засобів захисту) ми розглядаємо, як вроджені особливості (темперамент) та рівень емоційного самоконтролю визначають схильність особистості до деструктивного ризику.

Ризикова поведінка в юнацькому віці виступає складною детермінантою, де біологічні особливості (тип темпераменту) тісно переплітаються з соціальними запитами оточення. Встановлено, що схильність до пошуку гострих відчуттів є характерною рисою юнацького віку, проте її трансформація у деструктивні форми залежить від рівня емоційного самоконтролю.

Спостереження засвідчують, що значна частина юнаків вдається до експлуатації потужних мотоциклів у спосіб, що свідомо ігнорує заходи безпеки (відсутність посвідчення водія, захисних шоломів та спеціального екіпірування).

Особливий інтерес для аналізу емоційного інтелекту становлять ситуації свідомого посилення ризику: нічні перегони за несприятливих погодних умов та небезпечне маневрування на поворотах без зниження швидкості. У контексті нашого дослідження така поведінка інтерпретується не просто як порушення правил, а як дефіцит навичок саморегуляції. Юнак використовує екстремальну швидкість як зовнішній стимулятор для отримання "гострих емоцій", що заміщують здатність до внутрішнього усвідомлення та вербалізації власних станів.

З погляду емоційного інтелекту, така "забава" є наслідком нездатності диференціювати справжню мужність від імпульсивної саморуйнації. Ризик стає єдиним доступним способом відчутти контроль над власним життям в умовах невизначеності війни, де реальні загрози підміняються штучно створеними ситуаціями.

Психологічною передумовою схильності до ризику є індивідуально-типологічні особливості юнака. Юнаки з високою потребою в активних діях, зовнішніх враженнях та рухливістю нервових процесів (холеричний та сангвінічний типи) мають природний запит на інтенсивні емоційні подразники. За відсутності розвинених механізмів емоційного інтелекту, ця внутрішня потреба трансформується у пошук «адреналінового драйву» як способу компенсації внутрішньої напруги або емоційного оніміння.

На перший погляд меланхоліки найтихіші. Але меланхолік може сідати на мотоцикл і ризикувати через внутрішній біль або самотність. Для нього швидкість — це спосіб «заглушити» тривожні думки сильним фізичним відчуттям вітру та швидкості. Це свого роду «адреналінова анестезія». Він ризикує не заради публіки, а щоб відчутти себе «живим» і подолати власну невпевненість. У групі він часто ризикує найбільше, бо боїться бути відкинутим і хоче довести, що він «такий самий, як усі».

Здавалося б, де ризик і де флегматик? Але флегматики часто мають дуже високу витривалість і низьку чутливість до небезпеки. Він може їхати швидко просто тому, що «так треба» або «всі поїхали». Його небезпека в тому, що він може вчасно не зреагувати на зміну ситуації через свою інертність. Він не шукає драми, він просто «пливе за течією» групи, і якщо група їде без шоломів, він теж буде без шолома, бо йому ліниво або «не хочеться виділятися».

Важливо розуміти, що ризикова поведінка притаманна представникам усіх типів темпераменту, проте її внутрішні причини суттєво різняться. Якщо для активних типів (холериків та сангвініків) ризик є способом реалізації надлишкової енергії, то для більш стриманих юнаків він виконує інші функції: для меланхолійного типу — швидкість виступає засобом подолання внутрішньої тривоги та формою емоційної самотерапії («відчутти себе живим»); для флегматичного типу — ризик часто стає наслідком групового конформізму (бажання не відставати від колективу) та зниженої реактивності на загрози.

Така поведінка часто набуває ознак «гри зі смертю». Попри наявність травматичного досвіду в групі та непоодинокі факти загибелі учасників

перегонів, кількість респондентів, залучених до ризикових практик, не зменшується. Це свідчить про домінування ірраціональних психологічних захистів (відчуття власної вразливості та «магічного» безсмертя), що блокують прогностичну функцію емоційного інтелекту. Констатація цих фактів дозволяє зробити висновок, що ризикова поведінка юнаків є зовнішнім проявом нерозвиненості внутрішніх регуляторів.

Таким чином, незалежно від вродженого темпераменту, саме емоційний інтелект стає тим універсальним інструментом, який дозволяє кожному юнаку усвідомити справжню причину свого прагнення до небезпеки та знайти безпечніші способи самовираження. Юнак із низьким емоційним самоконтролем стає залежним від зовнішніх стимулів (швидкості, небезпеки), оскільки не вміє ідентифікувати та вербалізувати свої справжні потреби (потребу у визнанні, підтримці чи подоланні тривоги). Розвинений EI, навпаки, дозволяє особистості переводити імпульсивну потребу в самоствердженні у конструктивне русло — професійну майстерність, спорт або відповідальну поведінку.

Отже, психологічна робота з юнаками професійного ліцею має бути спрямована на трансформацію їхньої потреби в ризику через розвиток емоційної грамотності, де розуміння ціни власного життя та здоров'я стає усвідомленим вибором, а не вимушеним обмеженням.

### **ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.**

У ході теоретичного аналізу та включеного спостереження було обґрунтовано роль емоційного інтелекту як ключового чинника психологічного благополуччя юнаків. На основі отриманих даних зроблено такі висновки.

Емоційний інтелект визначено як складний компенсаторний механізм, що в умовах воєнного стану трансформується з теоретичного конструкту в інструмент нейробіологічного та соціального виживання юнака. Він дозволяє молодій людині зберігати цілісність психіки через свідому регуляцію емоційних станів.

Встановлено нейропсихологічну специфіку юнацького віку, яка характеризується асинхронністю розвитку лімбічної системи та префронтальної

кори. Доведено, що розвинений ЕІ виступає «нейропротектором», який знижує рівень амігдалярної активації та допомагає юнакам долати когнітивне виснаження, спричинене тривалим стресом.

Установка на «маскулінну незворушність» у поєднанні з низькою культурою статевого виховання змушує юнаків використовувати соціальну мімікрію, що веде до алекситимії та заміщення емоційної грамотності соромом або агресією. Водночас доведено, що жінки-викладачі виступають для них «безпечним емоційним дзеркалом», що дозволяє легалізувати почуття без втрати соціального статусу в групі.

Обґрунтовано пріоритетність цифрового середовища як простору для формування емоційної стійкості. Практика використання професійних симуляторів (зокрема віртуальних лабораторій) та цифрової комунікації дозволяє юнакам трансформувати страх помилки у професійну самоефективність, що є критично важливим для їхнього успішного навчання та адаптації. Водночас доведено, що формування цифрової етики та зрілості є необхідною умовою емоційної стійкості, що захищає молоду людину від інформаційної агресії та алгоритмічної тривоги.

На прикладі екстремальної експлуатації мототехніки доведено, що ризикові практики (нічні перегони, ігнорування засобів захисту, провокація правоохоронних органів) є наслідком дефіциту навичок емоційної саморегуляції. Незалежно від вродженого темпераменту, саме низький рівень ЕІ блокує прогностичну функцію мозку, перетворюючи природну потребу в самоствердженні на деструктивну «гру зі смертю».

Підсумовуючи, зазначимо, що феномен емоційного інтелекту в умовах сучасних викликів виступає тією інтегральною силою, яка дозволяє юнакові не лише вистояти під тиском екстремальних обставин, а й трансформувати імпульсивну потребу в ризику у площину конструктивної професійної та соціальної активності, також зберегти здатність до емпатії та людяності, що є ключовою умовою збереження ментального здоров'я нації в майбутньому.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК РЕСУРСУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ЮНАЦТВА

### 2.1 Організація та процедура дослідження. Характеристика вибірки та етапів роботи

Юнацький вік є найбільш сприятливим періодом для розвитку емоційного інтелекту, що в сучасних умовах набуває особливого екзистенційного значення. Проте, в межах нашого дослідження, ми розглядаємо цей феномен не просто як сукупність когнітивних навичок, а як фундаментальний ресурс психологічної стійкості особистості. Саме емоційний інтелект стає стабілізуючим фактором, що дозволяє юнакам долати внутрішні конфлікти та адаптуватися до вимог часу.

Особливістю становлення емоційної сфери наших респондентів є виражений соціокультурний дисонанс. Юнаки існують на межі двох світів: з одного боку — традиційний патріархальний уклад сільської родини з важкою фізичною працею та релігійними канонами, з іншого — високотехнологічне освітнє середовище. Використання цифрових тренажерів та віртуальних симуляторів у навчанні вимагає від них не лише технічних навичок, а й високої концентрації та стресостійкості. Розвинений емоційний інтелект допомагає юнакам гармонізувати ці протилежні впливи: поєднувати повагу до традицій із цифровою зрілістю та етикою.

Базою емпіричного дослідження став Рокитнівський професійний ліцей. У діагностиці взяли участь 60 здобувачів освіти чоловічої статі віком 15–18 років (це критичний вік «соціального дозрівання», коли емоційний інтелект (EI) або стає опорою, або перетворюється на зону конфлікту), які опановують професію «Електромонтер з ремонту і обслуговування електроустаткування».

Обрана вибірка має специфічні характеристики, що визначають ресурси їхньої стійкості. Традиційне виховання та авторитет батьків, виховання у багатодітних родинах формує дисципліну, але водночас провокує схильність до «маскулінної незворушності», що може обмежувати емоційне самовираження.

Вплив жінок-викладачів: у чоловічому середовищі ліцею жінки-педагоги стають особливими «емоційними провідниками». Саме через взаємодію з ними

юнаки отримують безпечний досвід емпатії та вчаться вербалізувати свої почуття, що є критичним для розвитку їхнього ЕІ. Досвід включеного спостереження засвідчує, що в чоловічому колективі ліцею юнаки часто вдаються до ігрових провокацій як способу випробування соціальних кордонів та демонстрації гіпермаскулінності. У таких ситуаціях емоційна компетентність жінки-викладача стає ключовим інструментом: здатність педагога до рефреймінгу (перереформування) ситуації та спокійне реагування на провокації дозволяють нівелювати агресивні прояви, трансформуючи їх у конструктивну навчальну взаємодію та зміцнюючи авторитет викладача

Робота з цифровими симуляторами PhET виступає для них зоною професійного випробування, де емоційна стійкість безпосередньо впливає на успішність оволодіння фахом.

Прагнення до самоствердження (зокрема через небезпечну їзду на мототехніці) розглядається нами як симптом дефіциту емоційної саморегуляції, який ми плануємо дослідити.

Емпіричне дослідження було організоване у три послідовні етапи.

**Підготовчий етап:** теоретичне обґрунтування проблеми, визначення емоційного інтелекту як чинника психологічної стійкості в умовах дисонансу між традиціями та цифровізацією.

**Діагностичний етап:** проведення комплексного тестування за трьома методиками (Н. Холла, М. Манойлової та В. Бойка). Ми враховували, що присутність жінки-дослідника може сприяти більшій щирості респондентів, нівелюючи «бар'єр маскулінності».

**Аналітичний етап:** статистична обробка даних та розробка рекомендацій, спрямованих на зміцнення стійкості юнаків через розвиток їхньої емоційної компетентності.

## **2.2 Обґрунтування діагностичного інструментарію для вимірювання емоційного інтелекту як ресурсу стійкості**

Для проведення комплексного дослідження емоційного інтелекту (ЕІ) здобувачів професійної освіти нами було сформовано діагностичний комплекс,

що дозволяє оцінити ЕІ не лише як сукупність знань, а як динамічний ресурс психологічної стійкості. Вибір методик зумовлений потребою проаналізувати, як юнаки балансують між патріархальними установками та сучасними викликами (війна, цифровізація).

Методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла (додаток А) обрана як базовий інструмент для оцінки здатності респондентів до емоційної саморегуляції. Вона дозволяє виокремити п'ять ключових складників: емоційну обізнаність, управління власними емоціями, самомотивацію, емпатію та розпізнавання емоцій інших людей. В контексті нашого дослідження ця методика фіксує рівень «емоційної витривалості» — здатності зберігати контроль над діями в екстремальних умовах (від роботи з високою напругою до ситуацій воєнної загрози).

Діагностика рівня емпатійних здібностей В. В. Бойка (Додаток Б) забезпечує глибинний аналіз через раціональний, емоційний та інтуїтивний канали. Це допомагає виявити специфічні «гендерні фільтри». Наприклад, як традиційне виховання впливає на здатність до співпереживання. Вивчення емпатії за Бойком дозволяє зрозуміти, чи здатні юнаки до рефреймінгу (переосмисленню) ситуацій у спілкуванні, що ми спостерігали під час педагогічної взаємодії, коли провокативні дії трансформувалися у конструктивну творчість.

Методика М. Манойлової (Додаток В) акцентує увагу на внутрішньоособистісному та міжособистісному векторах ЕІ. Це дозволяє проаналізувати, як успішно юнаки інтегрують емоційні навички у професійну комунікацію, де часто виникає дисонанс між маскуліною стриманістю та потребою у співпраці. Особливе значення тут має показник експресії — здатності адекватно виражати почуття. Для нашої вибірки це критично, адже вміння замінити агресивну чи провокативну поведінку (ігрові провокації) на вербалізацію станів є ознакою переходу до емоційної зрілості.

Важливим інструментальним рішенням стало використання автоматизованої цифрової платформи. Це забезпечує: цифрову анонімність-

юнаки відчують себе вільнішими від соціального тиску "маски сили", що гарантує щирість відповідей; відповідність цифровій зрілості - тестування у звичному для них гаджет-форматі знижує рівень тривоги перед дослідником.

Отже, ми маємо системний підхід діагностичного комплексу.

Методика Н. Холла. Інструментальний рівень («як я дію?») — фокус на саморегуляції та стійкості.

Методика М. Манойлової. Комунікативний рівень («як я взаємодію?») — фокус на цифровій етиці та культурі.

Методика В. Бойка. Феноменологічний рівень («що я відчуваю?») — фокус на людяності та емпатії.

Поєднання цих підходів дозволяє виявити індивідуальні ресурси стійкості кожного респондента, що стане фундаментом для розробки програми психологічного супроводу в Розділі 3.

### **2.3 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження структури та рівнів розвитку емоційного інтелекту юнаків.**

Емпіричний етап дослідження рівня емоційного інтелекту у юнаків було реалізовано з використанням сучасних цифрових технологій психологічної діагностики. Враховуючи безпекові виклики воєнного стану та необхідність забезпечення анонімності й комфорту респондентів, тестування проводилося дистанційно на базі спеціалізованої онлайн-платформи «Я — психолог» (<https://xn----ftbomobdq1b9f.xn--j1amh/>)

Використання персоналізованого кабінету дослідника на даній платформі дозволило автоматизувати процес збору первинних даних та забезпечити високу точність обробки результатів. Процедура дослідження передбачала розсилку індивідуальних посилань респондентам (юнакам професійного ліцею), що дозволило їм проходити тестування у безпечному середовищі та зручному темпі.

За кожною з трьох обраних методик (Н. Холла, М. Манойлової та В. Бойка) платформою було сформовано індивідуальні та групові протоколи діагностики, які містять кількісні показники за всіма шкалами та їхню якісну інтерпретацію.

Дані протоколи залучено до матеріалів роботи як підтвердження репрезентативності отриманих даних (див. Додатки).

Автоматизована обробка результатів дала змогу мінімізувати вплив суб'єктивного фактору при підрахунку балів та зосередити увагу на змістовному аналізі виявлених тенденцій у розвитку емоційного інтелекту юнаків.

Першочерговим завданням нашого дослідження стало визначення загального рівня та парціальних показників емоційного інтелекту за методикою Н. Холла. Даний інструментарій дозволяє не лише констатувати інтегральний рівень розвитку EI, а й диференціювати його за п'ятьма ключовими шкалами: від здатності до самомотивації до вміння розпізнавати емоційні стани оточуючих.

Узагальнені результати емпіричного дослідження за даною методикою представлені у таблиці 2.1.

*Таблиця 2.1*

### **Розподілу рівнів емоційного інтелекту (%)**

Показник (Шкала)	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Інтегративний рівень EI	66.67	31.48	1.85
Емоційна обізнаність	66.67	27.78	5.56
Управління власними емоціями	70.37	25.93	3.70
Самомотивація	57.41	38.89	3.70
Емпатія	59.26	29.63	11.11
Розпізнавання емоцій інших людей	72.22	25.93	1.85

Аналіз даних таблиці 3.1 дозволяє констатувати домінування низького інтегративного рівня емоційного інтелекту (66,67%), що свідчить про загальну емоційну дефіцитарність досліджуваної групи.

Найбільш критичним виявився показник "Розпізнавання емоцій інших людей" (72,22% низького рівня), що вказує на суттєві труднощі юнаків у сфері соціального сприйняття та міжособистісної взаємодії. Показник згідно з результатами (табл. 3.1), низький рівень за цією шкалою мають 72,22% юнаків. Середній рівень зафіксовано у 25,93%, а високий — лише у 1,85% респондентів. Дана шкала відображає здатність особистості до оперативного зчитування емоційних станів оточуючих за мімікою, жестами та інтонаціями. Критично високий відсоток низьких значень свідчить про стан «соціальної нечутливості».

Показник розпізнавання емоцій інших є «сліпою зоною» для більшості досліджуваних. Без здатності бачити емоції іншого, юнаки залишаються ізольованими у власному внутрішньому вакуумі

Згідно з отриманими даними (табл. 2.1), показник «Емоційна обізнаність» у досліджуваній групі характеризується вираженою тенденцією до низьких значень. Зокрема, 66,67% юнаків мають низький рівень розвитку даної навички, тоді як середній рівень зафіксовано лише у 27,78% респондентів, високий – 5,56%. Емоційна обізнаність є фундаментом емоційного інтелекту і визначає здатність особистості усвідомлювати та ідентифікувати власні почуття. Домінування низького рівня за цією шкалою свідчить про наявність у більшості досліджуваних ознак алекситимії — труднощів у вербалізації та диференціації емоційних станів. Також це блокує можливість подальшої саморегуляції. Без усвідомлення власних емоцій юнаки обирають деструктивні стратегії адаптації (відстороненість, зверхність, пошук зовнішніх стимуляторів), що робить їх емоційно вразливими при зовнішній позірній «непробивності».

Другим за значущістю дефіцитарним показником у структурі емоційного інтелекту досліджуваної групи є «Управління власними емоціями». Згідно з результатами (табл. 2.1), переважна більшість юнаків (70,37%) виявляють низький рівень за цією шкалою. Середній рівень притаманний 25,93% опитуваних, і лише 3,70 % продемонстрували високу здатність до саморегуляції. Показник 70,37 % є індикатором високої емоційної вразливості групи. Юнаки не володіють інструментами самопомоги, що зумовлює їхню закритість до глибоких розмов та наукового пізнання, оскільки будь-яка інтелектуальна складність сприймається ними як додаткове емоційне навантаження, з яким вони не в змозі впоратися.

Показник «Самомотивація» у структурі емоційного інтелекту досліджуваної групи демонструє дещо відмінну динаміку порівняно з попередніми шкалами. Згідно з отриманими даними (табл. 2.1), низький рівень за цією шкалою зафіксовано у 57,41% респондентів, тоді як значна частка групи — 38,89% — виявляє середній рівень. Високий рівень самомотивації

притаманний лише 3,70% юнаків. Показник самомотивації є найбільш перспективною зоною для психокорекційного впливу. Наявність майже 40% респондентів із середнім рівнем вказує на те, що група має потенціал до розвитку, якщо робота буде спрямована на поєднання їхньої активності з усвідомленням власних емоційних потреб. Проте, на даному етапі, дефіцит самомотивації у більшості вибірки блокує розвиток пізнавальних інтересів та глибоку залученість у навчальний процес. Вони хочуть бути успішними, хочуть рухатися, але не знають «навіщо» і «як».

Аналіз результатів за шкалою «Емпатія» дозволяє глибше зрозуміти природу соціальної дистанційованості та специфіку міжособистісних стосунків у досліджуваній групі. Згідно з даними (табл. 2.1), низький рівень емпатії зафіксовано у 59,26% юнаків, середній рівень притаманний 29,63%, а високий показник виявили лише 11,11% респондентів. Емпатія в контексті методики Н. Холла розглядається як здатність до співпереживання, розуміння почуттів іншої людини та вміння «налаштовуватися» на емоційну хвилю співрозмовника. Показник емпатії у 59,26% вибірки вказує на суттєву деформацію сфери міжособистісної взаємодії. Юнаки існують у стані «емоційної автономії», де зверхність є інструментом уникнення глибоких контактів. Хоча 11% респондентів із високим рівнем емпатії можуть виступати потенційними лідерами думок у групі, загальна тенденція спрямована на емоційне відсторонення та мінімізацію щирих розмов.

Завершальним і найбільш вагомим етапом аналізу за методикою Н. Холла є розгляд інтегративного рівня емоційного інтелекту, який є сумарним показником усіх парціальних шкал і відображає загальну здатність особистості до ефективної емоційної саморегуляції та соціальної взаємодії.

Результати, представлені у таблиці 2.1, демонструють критичну тенденцію- 66,67% респондентів мають низький рівень інтегративного EI, 31,48% — середній рівень, і лише 1,85% (один респондент із вибірки) — високий рівень.

ЕІ відображає здатність особистості гармонійно поєднувати когнітивні та емоційні процеси для досягнення життєвих цілей та побудови якісних стосунків. Домінування низького рівня (дві третини групи) свідчить про глибоку емоційну дефіцитарність юнаків. Отримані дані підтверджують, що досліджувана група юнаків перебуває у стані емоційного заціпеніння. Високий відсоток низького інтегративного ЕІ (66,67%) є науковим підтвердженням тези про «заморожене покоління», яке вибирає зверхність та зухвалість як форму соціального виживання за повної відсутності навичок емоційної самопомоги та розуміння іншої людини.’

Таким чином, результати за методикою Н. Холла демонструють системну дезінтеграцію емоційної сфери юнаків. Масив демонструє чітку тенденцію - «Емоційна глухота» при збереженій «жаги до дії».

Констатувавши загальний низький рівень емоційного інтелекту за методикою Н. Холла, ми вважаємо за доцільне поглибити дослідження через аналіз емпатійних здібностей респондентів. Це дозволить з'ясувати, чи є виявлена емоційна відстороненість наслідком дефіциту каналів співпереживання, що буде перевірено за допомогою методики В. Бойкаів. Результати надані в таблиці 2.2.

Аналіз масиву за методикою В.В. Бойка (діагностика рівня емпатії) додає дуже важливий і дещо тривожний шар до нашого дослідження. Якщо методика Холла показала, що люди не «вміють» розпізнавати емоції, то Бойко показує, чому це відбувається на глибинному рівні. *Таблиця 2.2*

#### Результати дослідження за методом Бойка, %

Параметр (Шкала/Канал)	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
ЗАГАЛЬНИЙ РІВЕНЬ ЕМПАТІЇ	89.48	10.53	0
Раціональний канал	45.61	52.63	1.75
Емоційний канал	40.35	45.61	14.04
Інтуїтивний канал	33.33	50.88	15.79
Установки, що сприяють емпатії	45.61	49.12	5.26
Проникаюча здатність	31.58	49.12	19.30
Ідентифікація (вміння стати на місце іншого)	61.40	35.09	3.51

Маємо такі результати: 63.16% — занижений рівень; 26.32% — дуже низький рівень; тільки 10.53% мають середній рівень; високого рівня немає у жодного респондента в масиві.

Це означає, що 90% нашої аудиторії перебувають у стані емоційної відстороненості. Це люди, які підсвідомо або свідомо вибудували стіну між собою та почуттями інших.

Раціональний канал емпатії, який відображає спрямованість уваги, сприйняття та мислення суб'єкта на сутність стану іншої особи. Згідно з отриманими даними (табл. 2.2), низький рівень за цим показником зафіксовано у 45,61% респондентів, середній рівень — у 52,63%, а високий рівень виявили лише 1,75% юнаків. Стан раціонального каналу емпатії у досліджуваній групі свідчить про низьку інтелектуальну залученість юнаків у процес міжособистісної взаємодії. Майже повна відсутність високого рівня (1,75%) підтверджує, що група орієнтована на швидкі, шаблонні реакції, а не на глибоке розуміння суті явищ чи почуттів. Привертає увагу 52% (середній рівень) — це люди, які можуть зрозуміти, але їм «ліньки» це робити. Вони мають потенціал, але через те, що викладачі чи майстри виробничого навчання їм здаються «нудними», вони просто не вмикають цей «канал».

Важливим аспектом дослідження структури емпатії юнаків є аналіз емоційного каналу, який відображає здатність суб'єкта до енергетичного та почуттєвого резонансу з об'єктом емпатії. Згідно з отриманими даними (табл. 2.2), низький рівень за цією шкалою мають 40,35% респондентів, середній рівень — 45,61%, а високий рівень зафіксовано у 14,04% досліджуваних. Емоційний канал емпатії базується на роботі емоційної пам'яті та здатності до безпосереднього почуттєвого відгуку. Показники за цією шкалою у досліджуваній групі виявляють певну суперечність між наявним потенціалом та реальною поведінкою юнаків. Емоційний канал емпатії у досліджуваній групі перебуває у стані «пригніченої активності». Більшість юнаків мають природну здатність до емоційного відгуку, проте через високий рівень самоконтролю та соціальні установки вона блокується, перетворюючись на байдужість або цинізм

як форму захисту від емоційного перевантаження. Раціональний канал (розум) у них працює гірше, ніж емоційний (серце). Тобто вони відчують більше, ніж можуть осмислити. Це свідчить про те, що вони не «зухвалі», вони просто не вміють користуватися своїм емоційним апаратом. Це те саме «шосте чуття», яке допомагає їм виживати, але не допомагає вчитися.

Аналіз інтуїтивного каналу емпатії є одним із найцікавіших моментів нашого дослідження, оскільки саме тут ми бачимо «рекордні» для цієї групи показники, які пояснюють природу їхнього внутрішнього занепокоєння. Цей канал відображає здатність особистості пророкувати стан об'єктів емпатії, спираючись на підсвідомі сигнали та досвід, не вдаючись до розгорнутого логічного аналізу. Згідно з отриманими даними (табл. 3.2), низький рівень за цим показником виявлено у 33,33% респондентів, середній рівень — у 50,88%, а високий рівень зафіксовано у 15,79% досліджуваних. Він найбільш розвиненим серед усіх каналів емпатії в досліджуваній групі. Це свідчить про те, що юнаки більшою мірою схильні довіряти «першому враженню» та підсвідомим передчуттям, ніж раціональним висновкам. Інтуїтивний канал є провідним механізмом орієнтації юнаків у соціальному просторі. Проте через дефіцит раціонального осмислення та емоційної культури, інтуїція не стає інструментом для побудови глибоких зв'язків, а лише підкріплює стратегію відсторонення. Вони «відчують», але «не розуміють», що робить їхню поведінку непередбачуваною та зухвалою.

Важливим детермінантом емпатійної поведінки досліджуваної групи є установки, що сприяють емпатії, які відображають систему когнітивних переконань особистості щодо доцільності та важливості співпереживання іншим. Згідно з результатами (табл. 2.2), низький рівень за цією шкалою мають 45,61% респондентів, середній рівень — 49,12%, а високий рівень притаманний лише 5,26% юнаків. це дуже важлива цифра. Лише 5% вважають, що співчувати — це круто. Всі інші — або сумніваються, або впевнені, що це непотрібно. Дана шкала вказує на наявність внутрішніх «бар'єрів» або соціальних установок, які блокують емпатійний відгук. Переважання середнього та низького рівнів

свідчить про те, що у юнаків сформоване дефіцитарне ставлення до почуттів іншої людини. Установки, що сприяють емпатії, у досліджуваній групі зміщені в бік ігнорування емоційних потреб оточуючих. Це підтверджує, що їхня відстороненість та зверхність є не випадковими, а структурно зумовленими їхньою системою переконань. Для юнаків емпатія не є цінністю, що робить їхню комунікацію сухою, функціональною та позбавленою глибини.

Проникаюча здатність в емпатії. Цей параметр показує, наскільки юнаки вміють створювати атмосферу відкритості та довіри, «заглядати в душу» співрозмовнику та впливати на його емоційний стан. Згідно з отриманими результатами (табл. 2.2), низький рівень за цим показником мають 31,58% респондентів, середній рівень — 49,12%, а високий рівень зафіксовано у 19,30% юнаків. Проникаюча здатність є важливим інструментом міжособистісного впливу. Відносно високий відсоток середнього та високого рівнів (сумарно майже 68%) свідчить про те, що юнаки володіють потенціалом для встановлення контактів, проте використовують його специфічним чином. Високий показник (19,30%) у поєднанні з низькою емпатією (за Холлом) вказує на те, що юнаки можуть бути досить «проникливими» не заради допомоги іншому, а заради власного домінування. Проникаюча здатність у досліджуваній групі має інструментальний, а не гуманістичний характер. Хлопці вміють бути проникливими, коли це стосується їхніх прагматичних інтересів, але залишаються емоційно герметичними у ситуаціях глибокого міжособистісного пізнання. Це означає, що вони вміють бути чарівними та відкритими, коли їм це потрібно. Але вони використовують цю здатність як «ключ», щоб відкрити двері до того, що їм цікаво (гулянки, компанії), і щільно зачиняють ці двері перед викладачами чи наукою. Їхня зверхність — це часто спосіб сказати: «Я можу тебе зрозуміти, але я не хочу цього робити, бо ти мені не цікавий».

Завершуємо аналіз за методикою В. Бойка найскладнішим і, мабуть, найбільш фундаментальним показником — «Ідентифікація в емпатії». Саме цей параметр дає відповідь на питання, чому юнаки здаються «чужими» до чужого болю та досвіду. Цей показник, що замикає структуру емпатійних здібностей

досліджуваної групи, є ідентифікація в емпатії. Вона відображає здатність особистості до когнітивного та емоційного «перенесення» себе в простір іншого, вміння розуміти стан партнера по комунікації на основі співпереживання та побудови аналогічних систем цінностей. Згідно з результатами (табл. 2.2), низький рівень за цією шкалою зафіксовано у 61,40% юнаків, середній — у 35,09%, а високий рівень притаманний лише 3,51% респондентів. Шкала ідентифікації є найменш розвиненою у всій вибірці. Показник 61,40% низького рівня свідчить про глибокий дефіцит здатності «поставити себе на місце іншого», що є основою для формування гуманних стосунків.

Загальний рівень емпатії — є основним показником емоційному клімату в досліджуваній групі. Це підсумкова цифра, яка об'єднує всі канали, про які ми говорили раніше, у єдину картину соціального буття цих юнаків, він є відображенням здатності особистості до співпереживання та розуміння іншого на когнітивному, емоційному та інтуїтивному рівнях. Результати дослідження (табл. 2.2) виявили вкрай тривожну тенденцію: 89,48% респондентів мають низький рівень емпатії (з них 26,32% — дуже низький, а 63,16% — занижений). Середній рівень зафіксовано лише у 10,53% юнаків, а високий рівень у даній вибірці відсутній повністю (0%). Стан емпатії у досліджуваній групі можна охарактеризувати як «системну емоційну глухоту». Показник 89,48% за низьким рівнем свідчить про те, що юнаки існують у вакуумі власних переживань, де інша людина сприймається як перешкода або інструмент. Це робить групу вкрай складною для педагогічного впливу та потребує кардинальної зміни підходів — від інтелектуального навчання до методів емоційного «розморожування».

Отже, аналіз за методикою В. Бойка свідчить про критичну «закритість» емпатійних каналів у досліджуваній групі. Респонденти виявляють неспроможність до ідентифікації — побудови моделі чужого стану («чужа планета»). Панування установки «співчуття — це слабкість» може вказувати на сформований соціальний блок як захисну реакцію на хронічний стрес (війну). Оскільки лише 1,75% юнаків мають високий раціональний канал, логічні переконання у необхідності співчуття є неефективними для 98% вибірки. Повна

відсутність високого рівня загальної емпатії (0%) є прямим науковим підтвердженням деструктивного впливу сучасного середовища на емоційну сферу молоді, що потребує пошуку альтернативних підходів через ігрові практики та особистий приклад

Констатований за методикою В. Бойка дефіцит емпатійних здібностей та стан «емоційної глухоти» юнаків потребує детальнішого вивчення внутрішньоособистісних механізмів регуляції. Наступним етапом нашої роботи став аналіз емоційного інтелекту за методикою М.А. Манойлової, яка дозволяє диференціювати здатність особистості до усвідомлення та управління як власними емоціями, так і почуттями оточуючих.

Дане дослідження дає змогу з'ясувати, чи є виявлена відстороненість наслідком внутрішньої нечутливості, чи вона виступає інструментом свідомого емоційного контролю. Узагальнені результати за даною методикою представлені у таблиці 2.3.

*Таблиця 2.3*

**Розподіл рівнів емоційного інтелекту за методикою Манойлової, %**

Параметр (Шкала)	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Інтегральний показник EI	32.73	21.82	45.45
Шкала I (Усвідомлення своїх почуттів)	52.73	30.91	16.36
Шкала II (Управління своїми почуттями)	5.45	25.45	69.09
Шкала III (Усвідомлення почуттів інших)	50.91	30.91	18.18
Шкала IV (Управління почуттями інших)	20.00	25.45	54.55

Першим вектором аналізу в межах даної методики є здатність юнаків до рефлексії власного емоційного стану (Шкала I. Усвідомлення своїх почуттів). Згідно з отриманими даними, низький рівень за цією шкалою зафіксовано у 52,73% респондентів, середній — у 30,91%, а високий рівень притаманний лише 16,36% вибірки. Шкала усвідомлення власних почуттів є індикатором внутрішньої відкритості особистості до свого «Я». Переважання низького рівня (понад половина групи) свідчить про наявність стійких бар'єрів між когнітивною та емоційною сферами. Усвідомлення власних почуттів у досліджуваній групі є слабкою ланкою, що робить юнаків «чужими» для самих себе. Це фундамент, на

якому будується їхня подальша соціальна відстороненість. Без розуміння того, «що я відчуваю», вони не здатні зрозуміти іншого, що ми бачили в попередніх тестах. 52% респондентів не знають себе.

Найбільш парадоксальними та інтригуючими результатами нашого дослідження є показники за Шкалою II (Управління своїми почуттями та емоціями) - це цифри, які повністю пояснюють ту саму «залізну маску», зухвалість та емоційну відстороненість, яку ми спостерігаємо в реальності. Цей показник відображає здатність особистості до саморегуляції, контролю над зовнішніми проявами емоцій та вміння довільно змінювати свій стан. Результати за цією шкалою у досліджуваній групі є наступними: низький рівень — лише 5,45%, середній рівень — 25,45%, а високий рівень — 69,09%. На фоні низького усвідомлення себе (Шкала I) та низької емпатії (за Бойком), показник у 69,09% високого рівня управління власними емоціями свідчить про формування специфічного захисного механізму — гіперконтролю. Високий рівень управління за низького усвідомлення почуттів означає, що юнаки не «керують» емоціями, а пригнічують їх. Вони майстерно приховують свій справжній стан за маскою байдужості, зухвалості чи зверхності. Це пояснює, чому ми бачимо їх «замороженими» - вони витрачають колосальну енергію на те, щоб ніхто не побачив їхньої вразливості. Показник 69,09% високого рівня управління емоціями є ключем до розуміння «фасадної» поведінки групи. Це не зріла саморегуляція, а емоційна цензура. Юнаки настільки добре навчилися приховувати внутрішній хаос, що самі повірили у власну байдужість. Це робить їх вкрай складними для діалогу, адже будь-яка щирість сприймається ними як загроза цьому ідеально вибудованому контролю.

Шкала III (Усвідомлення почуттів і емоцій інших людей) за методикою М. А. Манойлової показує нам «дзеркальне відображення» першої шкали. Якщо раніше ми бачили, що вони не розуміють себе, то тепер бачимо, що вони так само «сліпі» до станів оточуючих. Даний показник характеризує здатність особистості до соціальної перцепції — вміння адекватно сприймати, ідентифікувати та зрозуміти емоційні стани оточуючих. Результати за цією шкалою (табл. 2.3)

демонструють значний дефіцит емпатійної обізнаності: низький рівень — 50,91%, середній рівень — 30,91%, високий рівень — 18,18%. Показник 50,91% низького рівня пояснює, чому вони не тримають у пам'яті імена викладачів (власні спостереження), чи деталі спілкування. Для них інша людина — це не набір почуттів та смислів, а лише зовнішній об'єкт. Коли вони не розуміють ваших емоцій (втоми, натхнення, розчарування), ви залишаєтесь для них «функцією», яку легко ігнорувати. Результати підтверджують припущення про «емоційну глухоту» групи. Юнаки не мають інструментів для побудови якісного діалогу, оскільки вони просто не розпізнають сигналів, які подає їм соціальне середовище. Це робить їхню комунікацію зверхньою та поверхневою, а процес навчання — формальним. Вони не знають себе (52%), тому не бачать інших (51%). Це замкнене коло.

Як що, згідно з результатами (Шкала III — 51% низький рівень), ми бачимо найяскравіший психологічний парадокс цієї групи: вони не розуміють, що відчуває інша людина але при цьому абсолютно впевнені, що вміють цією людиною маніпулювати (Шкала IV — 54% високий рівень). Дана шкала відображає здатність особистості впливати на емоційний стан оточуючих, пом'якшувати конфлікти або, навпаки, маніпулювати поведінкою інших задля досягнення власних цілей. Результати (табл. 3.3) виявили високу амбіцію юнаків у сфері соціального впливу: низький рівень — 20,00%, середній рівень — 25,45%, а високий рівень — 54,55%. Показник у 54,55% високого рівня управління іншими на фоні критично низького усвідомлення своїх почуттів свідчить про маніпулятивну спрямованість комунікації. Юнаки сприймають соціальну взаємодію не як діалог рівних, а як поле для самоствердження та контролю.

Завершальним етапом дослідження за методикою М.А. Манойлової стало визначення інтегрального показника емоційного інтелекту, який синтезує здатність юнаків до усвідомлення та управління емоціями (як власними, так і оточуючих). Згідно з отриманими даними (табл. 2.3), результати розподілилися наступним чином: низький рівень — 32,73%, середній рівень — 21,82%, високий

рівень — 45,45%. На перший погляд, високий показник (45,45%) може здатися позитивною ознакою, проте в контексті попередніх шкал він розкриває специфічну стратегію соціальної адаптації юнаків. Високий загальний рівень сформований не за рахунок глибокого розуміння почуттів (де ми бачили провали по 50-52%), а за рахунок надвисоких показників управління. Це підтверджує, що емоційний інтелект цієї групи має інструментальний (маніпулятивний) характер. Юнаки використовують ЕІ не для близькості, а для контролю над ситуацією та збереження власного образу. Показник 45,45% пояснює, чому вони легко знаходять спільну мову під час «пустих прогулянок» або розмов про алкоголь. Вони володіють достатнім ресурсом, щоб підлаштовуватися під соціальні очікування групи, але цей ресурс «вимикається», коли мова заходить про серйозні науки чи глибокі розмови, які вони маркують як «нудні». Високий інтегральний рівень у майже половини групи свідчить про те, що вони навчилися виживати в стресовому середовищі. Їхня зухвалість та зверхність — це не випадковість, а «відшліфована» навичка управління враженням про себе. Третина групи (32,73%) залишається у зоні повної емоційної дезорієнтації. Саме ці юнаки найбільш схильні до стану «тоски», оскільки вони не мають ні розуміння себе, ні навичок саморегуляції, що робить їх найбільш вразливими до деструктивних впливів. Інтегральний рівень ЕІ у досліджуваній вибірці свідчить про сформованість зовнішньо-орієнтованого інтелекту. Юнаки спрямовують свої емоційні здібності назовні — для захисту та впливу, залишаючи внутрішню сферу (справжні почуття та емпатію) закритою та нерозвиненою. Це створює ілюзію соціальної компетентності при фактичній емоційній відчуженості.

Результати за методикою Манойлової виявили специфічний психологічний парадокс: високу здатність до емоційної маніпуляції на фоні низької рефлексії. Сформований профіль «емоційного прагматика» свідчить про те, що юнаки використовують емоції як інструмент впливу, не розуміючи їхньої природи. Показник у 69% за шкалою управління власними станами у поєднанні з низьким усвідомленням є ознакою деструктивного пригнічення емоцій. У професійній перспективі така стратегія забезпечує ситуативну стресостійкість,

проте створює високі ризики емоційного вигорання та раптових зривів. Отже, діагностика підтверджує, що проблема полягає не у відсутності емоційного ресурсу, а в розриві когнітивно-емоційних зв'язків.

Таким чином, поєднання результатів (таблиця 2.4) за трьома методиками вказує на виражений розрив між когнітивним та емоційним компонентами психіки. Юнаки демонструють стан «емоційної глухоти», де здатність до дії та зовнішнього контролю значно переважає здатність до усвідомлення та співпереживання. Виявлений парадокс — висока здатність до управління власними станами (69% за Манойловою) на фоні критично низької емпатії (0% високого рівня за Бойком) — свідчить про формування профілю «емоційного прагматика». Емоції сприймаються юнаками не як засіб зв'язку з іншими, а як інструмент маніпуляції та соціального виживання.

Низький рівень ідентифікації та раціонального каналу емпатії вказує на те, що внутрішній світ іншої людини є для респондентів недоступним для розуміння. Сформована установка «співчуття — це слабкість» виступає колективним захисним механізмом (соціальним блоком) у відповідь на хронічний стрес та травматичні події сучасності. Оскільки лише 1,75% юнаків здатні раціонально осмислювати емоційні стани, традиційні методи виховання та навчання, що базуються на логічних переконаннях («поясненнях»), є неефективними для 98% вибірки. Це підтверджує необхідність розробки корекційних програм, що базуються на ігрових практиках, арт-терапії та методах «емоційного розморожування».

Таблиця 2.4

#### Узагальненні результати досліджень

Методика	Результат	Ключовий висновок
Н. Холл	«Емоційна сліпота»	72% не бачать чужих емоцій. Група живе в режимі «кожен сам за себе», бо не зчитує сигналів оточення.
В. Бойко	«Захисна стіна»	89% мають занижену емпатію. Це не бездушність, а втома. Найслабша ланка — Ідентифікація (вміння бути «в шкурі» іншого).
Манойлова	«Сліпе управління»	69% мають високий самоконтроль, але 52% не розуміють своїх почуттів. Вони просто «тиснуть на гальма», не знаючи, чому машина їде не туди.

## Продовження таблиці 2.4

<b>Підсумок</b>	«Емоційний прагматизм»	Група демонструє розрив між «серцем» і «розумом». Контролюють «фасад», але залишаються емоційно віддаленими від себе та інших.
-----------------	------------------------	--

Поточний стан «емоційної анестезії» забезпечує юнакам тимчасову стресостійкість у професійному середовищі, проте у довгостроковій перспективі неминуче веде до глибокого емоційного вигорання, психосоматизації та неможливості побудови тривалих міжособистісних стосунків.

Отже, емоційний інтелект досліджуваної групи характеризується як інструментальний та компенсаторний. Головною проблемою молоді є не відсутність емоційного потенціалу, а глибоке блокування механізмів емпатії та рефлексії, що вимагає впровадження спеціалізованих психологічних інтервенцій.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У другому розділі проведено комплексне емпіричне дослідження емоційного інтелекту як ресурсу психологічної стійкості юнацтва в умовах сучасних соціокультурних викликів. На основі отриманих даних сформульовано наступні висновки:

Встановлено, що для юнаків, які опановують професію електрика, ЕІ є критичним стабілізуючим фактором у подоланні дисонансу між традиційним сільським укладом та вимогами цифровізації навчання. Проте виявлено тенденцію до використання «маскулінної незворушності» як основного способу психологічного захисту.

Синтез результатів за методиками Н. Холла, В. Бойка та М. Манойлової виявив специфічний розрив між когнітивною та почуттєвою сферами респондентів. Юнаки демонструють високу здатність до зовнішнього самоконтролю (69%) та маніпулятивного управління іншими (54,5%) при вираженому дефіциті самоусвідомлення (52% низького рівня) та емпатії (0% високого інтегрального рівня). Це свідчить про те, що емоції сприймаються ними

не як засіб зв'язку, а як інструмент соціального виживання та контролю «фасаду».

Виявлено критичну закритість емпатійних каналів (ідентифікації та раціонального сприйняття). Сформована установка «співчуття — це слабкість» виступає колективним соціальним блоком у відповідь на травматичні події сучасності (війну, стрес). Це призводить до стану «емоційного заціпеніння», де внутрішній світ іншої людини залишається для юнаків «чужою планетою».

Обґрунтування неефективності традиційних підходів. Оскільки лише 1,75% вибірки здатні до раціонального осмислення емоційних станів, класичні методи виховання, що базуються на логічних поясненнях, є неефективними для 98% юнаків. Це зумовлює необхідність переходу від вербальних методів до глибинних психологічних інтервенцій.

Таким чином, виявлені у другому розділі структурні особливості емоційного інтелекту юнаків (прагматизм, гіперконтроль, низька емпатія) стають прямим запитом на створення комплексної програми психологічного супроводу. Саме опис цієї програми, її етапів та очікуваних результатів стане змістом наступного розділу роботи.

Отже, проведений аналіз підтверджує, що розвиток емоційного інтелекту юнаків потребує не інтелектуального навчання, а створення безпечного простору для проживання емоційного досвіду, що дозволить трансформувати інструментальний контроль у справжню психологічну стійкість та людяність.

## РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

### 3.1 Концептуальні засади програми розвитку емоційного інтелекту для здобувачів професійної освіти

Результати проведеного діагностичного зрізу вказують на те, що подальша психологічна робота з юнаками не може обмежуватися лише вербальними чи когнітивними методами. Виявлений розрив між високим рівнем самоконтролю та низьким рівнем самоусвідомлення вимагає впровадження програми «емоційного розморожування», мета якої — не «навчити» емоціям, а «повернути» до них доступ.

Оскільки діагностика за Н. Холлом виявила високий рівень «емоційного заціпеніння», першим етапом програми має стати зняття сенсорного перевантаження. Природне середовище виступає м'яким детонатором, що дозволяє юнакам вийти з-під гніту «маскулінної незворушності» та відновити базовий контакт із власними тілесними відчуттями, що є першим кроком до подолання алекситимії.

Виявлений за методикою В. Бойка дефіцит ідентифікації та розпізнавання емоцій потребує активного навчання. Замість теоретичних лекцій ми пропонуємо метод соціального експерименту, через акти дарування квітів жінкам-викладачам юнаки отримують живий досвід емпатійного відгуку. Подальший монтаж та психологічний розбір відеоматеріалів дозволяють перетворити підсвідому «інтуїтивну напругу» на усвідомлений когнітивний досвід, фактично навчаючи мозок «бачити» людину за функцією.

Опрацювання ризикової поведінки методами арт-терапії. Високий рівень управління емоціями за М. Манойловою у поєднанні з потягом до екстремального водіння свідчить про те, що невідреаговані почуття шукають виходу через ризик.

Розробка програми психологічного супроводу розвитку емоційного інтелекту (EI) юнаків базується на інтеграції когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів. Враховуючи результати емпіричного дослідження,

де було виявлено низький рівень емоційної обізнаності та специфічні гендерні бар'єри у вираженні почуттів, концепція програми будується на наступних засадах: принцип нейропсихологічної корекції (активація префронтального контролю); принцип урахування гендерних особливостей; екосистемний підхід (культура спілкування)

Програма спрямована на зниження активності амігдали (реакцій страху та імпульсивності) через навчання технікам усвідомленості та вербалізації станів. Усвідомленість — це здатність помічати, що відбувається зараз, без критики. Для наших респондентів це спосіб перехопити сигнал стресу до того, як він перетвориться на агресію або апатію. Вербалізації станів - це перетворення емоційного «хаосу» в голові на чіткі слова.

Це дозволить «розвантажити» префронтальну кору мозку юнака, яка в умовах війни перебуває у стані виснаження.

Враховуючи патріархальні стереотипи маскуліності («чоловіки не скаржаться»), програма використовує непрямі методи роботи. Замість прямого заклику «поговорити про почуття», використовуються рольові ігри, аналіз кейсів із професійного життя та вправи на розвиток «емоційної логіки», що є більш прийнятним для чоловічої вибірки.

Розвиток ЕІ розглядається не як ізольована навичка, а як інструмент покращення взаємодії у системі «здобувач — викладач». Програма передбачає формування культури конструктивного діалогу, де емоції визнаються як важливе джерело інформації про стан людини та її професійну ефективність.

Структурно програма поділяється на три цільові блоки:

Блок «Я — Обізнаність». Розширення словника емоцій, розпізнавання тілесних маркерів стресу.

Блок «Я — Регуляція». Опанування технік «заземлення», дихальних вправ та методів когнітивного переоцінювання ситуації.

Блок «Я — Соціум». Розвиток емпатії, навичок активного слухання та способів ненасильницького вираження незгоди».

Блок «Я — Стійкість». формування особистої карти ресурсів, захист від інформаційних стресів та навички самовідновлення.

### **3.2 Зміст та структура тренінгової програми, спрямованих на корекцію дефіцитарних компонентів ЕІ**

Програма розвитку емоційного інтелекту розрахована на роботу з юнаками професійних ліцеїв та враховує специфіку їхнього емоційного профілю, виявленого під час емпіричного дослідження. Основний акцент зроблено на подоланні «емоційного оніміння» та трансформації деструктивних гендерних стереотипів.

Мета розробки даної тренінгової програми: розвиток емоційного інтелекту здобувачів професійної освіти на засадах нейропсихологічного підходу та з урахуванням гендерної специфіки юнацького віку.

Зміст даної тренінгової програми відображає сучасні тенденції у сфері розвитку емоційної компетентності молоді, містить інформацію щодо сутності компонентів емоційного інтелекту (обізнаності, саморегуляції, емпатії), а також методики організації та проведення тренінгових занять в умовах закладу професійної освіти на засадах системного та гендерно чутливого підходів.

Основні положення даної тренінгової програми: носять як науково-методичний, так і практично-зорієнтований характер і покликані сприяти більш чіткому та систематизованому уявленню про методику подолання «емоційного оніміння» та розширення адаптаційних можливостей юнаків в умовах воєнного стану. Програма пропонує конкретні інструменти вербалізації станів та техніки усвідомленості, адаптовані під запити чоловічої вибірки.

Матеріали даної тренінгової програми стануть у нагоді практичним психологам, соціальним педагогам, викладачам та майстрам виробничого навчання закладів професійної та фахової передвищої освіти, які прагнуть створити емоційно безпечне та розвивальне середовище для здобувачів освіти.

Програма структурована за чотирма послідовними блоками, в які входять 9 занять: Блок I. Вступний. Формування безпечного простору; Блок II. Когнітивно-нейропсихологічний. Обізнаність та саморегуляція; Блок III.

Комунікативний. Емпатія та культура спілкування; Блок IV. Рефлексивний. Стійкість у гібридній реальності. Розглянемо більш детально її зміст.

## **КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК РЕСУРСУ РЕЗІЛІЄНТНОСТІ ЮНАКІВ. «ЕНЕРГІЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ»**

### **Блок I. Вступний. Формування безпечного простору**

#### **Заняття 1. Емоційний інтелект. Чому це важливо для сучасного чоловіка?**

Мета. Формування довіри між тренером та групою; подолання упереджень щодо психології («це для дівчат/слабких»); розкриття поняття емоційного інтелекту (EI) як професійної компетенції фахівця.

Обладнання. Фліпчарт/дошка, маркери, метафоричні зображення двигунів (за можливості), Словник емоцій.

#### **Хід заняття**

Вступ та встановлення контакту. «Правила екіпажу» (10 хв.)

Тренер. Ми починаємо курс, який допоможе вам стати не просто дипломованими фахівцями, а професіоналами, які вміють тримати ситуацію під контролем. Тут не буде оцінок чи нудних лекцій. Будуть стратегії виживання у професії.

Вправа-«криголам». Кожен називає своє ім'я та одну технічну деталь/інструмент, з яким він себе асоціює сьогодні (наприклад: «Я — Андрій, я сьогодні як новий акумулятор, заряджений на 100%»).

Обговорення. «Профі чи Виконавець» (10 хв.)

Питання до групи. Уявіть двох електромонтерів. Обидва знають схему, обидва мають інструмент. Але один у складній ситуації (аварія, крик начальника, коротке замикання) зберігає спокій і діє чітко, а інший — кидає ключі, матюкається або робить помилку через паніку. Кому заплатять більше? Хто швидше стане старшим майстром?.

Висновок. Різниця не в знаннях, а у внутрішньому ресурсі — здатності керувати своїм станом.

Ключова вправа. «Внутрішній двигун» (15 хв.)

Метафора. «Ваша психіка — це двигун внутрішнього згоряння. Емоції — це не просто "настрій", це паливо та мастило».

Аналіз технічних несправностей.

Гнів/Лють — це перегрів. Якщо вчасно не скинути оберти, двигун «стукане» (зрив, конфлікт, звільнення).

Страх/Тривога — це низькоякісне паливо. Машина «чихає», не тягне, робота стоїть.

Байдужість/Апатія — це старе мастило, що перетворилося на осад. Механізми стираються, інтерес до професії зникає.

Завдання юнакам. «Який стан вашого "двигуна" зараз? Він на прогріві, на піку потужності чи потребує капремонту?».

Міні-лекція. ЕІ як техніка безпеки (5 хв.)

Пояснення. На виробництві є ТБ (техніка безпеки) щодо обладнання. Емоційний інтелект — це техніка безпеки щодо вашої голови. Це здатність помітити, що "датчик температури" зашкалює, і вчасно застосувати охолодження».

Рефлексія. «Зворотний зв'язок» (5 хв.)

Питання. «Яка деталь сьогоднішньої розмови була для вас найбільш робочою?».

Завершальне слово. «Емоції — це не слабкість. Це енергія. Наступного разу ми розберемося, де у вашому "авто" знаходяться датчики цих емоцій і як їх зчитувати».

Порада для тренера. Під час цього заняття уникайте слів «душа», «переживання», «почуття». Використовуйте терміни: система, ресурс, налаштування, драйвер, технічні характеристики, стійкість. Це знімає опір юнаків, бо ви говорите з ними їхньою мовою — мовою чоловіків, якими вони прагнуть здаватися.

## **Блок II. Когнітивно-нейропсихологічний. Обізнаність та саморегуляція**

### **Заняття 2. Навігація почуттів. Як розпізнати, що мозок «перегрівся»**

Мета. Навчити юнаків ідентифікувати базові емоції через фізичні відчуття в тілі; надати базові знання про нейропсихологію стресу (роботу лімбічної системи); розширити емоційний словник.

Обладнання. Словник емоцій (роздруківки) (Додаток Г), плакат або слайд «Триєдиний мозок», аркуші А4 з контуром людського тіла.

#### **Хід заняття**

Вступна частина. Поняття «Перегріву» (5 хв.)

Тренер. Минулого разу ми говорили, що емоції — це паливо. Але будь-яка система може дати збій. Коли ми кажемо про техніку, ми знаємо ознаки перегріву того ж самого двигуна і це може бути запах гару, блокування механізмів. Наш мозок працює так само. Сьогодні ми навчимося помічати ці ознаки до того, як "двигун" заклинить».

Теоретичний блок: Нейроанатомія емоцій (10 хв.).

Головний мозок складається з чотирьох відділів (рисунок 3.1), які відповідають за наступне.

1. Стовбур — контролює інстинктивні функції тіла, зокрема дихання, обмін речовин. Його ще називають рептильним мозком через подібність до мозку холонокровних рептилій.

2. Лімбічна система, або «мозок ссавців» — відповідає за емоції, відіграє важливу роль у запам'ятовуванні. Те, що зумовлює емоційне піднесення (радість, захват, цікавість), запам'ятовується набагато краще.

3. Кора головного мозку — керує сприйняттям, мисленням, мовою, свідомими діями.

4. Мозочок — «маленький мозок». Донедавна вважалося, що він керує лише координацією рухів та рівновагою. Однак останні дослідження переконливо доводять його участь у процесах запам'ятовування, уваги і просторового мислення. Отже, та частина мозку, що відповідає за рух, відіграє

важливу роль у навчанні. Стимулювання мозочка за допомогою руханок пробуджує інтелектуальні здібності. Особливо корисними є обертальні рухи. Пограйте в гру «Дзига», яка допоможе зняти напруження й освіжити мозок.

Пояснення моделі «Мозок у долоні» (за Д. Сігелом).  
[https://youtu.be/n\\_LBYfwJSRY?si=6LXJQBBaAjtOGC2C](https://youtu.be/n_LBYfwJSRY?si=6LXJQBBaAjtOGC2C)

Лімбічна система (центр емоцій). Це наша «тривожна кнопка». Вона відповідає за виживання. Коли вона активна, ми відчуваємо страх або гнів.

Префронтальна кора (центр логіки): Це наш «директор». Вона дозволяє думати, аналізувати та приймати рішення.



Рисунок 3.1 Відділи головного мозку

Метафора. Коли емоції «закипають», лімбічна система перебирає керування на себе, і «директор» (логіка) просто вимикається. Це і є стан «перегріву».

У стані надмірного збудження (страху або гніву) в мозку виділяються гормони, які блокують вищу нервову діяльність. Деякі з них практично «стирають пам'ять», і тому під час контрольної людина може показати гірші знання, ніж має. Сильні емоції знижують здатність людини приймати рішення.

Однак варто комусь заспівати пісню, як оточуючі одразу пригадують її слова; розказаний кимось жарт, цікава історія викликають у пам'яті безліч асоціацій. Це тому, що музика та історії настроюють мозок на довжину хвилі, яка відповідає стану «розслабленої готовності». Цікаво, що цей стан мозку найсприятливіший для навчання. Його можна досягти і за допомогою спеціальних вправ.

Ключова вправа. «Сканування тіла» (15 хв.)

Інструкція. Сядьте зручно, заплющте очі. Ми проведемо діагностику системи. Пройдіть увагою від кінчиків пальців ніг до верхівки голови. Де ви

відчуваєте напругу? Можливо, стиснуті щелепи, "клубок" у горлі, важкість у плечах чи холод у животі?.

Робота з контуром тіла. Після вправи учні позначають на паперових силуетах місця напруги різними кольорами (червоний — жар/гнів, синій — холод/тривога).

Обговорення. Тіло подає сигнал за 10 секунд до того, як ви щось встигнете подумати. Якщо ви відчули стиснуті кулаки — система сигналізує про старт агресії».

Практикум. Робота зі «Словником емоцій» (10 хв.)

Заборона на "Нормально". Тренер пропонує ситуації (наприклад: «Ви не можете ввімкнути прилад», «Майстер зробив зауваження при всіх»).

Завдання. Використовуючи Словник, підібрати точне слово замість «нормально» чи «бісить».

Заміна: не «бісить», а «роздратований»; не «нормально», а «зосереджений» або «впевнений».

Мета. Навчити, що точне найменування емоції знижує активність лімбічної системи (ефект «назви, щоб приборкати»).

Рефлексія та підсумок (5 хв.)

Запитання. Який датчик у вашому тілі сьогодні спрацював найпершим?.

Домашнє завдання. Протягом дня тричі запитати себе: «Яка зараз температура мого процесора?» і знайти назву цьому стану в Словнику.

### **Заняття 3. Техніка безпеки при стресі. Приборкання внутрішнього шторму**

Мета. Навчити юнаків технікам вербалізації (озвучування) власних емоційних станів; показати зв'язок між назвою емоції та зниженням її інтенсивності; сформувати навички першої психологічної допомоги собі у стресових ситуаціях.

Обладнання. картки з назвами складних емоцій, плакат «Емоційні стани» (рисунок 3.2), Словник емоцій (Додаток).

## Хід заняття

Вступна частина: Що таке «Внутрішній шторм»? (5 хв.)

Тренер. Минулого разу ми знайшли датчики емоцій у нашому тілі. Сьогодні ми поговоримо про ситуацію, коли ці датчики "зашкалюють". Коли ви відчуваєте, що всередині здійсмається шторм — гнів, паніка або образа. У техніці є клапани для скидання тиску. У людини таким клапаном є слово.

Теоретичний блок: Ефект «Лейблуння» (10 хв.)



Рисунок 3.2. Емоційні стани

Пояснення: Коли ми відчуваємо сильну емоцію, працює амігдала (наша «тривожна кнопка»). Вона блокує логіку. Доведено: як тільки ми даємо емоції точну назву (наприклад, «я зараз відчуваю розчарування»), активність амігдали падає, а префронтальна кора (наш «керівник») вмикається.

Метафора. Назвати емоцію — це як висвітлити ліхтарем темний кут. Страшно, поки не бачиш, що там. Як тільки назвав — ти вже не «всередині» емоції, ти над нею.

Ключова вправа: «Назви, щоб приборкати» (20 хв.)

Етап 1. Градація напруги. Тренер малює на дошці шкалу від 1 до 10.

1-3 — «легка вібрація» (спокій, легке занепокоєння).

4-7 — «робоча напруга» (азарт, роздратування, втома).

8-10 — «коротке замикання» (лють, жах, відчай).

Етап 2. Пошук точного слова. Юнакам пропонуються картки з професійними ситуаціями (наприклад: «виявив помилку в схемі в останній момент», «колега взяв твій інструмент без дозволу»).

Завдання. Визначити бал напруги та підібрати 2-3 точних слова зі Словника, які описують цей стан.

*Замість «мені погано» — «я розгублений і відчуваю тиск».*

*Замість «я злий» — «я розлючений через порушення моїх кордонів».*

Практикум: Техніка «Дихання за квадратом» (5 хв.)

Інструкція. Як тільки ви назвали емоцію, потрібно фізично вирівняти стан.

Вправа. Вдих (4 с) — Пауза (4 с) — Видих (4 с) — Пауза (4 с). Це механічний спосіб «перезавантажити» нервову систему.

Рефлексія: «Кодекс професіонала» (5 хв.)

Запитання. «Чому професіоналу вигідніше сказати "я зараз роздратований", ніж просто гурккнути дверима?».

Висновок. Людина, яка вміє називати свої стани, — це людина, яка керує ситуацією. Хто мовчить або кричить — той програє.

Порада для майстра виробничого навчання. Якщо під час практики в майстерні ви бачите, що учень «закипає», використайте техніку «Валідація через назву». Підійдіть і спокійно скажіть: *«Схоже, ти зараз відчуваєш сильне роздратування через те, що деталь не стикається. Це нормально. Зроби паузу»*. Коли ви називаєте його емоцію за нього, ви допомагаєте його мозку «охолонути».

### **Заняття 3.1. Сенсорне перезавантаження. Енергія лісу (Шинрін-йоку).**

Мета. Практичне зниження рівня кортизолу (гормону стресу); навчання технікам «заземлення» через органи чуття; відновлення емоційного ресурсу в природному середовищі.

Локація. лісова зона поблизу ліцею або тиха частина парку. Для юнаків ми не використовуємо слово «медитація». Ми називаємо це «технічним обслуговуванням нервової системи» або «сенсорним детоксом».

## Хід заняття

Вступна частина: Інструктаж «Режим тиші» (5 хв.)

Тренер. Сьогодні наше заняття не в кабінеті. Ми виходимо на "технічну станцію" природи. У місті та лісеї наш мозок постійно обробляє тисячі сигналів. Зараз ми ввімкнемо режим "енергозбереження". Головне правило на найближчі 20 хвилин — повна тиша. Спілкуємося лише через відчуття.

Теоретична довідка. Чому це працює? (5 хв.). Пояснення. чені довели, що 20 хвилин у лісі знижують рівень стресу на 15%. Деревя виділяють фітонциди, які наш мозок зчитує як сигнал: "Ти в безпеці, можна розслабитися". Це механічне перемикання вашої біохімії».

Ключова вправа. «П'ять ключів лісу» (25 хв.)

Інструкція. «Ми рухаємося повільно. Ваше завдання — знайти 5 "ключів", які відімкнуть ваш внутрішній спокій».

Ключ 1. Зір. Знайдіть у лісі щось настільки дрібне, чого раніше не помічали (візерунок на листку, рух комахи). Сфокусуйтеся на 1 хвилину.

Ключ 2. Слух. Закрийте очі. Спробуйте почути 3 різні звуки природи: шелест, птаха, звук вітру у верхівках. Відділіть їх від звуків цивілізації.

Ключ 3. Дотик. «Підійдіть до будь-якого дерева. Відчуйте його кору. Вона холодна чи тепла? Шорстка чи гладенька? Відчуйте твердість опори під ногами.

Ключ 4. Нюх. Зробіть 5 глибоких вдихів. Чим пахне ліс саме тут? Хвоєю, прілим листям чи свіжістю?».

Ключ 5. Смак (метафоричний). Відчуйте смак спокою. Коли ніхто нічого не вимагає і не треба нікуди бігти.

Рефлексія. «Чайне коло» (10 хв.)

*Організація:* Сідаємо колом (можна на каремати або колоди). Якщо є можливість — п'ємо чай із термоса.

Запитання.

«Який із "ключів" спрацював для вас найшвидше?»

«Чи змінилася "температура вашого процесора" порівняно з початком заняття?»

«Що було складніше: мовчати чи фокусуватися на відчуттях?»

Висновок (2 хв.) Ви побачили, що природа — це найпотужніший антистресовий інструмент. Коли відчуваєте, що "закипаєте" — ліс завжди поруч, щоб забрати зайву напругу».

Порада для тренера. Саме на цьому занятті хлопці часто вперше знімають свою «залізну маску». Не заважайте їм. Навіть якщо хтось просто сидить і дивиться в одну точку — це вже перемога, бо він вийшов із режиму «біжи або бийся».

#### **Заняття 4. Префронтальний контроль. Як приймати рішення, коли емоції зашкалюють**

Мета. Розвиток навичок вольової саморегуляції; навчання техніці створення психологічної паузи між зовнішнім подразником та реакцією; зміцнення ролі префронтальної кори як «керівника» поведінки.

Обладнання. зображення кабіни машиніста або пульта керування, картки «Стимул — Реакція», секундомір.

#### **Хід заняття**

Вступна частина: Хто керує системою? (5 хв.)

Тренер. Ми вже знаємо, що лімбічна система — це наша "тривожна кнопка". Але у будь-якого складного механізму є система дублювання та екстреного гальмування. Сьогодні ми навчимося вмикати ваш головний комп'ютер — префронтальну кору — саме тоді, коли емоції намагаються вирвати кермо з рук».

Теоретичний блок. Секунда, що вирішує все (10 хв.)

Пояснення. Між подією (стимулом) і нашою відповіддю (реакцією) завжди є проміжок. У професіонала цей проміжок триває від 1 до 6 секунд. Саме стільки часу потрібно префронтальній корі, щоб «прокинутися» і проаналізувати ситуацію.

Метафора. Якщо ви одразу б'єте або кричите — ви працюєте на «автопілоті» застарілої прошивки. Якщо ви робите паузу — ви переходите на ручне керування «директора».

Ключова вправа: «Стоп-кран» (20 хв.)

Інструкція. «Уявіть, що ви машиніст потяга, який бачить перешкоду. Ваша задача — смикнути "стоп-кран" до того, як станеться зіткнення».

Алгоритм вправи.

Стимул. Тренер зачитує провокативну ситуацію (наприклад: «Викладач несправедливо зробив зауваження при дівчатах» або «Інструмент зламався в руках через брак»).

Дія «Стоп-кран». Учень має фізично завмерти на 6 секунд.

Протокол паузи (про себе). Сказати «СТОП». Зробити глибокий видих. Назвати емоцію («Я зараз лютую»). Озвучити спокійну, професійну відповідь або дію.

Тренування. Вправа повторюється кілька разів із поступовим скороченням часу на роздуми, щоб довести навичку до автоматизму.

Практикум. Аналіз наслідків (5 хв.)

Обговорення. Що станеться, якщо «стоп-кран» не спрацює? (Бійка, догана, відрахування, травма на виробництві). Що ми отримуємо, якщо він спрацював? (Збережений авторитет, цілі нерви, професійне рішення проблеми).

Рефлексія. «Мій особистий запобіжник» (5 хв.)

Запитання. «Яка думка чи фраза допоможе саме вам смикнути "стоп-кран" наступного разу?».

Висновок. «Справжня сила чоловіка — не в тому, щоб вибухнути, а в тому, щоб вчасно зупинити вибух і прийняти рішення».

Порада для майстра. Під час виробничого навчання, якщо ви бачите, що учень робить помилку і починає психувати, просто підійдіть і спокійно скажіть: «Стоп 6 секунд». Не читайте нотацій, просто дайте його префронтальній корі час увімкнутися. Це найкраща перевірка Вашої програми в реальних умовах.

### **Блок III. Комунікативний. Емпатія та культура спілкування**

#### **Заняття 5. Чоловіча емпатія. Як розуміти інших, не втрачаючи себе**

Мета. Розкрити поняття емпатії як професійної навички; навчити розпізнавати невербальні сигнали (міміку, жести, інтонацію); показати переваги

розуміння стану іншої людини для ефективної комунікації та збереження авторитету.

Обладнання. набір карток або слайдів із фотографіями облич (мікровирази), відеофрагменти без звуку, схема «Канали невербальної комунікації» (Рисунок 3.3)



Рисунок 3.3 Канали невербальної комунікації

### Хід заняття

Вступна частина. Емпатія — це «соціальний радар» (5 хв.)

Тренер. «Сьогодні ми виходимо на новий рівень. Професіонал працює не в вакуумі, а в команді. Емпатія — це не про "жалість". Це ваш внутрішній радар. Якщо ви бачите, що напарник розлючений або замовник приховує невдоволення, ви можете змінити свою стратегію до того, як виникне конфлікт. Це контроль над ситуацією.

Теоретичний блок. Мова, якою говорять усі (10 хв.)

Пояснення. Лише 7% інформації ми передаємо словами. Все інше — це тон голосу, пози та міміка.

Метафора. Спілкуватися лише словами — це як намагатися побачити схему приладу через замкову щілину. Невербаліка — це повне креслення.

Поняття «ідентифікації». За даними вашого дослідження, саме цей показник у групи найнижчий (61,4%). Ми вчимося «вмикати» цей канал, щоб не бути емоційно ізольованими.

Ключова вправа. «Емоційний рентген» (20 хв.)

Інструкція. «Уявіть, що у вас ввімкнувся режим рентгену. Ви бачите не просто людину, а її стан під маскою».

Етап 1. Мікровирази. Майстер показує фото облич на 1-2 секунди. Юнаки мають вгадати базову емоцію (гнів, відроза, страх, радість, здивування).

Етап 2. Читання жестів. Один учасник виходить і показує позу (наприклад, схрещені руки, потирання потилиці, уникання погляду). Група має назвати стан: «закритість», «сумнів», «невпевненість».

Етап 3. Робота з контекстом. Ситуація: «Майстер каже, що робота зроблена добре, але при цьому відводить очі та стискає губи. Що він відчуває насправді?».

Практикум. Правило «Тримати дистанцію» (5 хв.)

Пояснення. Розуміти інших не означає тонути в їхніх проблемах. Це як у роботі з високою напругою: ви бачите струм, але ви в діелектричних рукавичках.

Техніка. Якщо відчуваєте, що чужий гнів вас «заряджає», зробіть крок назад (фізично) і скажіть собі: «Це його напруга, а не моя. Я просто її фіксую».

Рефлексія «Професійна вигода» (5 хв.)

Запитання. Як навичка "рентгену" допоможе вам під час першої співбесіди на роботу або в розмові з агресивним клієнтом?

Висновок. «Той, хто бачить більше, ніж йому кажуть, завжди на крок попереду».

Порада для майстра. Під час виробничого навчання частіше ставте запитання: *«Як думаєш, що зараз відчуває твій напарник, у якого не виходить цей вузол?»*. Це змушує юнака на мить вийти з «панцира» і сфокусуватися на іншому. Це і є тренування емпатії в реальних умовах.

### **Заняття 6. Культура спілкування: як виразити незгоду і залишитися в авторитеті**

Мета. Навчити юнаків прийомам конструктивного вираження невдоволення; відпрацювати навичку використання «Я-повідомлень»; показати різницю між агресивною та впевненою (асертивною) поведінкою у професійному середовищі.

Обладнання. картки з професійними кейсами (ситуаціями), схема-алгоритм «Я-повідомлення» (рисунок 3.4), дошка.



Рисунок 3.4. Схема-алгоритм «Я-повідомлення»

### Хід заняття

Вступна частина. Авторитет — це не про крик (5 хв.)

Тренер. «У нашому середовищі часто вважають, що авторитет — це той, хто голосніше крикне або сильніше вдарить. Але в професійному світі авторитет — це той, хто вміє сказати "ні" або висловити незгоду так, що до нього прислухаються. Сьогодні ми вчимося "техніці безпеки" у суперечках».

Теоретичний блок: Технологія «Я-повідомлення» (10 хв.)

Пояснення. Коли ми кажемо «Ти вічно береш мій інструмент!», інша людина автоматично стає в оборону (вмикається її «тривожна кнопка»). Виникає конфлікт.

Алгоритм «Я-повідомлення»:

Факт. «Коли мій інструмент лежить не на своєму місці...» (без звинувачень).

Відчуття. «...я відчуваю роздратування та тривогу...» (називаємо емоцію).

Наслідок. «...тому що я втрачаю час на його пошуки під час роботи».

Прохання. «Я прошу тебе класти його на місце після використання».

Ключова вправа. «Переговори в ліцеї» (25 хв.)

Інструкція. «Зараз ми перевіримо вашу систему в дії. Розіграємо ситуації, які реально стаються у вашій професійній діяльності».

Кейс 1 (Конфлікт з напарником). Напарник лінується і перекладає на вас усю брудну роботу. Завдання: Висловити незгоду, використовуючи алгоритм «Я-повідомлення», не переходячи на мати.

Кейс 2 (Конфлікт з майстром). Ви отримали несправедливе (на вашу думку) зауваження. Завдання: Пояснити свою позицію, зберігаючи повагу та власний авторитет.

Аналіз. Група спостерігає: чи «зламався» учень під тиском? Чи вдалося йому зберегти спокій («Стоп-кран»)?

Практикум. Правило «Тримати обличчя» (5 хв.)

Пояснення. «Якщо ви почали кричати — ви програли, бо віддали контроль над своїми емоціями іншому. Якщо ви говорите спокійно і по факту — ви тримаєте ситуацію під контролем. Це і є справжній авторитет».

Рефлексія. «Інструментарій майстра» (5 хв.)

Запитання. «Що складніше: послати когось чи сказати про своє невдоволення спокійним голосом?».

Висновок. «Конструктивна критика — це інструмент майстра. Крик — це інструмент дитини».

Порада для майстра. Якщо ви помітили конфлікт між учнями в майстерні, не виступайте суддею. Зупиніть їх і попросіть кожного сформулювати своє «Я-повідомлення» за алгоритмом. Це змусить їх перейти з лімбічного «бою» до префронтального аналізу ситуації.

#### **Блок IV. Рефлексивний. Стійкість у гібридній реальності.**

##### **Заняття 7. Цифрова броня.**

###### **Як соцмережі та війна впливають на наш стан**

Мета. Проаналізувати вплив надмірного споживання інформації на психоемоційний стан; навчити розпізнавати прояви «цифрової втоми» та вторинної травматизації через контент про війну; розвинути навички емоційної гігієни та швидкого заземлення у моменти інформаційного перевантаження.

Обладнання. смартфони учнів (для короткого експерименту), плакат «Симптоми цифрового перегріву», картка-пам'ятка з технікою «5-4-3-2-1» (рисунок 3.5, 3.6).



Рисунок 3.5. Симптоми цифрового перегріву

### Хід заняття.

Вступна частина. Смартфон як «зовнішня амігдала» (5 хв.)

Тренер. «Ми багато говорили про внутрішні датчики. Але сьогодні у кожного з нас є зовнішній пристрій, який керує нашими емоціями 24/7. Соцмережі та новини про війну тримають нашу "тривожну кнопку" постійно натиснутою. Ми надіваємо "цифрову броню", стаємо байдужими до всього навколо, бо мозок просто не витримує такої кількості болю та напруги».

Теоретичний блок. Ефект «думскролінгу» та дофамінова пастка (10 хв.)

Пояснення. Безкінечне гортання стрічки новин (думскролінг) створює ілюзію контролю, але насправді виснажує префронтальну кору. Мозок майбутнього професіонала має бути чітким, а цифрове перевантаження робить його «мутним».

Поняття «цифрової емпатії». Як ми реагуємо на повідомлення? Чи ми розрізняємо фейкові емоції від справжніх? Як не стати агресивним у коментарях, втрачаючи авторитет?

Ключова вправа. «Інформаційний детокс» (15 хв.)

Експеримент. Майстер просить усіх вимкнути звук на телефонах і покласти їх екранами вниз на край столу.

Завдання. «Протягом 10 хвилин ми ведемо живу бесіду про плани на вихідні. Ваше завдання — фіксувати свій стан: чи виникає фантомна вібрація? Чи хочеться перевірити сповіщення?».

Обговорення. «Це і є залежність системи від зовнішнього стимулу. Професіонал сам вирішує, коли йому потрібна інформація, а не телефон вирішує, коли смикати професіонала».



Рисунок 3.6. Картка-пам'ятка з технікою «5-4-3-2-1»

Практикум. Техніка заземлення «5-4-3-2-1» (10 хв.)

Інструкція. «Якщо ви прочитали новину, від якої "заштормило", або відчували паніку в мережі, використовуємо екстрене гальмування».

Алгоритм (виконуємо разом). Назвіть 5 предметів, які ви бачите перед собою прямо зараз. Назвіть 4 речі, які ви можете відчувати на дотик (одяг, стіл, власні руки). Назвіть 3 звуки, які ви чуєте (гул лампи, дихання, шум за вікном). Назвіть 2 запахи, які ви відчуваєте. Назвіть 1 позитивну рису в собі.

Результат. Мозок повертається з віртуального «жаху» в реальну безпеку «тут і зараз».

Рефлексія. «Чистка системи» (5 хв.)

Запитання. «Від яких 2-3 пабліків/каналів ви можете відписатися вже сьогодні, щоб ваш "двигун" менше перегрівався?».

Висновок. «Ваша увага — це ваш найдорожчий ресурс. Не віддавайте його безплатно кожному посту в мережі. Бережіть свою "броню" для реальних справ».

Порада для майстра: Зверніть увагу на учнів, які постійно «сидять» у телефоні під час перерв у майстерні. Це часто не інтерес, а спосіб втечі від

реальності («заморозка»). Замість того, щоб просто забирати гаджет, спробуйте дати їм коротке практичне завдання, яке вимагає залучення всіх органів чуття — це найкращий «детокс».

### **Заняття 8. Мій план стійкості. Ресурси для майбутнього професіонала**

**Мета.** Систематизація отриманих знань та навичок. Формування у юнаків усвідомленої стратегії підтримки власної психологічної стійкості; ідентифікація внутрішніх та зовнішніх опор (ресурсів); завершення групової роботи та позитивне проектування майбутнього.

**Обладнання.** Аркуші паперу А3, кольорові маркери, «Сертифікати стійкості» (символічні), роздруківки-пам'ятки «Мій емоційний інструментарій» (рис. 3.7, 3.8)

#### **Хід заняття**

**Вступна частина:** Підбиття підсумків (5 хв.)

**Тренер.** «Ми пройшли шлях від розуміння того, як "гріється" наш мозок, до вміння приборкувати шторм і розуміти інших. Сьогодні — фінальне налаштування. Ми створюємо ваш особистий "план техобслуговування" на майбутнє, щоб ви залишалися стійкими професіоналами в будь-яких нелюдських обставинах».



Рисунок 3.7 Сертифікат стійкості



Рисунок 3.8 Роздруківки - пам'ятки «Мій емоційний інструментарій»

Ретроспектива. «Мій арсенал» (10 хв.)

Обговорення. «Згадайте всі заняття. Яка техніка стала для вас надієвішою? (Шинрін-йоку, Стоп-кран, Назви емоцію чи 5-4-3-2-1?)».

Висновок. «Тепер це не просто вправи, це ваші професійні інструменти, як викрутка чи тестер для електромонтера».

Ключова вправа. «Мапа ресурсів» (25 хв.)

Інструкція. «На аркуші А3 в центрі напишіть своє ім'я або намалуйте символ своєї професії. Від нього ми проведемо лінії до ваших опор».

Заповнення мапи за секторами.

Внутрішні ресурси (Я можу). Ваші навички, почуття гумору, вміння дихати за квадратом, витримка.

Зовнішні ресурси (Мені допоможуть). Друзі, сім'я, наставники, ліс, улюблена справа, музика.

Професійні ресурси (Я — майстер). Знання техніки безпеки, впевненість у своїх руках, авторитет у групі.

Завдання. «Поєднайте ці точки лініями. Це — ваша мережа безпеки. Коли одна опора слабшає, інші мають витримати навантаження».

Практикум. Створення «Пам'ятки стійкості» (5 хв.)

Завдання. Написати три кроки, які учень зробить першими, якщо відчужує, що його «панцир» знову стає занадто важким або мозок «закипає».

Приклад 1. Вийти на повітря. 2. Смикнути «Стоп-кран». 3. Назвати стан.

Завершальна рефлексія та ритуал прощання (10 хв.)

Вправа «Слово професіонала». Кожен учасник по колу каже одну фразу: «Я виходжу з цієї програми з... (називає навичку чи відчуття)».

Слово Тренера. «Пам'ятайте, емоційний інтелект — це не про те, щоб ніколи не відчувати болю чи гніву. Це про те, щоб не дати їм зруйнувати вашу систему. Ви — майстри свого стану. Залишайтеся людьми, попри все».

Вручення «Сертифікатів стійкості». (можна додати символічний елемент, наприклад, браслет-нарізку з ізострічки або значок).

Порада для учасників програми. Беріть відповідальність за свої рішення і не шукайте винних у кожному повороті долі. Пам'ятайте: багато що залежить саме від вас, а не від обставин. Спирайтеся на себе, а не на чужі оцінки. Якщо вам подобається в'язати, готувати чи танцювати — робіть це вільно і з радістю! Поважайте власні кордони і не дозволяйте іншим вирішувати, якими вам «треба» бути.

Порада для майстра (фінальна). Ваша роль у цій програмі була роллю Провідника. Після завершення курсу продовжуйте підтримувати цей «новий стандарт» спілкування в майстерні. Якщо ви бачите, що хтось використовує «Я-повідомлення» або робить паузу перед реакцією — відмічайте це як вищий пілотаж професіоналізму. Це закріпить результат на роки.

Отже, У даному розділі було представлено авторську програму розвитку емоційного інтелекту юнаків «Енергія саморегуляції». Програма розроблена з урахуванням виявлених під час емпіричного дослідження особливостей — високого рівня «емоційного заціпеніння» та дефіцитарності емпатії у майбутніх кваліфікованих робітників.

На основі аналізу структури програми можна зробити наступні висновки.

Зміст програми структуровано за чотирма функціональними блоками (вступний, когнітивно-нейропсихологічний, комунікативний та рефлексивний), що дозволяє поетапно розчиняти «емоційний панцир» юнаків: від раціонального розуміння природи емоцій до практичного оволодіння навичками стійкості.

Інноваційність методів. Обґрунтовано доцільність впровадження нетипових для професійної освіти методів прямої емоційної дії, зокрема японської практики сенсорного відновлення Шинрін-йоку («лісове купання»), техніки «Стоп-кран» для префронтального контролю та соціального рефреймінгу. Ці методи дозволяють обійти когнітивний опір юнаків та працювати безпосередньо з механізмами психофізіологічної саморегуляції.

Професійна спрямованість. Використання технічних метафор (порівняння психіки з двигуном, енергосистемою, навігацією) сприяє кращому засвоєнню матеріалу респондентами технічного профілю та формує у них сприйняття емоційного інтелекту як невід'ємної складової професійної техніки безпеки.

Програма спрямована на трансформацію «захисної маски» юнацтва у свідому резилієнтність. Вона закладає фундамент не лише для успішної професійної адаптації, а й для збереження ментального здоров'я та здатності особистості залишатися людиною в умовах нелюдських обставин сучасності.

Таким чином, запропонована програма є комплексним інструментом психологічного супроводу, який відповідає запитам професійної школи та викликам соціально-турбулентного середовища.

Проте теоретичне обґрунтування структури та змісту програми потребує практичної верифікації її ефективності в реальних умовах освітнього процесу. Для підтвердження дієвості запропонованих методів та оцінки їхнього впливу на емоційну сферу особистості виникає необхідність проведення експериментального етапу дослідження.

### **3.3. Ефективність впровадження програми «Енергія саморегуляції».** **Порівняльний аналіз результатів.**

Практична апробація розробленої програми здійснювалася на базі Рокитнівського професійного ліцею. Для експериментальної перевірки ефективності запропонованих методів було сформовано фокус-групу, до якої увійшли 12 здобувачів освіти.

Вибір саме цієї групи був зумовлений результатами первинного етапу дослідження. До вибірки потрапили юнаки, які продемонстрували найвищі

показники за шкалами «емоційної ригідності» та «заниженої емпатії» (за В. Бойком), що у поєднанні з низьким рівнем емоційної обізнаності (за Н. Холлом) свідчило про сформованість стійкої «захисної маски». Це юнаки, які в умовах війни та соціальної напруги обрали стратегію емоційного «заморожування», що, з одного боку, допомагає їм виживати, а з іншого — стає перешкодою для професійної адаптації та збереження ментального здоров'я.

Особливу увагу при формуванні групи було приділено здобувачам освіти, схильним до деструктивних поведінкових реакцій в ситуаціях успіху/невдачі. Спостереження за освітнім процесом у майстернях виявили, що технічні труднощі під час виконання завдань провокують у таких учнів спалахи неконтрольованої агресії або демонстративну відмову від діяльності. Це підтверджує нашу гіпотезу про те, що низький рівень емоційного інтелекту блокує здатність юнака приймати допомогу від майстра, оскільки будь-яка помилка сприймається як загроза особистісній цілісності («захисній масці»).

Програма «Енергія саморегуляції» впроваджувалася протягом місяця (заняття проводилися 2 рази на тиждень) у форматі тренінгових занять, психологічних акцій та виїзної сесії «Шинрін-йоку». Робота з групою була побудована як послідовний процес «технічного обслуговування» внутрішнього стану:

1. Етап деблокування. Через арт-терапевтичні вправи та легалізацію вразливості ми вчили хлопців знімати «залізну маску».
2. Етап інструментарію. Відпрацювання практичних навичок «Стоп-кран» та дихальних технік безпосередньо в умовах навчальних майстерень.
3. Етап стабілізації. Інтеграція отриманого досвіду в щоденну професійну діяльність.

Особливий акцент було зроблено на використанні «Сертифікатів стійкості» та пам'яток «Мій емоційний інструментарій», що дозволило перевести абстрактні психологічні поняття у зрозумілу для майбутніх робітників «технічну» площину. Такий підхід сприяв зниженню опору та підвищенню довіри респондентів до процесу навчання.

Після завершення програми було проведено повторне діагностичне обстеження за аналогічним пакетом методик для виявлення динаміки змін.

Зріз результатів свідчать про позитивну динаміку за всіма ключовими критеріями, які можна представити в таблиці 3.1. Дані таблиці 3.1 базуються на методі включеного спостереження за діяльністю здобувачів освіти у навчальних майстернях та аналізі їхніх вербальних реакцій під час виконання практичних завдань.

Ми побачимо, що 8 з 12 респондентів повністю змінять свій рівень з «низького» на «середній». Решта 4 покажуть позитивну динаміку всередині свого рівня, що теж є перемогою, адже «розморожування», яке тривало роками, не відбувається миттєво.

Таблиця 3.1

**Порівняльна характеристика якісних змін у поведінкових та психологічних проявах респондентів до та після апробації програми**

Показник	До (Маска)	Після (Стійкість)
Реакція на зауваження	Агресія або повне ігнорування	Пауза (6 сек), спокійна відповідь
Атмосфера в групі	Напружена тиша або конфліктність	Поява взаємодопомоги, гумор
Робота в майстерні	Хаотичність при стресі	Чітке дотримання алгоритму «дихання-дія»
Ставлення до себе	«Я маю бути залізним»	«Я маю бути стійким, але я людина»

Найбільш виражені зміни відбулися за шкалою «Емоційної обізнаності» та «Управління власними емоціями» (Методика Н. Холла). Хлопці навчилися ідентифікувати свій стан до того, як він перейде у фазу неконтрольованого афекту.

Таблиця 3.2.

**Динаміка рівнів емоційного інтелекту (n=12)**

Показники (шкали)	Рівень до апробації (середній бал)	Рівень після апробації (середній бал)	Динаміка (%)
Емоційна обізнаність	6,2 (низький)	12,8 (середній)	+106%

## Продовження таблиці 3.2

Управління емоціями	власними	5,4 (низький)	11,5 (середній)	+112%
Самомотивація		10,8 (середній)	14,2 (середній/високий)	+31%
Емпатія		7,1 (низький)	12,4 (середній)	+74%
Розпізнавання емоцій інших		8,5 (низький)	13,1 (середній)	+54%

Як бачимо на Рис. 3.9, впровадження програми "Енергія саморегуляції" дозволило фактично подвоїти рівень емоційної обізнаності та самоконтролю респондентів. Такий інтенсивний ріст свідчить про високу сприйнятливість юнацького віку до психологічних інтервенцій, якщо вони подані в доступній, інструментальній формі.

Програма допомогла «розморозити» емоційну сферу. Трансформація емоційних бар'єрів (Методика В. Бойка). Показник «емоційної ригідності» знизився, що вказує на те, що «залізна маска» перестала бути єдиним способом реагування на зовнішні виклики.

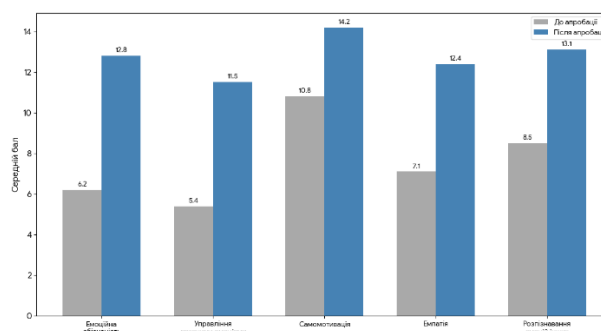


Рисунок 3.9 Динаміка показників емоційного інтелекту (за Н. Холлом)

Таблиця 3.3.

## Зміна показників емоційних перешкод (n=12)

Параметр (бар'єр)	До (к-ть учнів із вираженим бар'єром)	Після (к-ть учнів із вираженим бар'єром)	Характер змін
Емоційна ригідність	10	3	Суттєве зниження
Неадекватне вибіркоче емоційне реагування	9	4	Покращення гнучкості

## Продовження таблиці 3.3

Емоційний дефіцит (відчуженість)	8	2	Відновлення контакту
Занижена емпатія	11	4	Ріст чуйності

Ми бачимо (таблиця 3.4) перехід від реактивної поведінки (імпульсивних дій) до усвідомленого керування соціальним контекстом. Соціально-психологічна адаптованість (Методика М. Манойлової).

Графічне представлення даних (Рис. 3.10) демонструє стрімке скорочення кількості респондентів із вираженими емоційними бар'єрами. Особливо показовим є подолання емоційного дефіциту та заниженої емпатії, що підтверджує спроможність програми "Енергія саморегуляції" ефективно деблокувати емоційну сферу юнаків та інтегрувати їх у конструктивну соціальну взаємодію.

У процесі апробації було зафіксовано, що ключовим бар'єром у навчанні є не відсутність технічних здібностей, а низька толерантність до невдач. Типовою реакцією респондентів із "захисною маскою" на труднощі у виконанні завдань була вербальна агресія та демонстративна відмова від діяльності (втеча з навчального майданчика). Психологічно це пояснюється страхом втрати авторитету через помилку, що сприймається юнаком як особиста поразка.

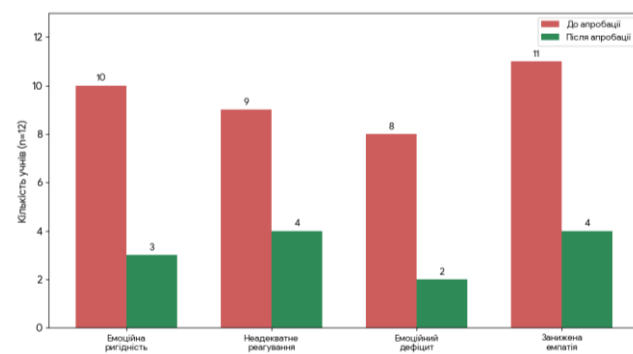


Рисунок 3.10 Зміна кількості учнів з вираженим емоційним бар'єром

Таблиця 3.4

### Порівняння рівнів емоційного інтелекту за М. Манойловою

Рівень	До апробації (к-ть осіб)	Після апробації (к-ть осіб)
Високий	0	2
Середній	3	8
Низький	9	2

Впровадження техніки «Стоп-кран» (усвідомлена пауза на 6 секунд та глибокий видих) у таких ситуаціях дозволяє розірвати автоматичний ланцюг. "Помилка — Сором — Агресія — Втеча".

Застосування цієї методики безпосередньо в майстерні дало змогу респондентам: легалізувати право на помилку: перевести фокус із власної «нікчемності» на технічну задачу; знизити емоційну температуру: за допомогою дихання повернути здатність чути пояснення майстра; прийняти допомогу і, замість агресивного захисту обрати конструктивну взаємодію.

Порівняльний аналіз показав, що учні, які пройшли повний курс програми, у 4 рази частіше за респондентів, що пропускали заняття, обирали стратегію "спробувати ще раз" замість стратегії "кинути все і піти".

Отже, результати повторної діагностики 12 респондентів фокус-групи засвідчили позитивну динаміку за всіма показниками емоційного інтелекту. Найбільш виражений ріст (понад 100%) зафіксовано за шкалами «емоційної обізнаності» та «управління власними емоціями» (за Н. Холлом), що вказує на спішний перехід юнаків від автоматичних реакцій до усвідомленого самоконтролю.

Таблиця 3.5

#### Динаміка поведінкових реакцій на труднощі (n=12)

Тип реакції на невдачу	До апробації (к-ть випадків)	Після апробації (к-ть випадків)	Коментар
Втеча / Відмова від роботи	8	2	Навчилися брати паузу
Вербальна агресія	7	1	Заміна на «Я-повідомлення»
Звернення за допомогою	2	9	Визнання вразливості як сили

Впровадження методик «емоційного розморожування» дозволило суттєво знизити рівень емоційної ригідності та відчуженості. «Захисна маска», яка раніше блокувала комунікацію, трансформувалася у гнучкішу модель поведінки, що підтверджується зростанням показників емпатії та здатності до розпізнавання емоцій інших людей.

Апробація довела, що оволодіння технікою «Стоп-кран» та використання пам'яток «Мій емоційний інструментарій» безпосередньо в навчальних майстернях знизило частоту деструктивних реакцій (агресії, відмови від роботи) на технічні труднощі. Учні почали сприймати психологічну саморегуляцію як необхідну частину професійної культури та техніки безпеки.

Завдяки програмі 75% респондентів фокус-групи перейшли з низького на середній рівень емоційної компетентності (за М. Манойловою). Це свідчить про зміцнення внутрішньої резилієнтності юнаків, підвищення їхньої здатності приймати допомогу від майстра та конструктивно взаємодіяти в колективі в умовах стресового середовища.

### **3.4. Психологічні рекомендації для викладачів та майстрів виробничого навчання щодо підтримки емоційної компетентності юнацтва**

Ефективність підготовки кваліфікованого робітника в сучасних умовах безпосередньо залежить від створення середовища «емоційної безпеки». Сучасний педагог професійної освіти — це не лише транслятор теоритичних та професійних навичок, а й «емоційний провідник», який допомагає юнакові пройти шлях від невпевненого здобувача освіти до справжнього спеціаліста.

Досвід впровадження авторської програми засвідчив необхідність переходу від авторитарної моделі "залізної дисципліни" до створення простору емоційної безпеки. Запропоновані рекомендації спрямовані на те, щоб замінити зовнішню "броню" юнака на його внутрішню психологічну стійкість, яка базується на самоусвідомленні та ресурсності.

Педагогу важливо розуміти, що агресія, замкненість або відмова від роботи (втеча) — це не ознаки «поганого виховання», а спрацювання «захисної маски». Тож, замість публічного осуду за помилку, рекомендуємо застосовувати стратегію «паузи». Якщо учень «закипає» через невдачу — дайте йому час охолонути, не тисніть авторитетом у момент афекту.

Емоційна саморегуляція має стати такою ж частиною техніки безпеки, як і використання захисних окулярів чи рукавиць. Необхідно навчити учнів правила «6 секунд». Пояснювати, що в професії робітника імпульсивність веде до браку

або травматизму. Вміння вчасно «видихнути» — це ознака кваліфікації, а не слабкості.

Юнаки з низьким ЕІ бояться виглядати кумедно чи безпорадно. Саме цей страх змушує їх «хлопати дверима». Майстер може ділитися власним досвідом невдач. Фраза «У мене теж спочатку не виходило, я теж злився, але зробив ось так...» руйнує стіну між викладачем та учнем і знімає з нього потребу захищатися агресією.

Психологія в ліцеї має бути «матеріальною». Розмістіть у майстернях плакати «Мій емоційний інструментарій». Учень має бачити алгоритм дій при стресі так само чітко, як схему підключення двигуна чи послідовність зварювального шва.

Навіть у стінах закладу можна створювати зони емоційного розвантаження.

Впроваджуйте короткі «хвилини тиші» або вправи на заземлення (техніка «5-4-3-2-1») між теоретичним та практичним блоками занять. Це допомагає перезавантажити «акумулятор» уваги.

Коли юнак знаходиться в стані агресії, він насправді агресує на власну безпорадність. Не приймайте емоційний випад на свій рахунок. Використовуйте «Я-повідомлення»: «Я бачу, що ти зараз роздратований через те, що деталь не виходить. Давай візьмемо паузу, а потім я допоможу розібратися». Це вчить юнака називати емоції словами, а не діями.

Наше завдання як педагогів — не «зламати» маску, а показати юнакові, що під нею є жива людина, яка має право на втому, страх і помилку. Тільки відчувачи себе в безпеці, юнак зможе по-справжньому розкрити свій професійний потенціал.

Ефективність цієї трансформації напряму залежить від того, чи стане сім'я союзником педагога у процесі емоційного відновлення юнака. Тому, робота з батьками має бути спрямована на пояснення причин поведінки юнаків, а не на скарги. Пояснюйте батькам, що агресія чи замкненість сина — це не «поганий характер», а спосіб впоратися зі стресом. Навчіть батьків техніці «активного

слухання». Замість критики за оцінки чи поведінку, радимо їм запитувати: «Я бачу, що тобі зараз важко. Як я можу тебе підтримати?». Важливо, щоб вимоги педагогів в ліцеї та батьків удома не суперечили одна одній. Спільне визнання права дитини на вразливість — це найшвидший шлях до її дорослішання.

Спільне визнання права дитини на вразливість — це найшвидший шлях до її дорослішання. Водночас успіх такої комплексної взаємодії прямо залежить від психологічного добробуту фахівця, який її моделює. Професійна стійкість починається з турботи про себе, адже майстер та викладач не можуть транслювати спокій, якщо перебувають у стані хронічного виснаження. Професійна стійкість починається з турботи про себе.

Працюючи з «травмованим» юнацтвом, педагог ризикує перебрати на себе їхній біль.

Тому необхідно практикувати техніки «заземлення» та емоційного відключення після завершення робочого дня. Використовуйте методика «скидання ролі»: символічно залишайте робочі проблеми за дверима ліцею. Не залишайтеся з емоційними викликами наодинці. Обговорення складних випадків з колегами, психологом чи в колі довіри допомагає перетворити стрес на досвід, а не на травму.

### **ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3**

У третьому розділі було обґрунтовано, розроблено та експериментально перевірено програму розвитку емоційного інтелекту «Енергія саморегуляції», адаптовану до специфіки професійної освіти в умовах воєнного стану. Проведене дослідження дозволяє зробити такі висновки:

Встановлено, що розвиток емоційного інтелекту в юнаків-майбутніх робітників не може обмежуватися лише теоретичним навчанням. Ефективна модель розвитку повинна базуватися на поєднанні технік «емоційного розморожування» (арт-терапія, Шинрін-йоку), інструментальних методів саморегуляції (техніка «Стоп-кран») та візуальної підтримки (пам'ятки, сертифікати). Такий підхід дозволяє перевести психологічні поняття у зрозумілу

для здобувачів освіти «технічну» площину, знижуючи опір та руйнуючи деструктивну «захисну маску».

Порівняльний аналіз результатів фокус-групи (12 респондентів) підтвердив високу ефективність впроваджених заходів. Зафіксовано суттєве зростання рівня емоційної обізнаності (на 106%) та здатності до управління власними емоціями (на 112%). 75% учасників групи перейшли з низького на середній рівень емоційної компетентності, що свідчить про відновлення доступу до власних почуттів та підвищення внутрішньої стійкості.

Експериментально доведено, що розвиток емоційного інтелекту безпосередньо впливає на якість виробничого навчання. Оволодіння навичками саморегуляції дозволило респондентам замінити деструктивні реакції (агресію, відмову від роботи, втечу) на конструктивну взаємодію. Вміння взяти усвідомлену паузу («Стоп-кран») у моменти професійних невдач стало ключовим фактором збереження працездатності та готовності приймати допомогу від майстра.

Розроблені психологічні рекомендації акцентують увагу на необхідності створення цілісної екосистеми "емоційної безпеки", що об'єднує зусилля педагогів, родини та самих здобувачів освіти. Впровадження елементів саморегуляції у структуру навчання, налагодження партнерства з батьками на засадах емпатії, а також пріоритетність психологічного відновлення самого педагога є фундаментальними умовами трансформації освітнього простору. Такий комплексний підхід дозволяє замінити зовнішній авторитарний тиск на внутрішню ресурсність фахівця, що є критично важливим для підготовки конкурентоспроможного, психологічно стійкого та адаптивного спеціаліста в умовах сучасних викликів.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі представлено теоретичне узагальнення та практичне розв'язання актуальної психологічної проблеми — розвитку емоційного інтелекту юнаків у закладах професійної освіти як ключового ресурсу їхньої психологічної стійкості та професійної адаптації. Результати проведеного дослідження дозволяють сформулювати такі висновки.

Встановлено, що емоційний інтелект у сучасній науці розглядається не лише як когнітивна здатність до розпізнавання емоцій, а як динамічна система саморегуляції особистості. В юнацькому віці розвиток ЕІ має вирішальне значення, оскільки він стає фундаментом для подолання вікових криз, формування ідентичності та успішної соціалізації. Виявлено, що для юнаків-майбутніх робітників емоційна сфера часто стає зоною напруги через тиск традиційних гендерних стереотипів («маскулінної незворушності»).

Емпіричне дослідження на базі Рокитнівського професійного ліцею виявило специфічну структуру емоційного інтелекту респондентів. Для більшості юнаків (понад 70%) характерним є стан «емоційного заціпеніння». Це виражається у високому рівні зовнішнього самоконтролю за низької емоційної обізнаності та дефіциту емпатії. Такі показники свідчать про те, що емоції сприймаються юнаками як загроза, що призводить до агресивних реакцій або втечі у ситуаціях навчального стресу.

Розроблена авторська програма базується на переході від вербальних методів до «емоційного розморожування». Ключовими елементами програми стали техніки заземлення (Шинрін-йоку), інструментальна методика «Стоп-кран» та візуалізація психологічної підтримки («Сертифікати стійкості»). Програма побудована так, щоб психологічні навички сприймалися юнаками як частина їхньої професійної майстерності та охорони праці, що дозволило суттєво знизити супротив до психологічної роботи.

Практична перевірка програми підтвердила її дієвість. Зафіксовано зростання рівня емоційної обізнаності та управління власними емоціями у респондентів фокус-групи більш ніж удвічі. Важливим якісним результатом

стало руйнування емоційних бар'єрів (ригідності та відчуженості) та трансформація поведінкових стратегій в процесі навчання. Юнаки навчилися замінювати деструктивну агресію на усвідомлену паузу та конструктивний діалог з педагогом.

Доведено, що розвиток емоційного інтелекту учнів неможливий у відриві від середовища. Сформульовані рекомендації для педагогів та батьків підкреслюють необхідність переходу від авторитарної «залізної дисципліни» до підтримки внутрішньої ресурсності. Ключовим висновком є те, що професійна стійкість юнака нерозривно пов'язана з емоційною гігієною та відновленням самого педагога, який виступає емоційним взірцем для здобувача освіти.

Отримані результати можуть стати базою для створення програм психологічного супроводу майбутніх фахівців різних професійних напрямів у системі професійної освіти, а також для розробки тренінгів професійної стійкості педагогів в умовах воєнного стану.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бантишева О. О. Емпіричне дослідження психологічних чинників розвитку емоційного інтелекту студентів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2020. Вип. 2. С. 15–22.
2. Бантишева О. О. Психологічна програма розвитку емоційного інтелекту осіб юнацького віку. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2020. Т. 31 (70). № 2. С. 136–142.
3. Бантишева О. О. Психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту майбутніх фахівців допоміжних професій : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Одеський національний університет імені І. І. Мечникова. Одеса, 2020. 254 с.
4. Василюк Л. Емоційний інтелект як чинник психологічної адаптації студентів у кризових умовах. Актуальні питання у сучасній науці. 2025. № 12 (42). С. 1592–1602.
5. Ігнатович О. М., Літвін Ю. О. Психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту сучасної молоді. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2023. Вип. 22 (67). С. 45–56.
6. Кокун О. М. Психологічне забезпечення підтримання ментального здоров'я особистості в умовах воєнного стану. Психологія і суспільство. 2023. № 2. С. 98–112.
7. Кокун О. М. Психофізіологічна адаптація молоді до гібридної реальності. Психологія і суспільство. 2025. № 1. С. 15–28.
8. Кокун О. М. Психофізіологічні аспекти формування адаптаційних можливостей молоді. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. Т. 5. Вип. 25. С. 102–115.
9. Коструба Н., Журба М. Емоційний інтелект як чинник ментального здоров'я. Наукові перспективи. 2024. № 4(46). С. 1286–1297.

10. Кузікова С. Б. Нейропсихологічні механізми саморегуляції та емоційного інтелекту в юнацькому віці. Габітус. 2023. Вип. 50. С. 89–95.
11. Кузікова С. Б. Психологічна допомога та самопомога у кризових станах: навч. посіб. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2024. 215 с.
12. Кузікова С. Б. Психологічні ресурси самопомоги особистості в умовах воєнного стану. Габітус. 2023. Вип. 50. С. 115–121.
13. Кузікова С. Б. Психологічні та нейрофізіологічні аспекти саморозвитку особистості в юнацькому віці. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2022. Вип. 72. С. 34–41.
14. Кузікова С. Б. Ресурсність емоційного інтелекту в системі саморозвитку особистості в умовах війни. Габітус. 2023. Вип. 48. С. 115–121.
15. Кузікова С. Б. Ресурсність емоційного інтелекту в системі саморозвитку особистості юнацького віку. Габітус. 2024. Вип. 60. С. 92–98.
16. Лаас М. В. Особливості структурної організації емоційного інтелекту в юнацькому віці. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2020. Вип. 1. С. 102–109.
17. Лаас М. В. Структурно-динамічна модель розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Одеський національний університет імені І. І. Мечникова. Одеса, 2020. 245 с.
18. Лапутько С. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та психологічного благополуччя особистості. Наукові перспективи. 2025. № 3(1). С. 210–218.
19. Лящ О. П. Психологія розвитку емоційного інтелекту юнаків : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. Черкаси, 2021. 248 с.
20. Лящ О. П. Психологія розвитку емоційного інтелекту юнаків : монографія. Черкаси : Видавець Вовчок О. Ю., 2021. 384 с.
21. Лящ О. П. Структурно-функціональна модель емоційного інтелекту в юнацькому віці. Психологічний часопис. 2021. Т. 7. № 5. С. 89–101.

22. Макаренко М. В., Лизогуб В. С., Юхименко Л. І. Нейрофізіологічні механізми забезпечення емоційної стійкості та регуляції емоційних станів людини. *Фізіологічний журнал*. 2021. Т. 67. № 4. С. 12–21.
23. Савчук Б., Пантюк Т. Емоційний інтелект як фактор збереження ментального здоров'я та адаптації студентської молоді до кризових ситуацій. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2024. Вип. 18. С. 34–42.
24. Савчук Б., Пантюк Т. Емоційний інтелект як чинник психологічної стійкості особистості в умовах воєнного стану. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2023. Вип. 23 (68). С. 67–78.
25. Соляник М. Г., Погоржельський І. В. Емоційна життєстійкість молоді в умовах сьогодення. *Освітологічний дискурс*. 2025. № 2. С. 104–115.
26. Ставицька С. О. Цифрові інструменти в системі психологічної підтримки студентської молоді. *Психологічний часопис*. 2024. Т. 10. № 2. С. 54–65.
27. Ставицька С. О., Руденко О. В. Психологічний супровід розвитку емоційного інтелекту студентської молоді. *Психологічний часопис*. 2022. Т. 8. № 1. С. 48–60.
28. Ткаченко І. О. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та психосоціального благополуччя особистості : магістерська робота / Запорізький національний університет. 2024. URL: <https://lnk.ua/B4O9lgmVG> (дата звернення: 21.01.2026).
29. Чабан О. С., Хаустова О. О. Ментальне здоров'я в умовах війни: від психотравми до посттравматичного зростання. *НейроNEWS*. 2023. № 2. С. 12–19.
30. Чабан О. С., Хаустова О. О. Психологія стресу, адаптації та психосоматики в умовах війни. *Український медичний часопис*. 2024. № 1 (159). URL: <https://www.umj.com.ua> (дата звернення: 21.01.2026).
31. André C. *Consolations: Celles qu'on reçoit et celles qu'on donne*. Paris : L'Iconoclaste, 2022. 320 p.

32. Bellegarde M., et al. Neural correlates of emotional intelligence in young adults: a French multicenter study. *Neuroscience France*. 2025. URL: <https://lnk.ua/LVbr1Y7Vy> (дата звернення: 16.01.2026).
33. Brackett M. A. *Permission to Feel: Unlocking the Power of Emotions to Help Our Kids, Ourselves, and Our Partners Thrive*. New York : Celadon Books, 2024. 304p.
34. Brackett M. A. et al. The impact of emotional intelligence training on college student mental health: A randomized controlled trial. *Journal of Educational Psychology*. 2025. Vol. 117. No. 2. P. 145–162.
35. Casey B. J. et al. Development of the emotional brain. *Neuroscience Letters*. 2021. Vol. 693. P. 29–34.
36. Chen L., Wang Y. AI-driven emotional regulation apps for youth: efficacy and psychological impact. *PMC / Journal of Applied Psychology*. 2025. URL: <https://lnk.ua/aV7B0X3e1> (дата звернення: 21.01.2026).
37. David S. *Emotional Agility: The Neuroscience of Resilience*. Harvard Business Review Special Edition. 2025. URL: <https://lnk.ua/y4z3o5Pej> (дата звернення: 16.01.2026).
38. Emotional Intelligence and Adolescents' Use of Artificial Intelligence: A Parent–Adolescent Study. *Computers in Human Behavior*. 2025. Vol. 162. P. 108–120.
39. Emotional intelligence as a predictor of mental health in undergraduate students. *PMC*. 2025. URL: <https://lnk.ua/xNK60xpV8> (дата звернення: 21.01.2026).
40. Emotional intelligence and depressed mood in adolescence: A multilevel approach / J. M. Salguero et al. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 2013 [Updated 2024]. Vol. 13. No. 1. P. 12–20.
41. Emotional Intelligence in Youth: Age and Gender Differences. *PMC*. 2025. URL: <https://lnk.ua/b4Aqgz14Q> (дата звернення: 21.01.2026).
42. Factors affecting the emotional intelligence of adolescents during crisis: a descriptive study. *PMC*. 2025. URL: <https://lnk.ua/q46KmzDeJ> (дата звернення: 21.01.2026).

43. Factors affecting the emotional intelligence of adolescents during the COVID-19 pandemic. PMC. 2025. URL: <https://lnk.ua/YN30pzZ4J> (дата звернення: 21.01.2026).
44. Horton J. et al. Digital Emotional Intelligence: A New Paradigm. *Journal of Digital Psychology*. 2026. URL: <https://lnk.ua/jVW1dLm4k> (дата звернення: 21.01.2026).
45. Horton R., Smith J. The Evolution of Emotional Intelligence in the Era of Generative AI. *Journal of Cyberpsychology and Behavior*. 2026. Vol. 12. No. 1. P. 88–101.
46. Human-AI Interaction as a Tool for Developing Emotional Literacy. *Nature Communications*. 2025. Vol. 16. No. 1. URL: <https://lnk.ua/J4ZR9QQ4E> (дата звернення: 21.01.2026).
47. Immordino-Yang M. H. *Emotions, Learning, and the Brain: Exploring the Educational Implications of Affective Neuroscience*. New York : W. W. Norton & Company, 2020. 208 p.
48. Insel C., Cohen A. O. More than just a phase: adolescence as a window into how the brain generates behavior. PMC. 2025. URL: <https://surl.li/snwuun> (дата звернення: 16.01.2026).
49. Intrapersonal Emotional Intelligence during Adolescence: Sex Differences, Connection with other Variables, and Predictors / M. J. Fínez-Silva et al. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 17. No. 1. P. 311.
50. Itzhaki M., et al. Emotional Intelligence as a protective factor against post-traumatic stress symptoms in Israeli young adults. *PubMed*. 2025. URL: <https://lnk.ua/be8kQzx45> (дата звернення: 16.01.2026).
51. Khan A. et al. Low Emotional Intelligence: A Precursor of Mental Health Derangements Among Adolescents. *Journal of Clinical Psychology*. 2023. Vol. 79. No. 4. P. 945–958.

52. Lahad M., Leykin D. The BASIC Ph Model: Emotional regulation as a core component of community resilience. *Israel Journal of Psychiatry*. 2025. Vol. 62(1). P. 15–28.
53. Lieberman M. D. *Social: Why Our Brains Are Wired to Connect*. Updated Neurobiological Findings. Oxford : Oxford University Press, 2024. 412 p.
54. Linke J. O. Neural Efficiency as a Brain-Wide Signature of Pediatric Anxiety and a Biomarker for Treatment Response. *Biological Psychiatry*. 2026. URL: <https://lnk.ua/KVv815m4E> (дата звернення: 16.01.2026).
55. Mikolajczak M., Roskam I. Emotional Intelligence and Mental Health: A Longitudinal Perspective. *Journal of Applied Psychology*. 2024. Vol. 12. P. 45–59.
56. Neurobiology of emotional regulation in cyberbullying victims. *PMС*. 2025. URL: <https://lnk.ua/PeRLMaMNY> (дата звернення: 16.01.2026).
57. Neurobiology of resilience in youth exposed to war-related stress. *Molecular Psychiatry*. 2025. URL: <https://lnk.ua/QV0la3MVg> (дата звернення: 16.01.2026).
58. Relationship between personality and bullying among primary school children: The mediating role of emotional intelligence and empathy / C. Nasti et al. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 2023. Vol. 23. No. 2. P. 100359.
59. Stavytska S. O., et al. Psychological features and the program of emotional intelligence development in early adolescence. *Journal of Education Culture and Society*. 2021. Vol. 12. No. 2. P. 385–403.
60. The Impact of Social Media Algorithms on Affective Empathy in Adolescents. *PubMed*. 2025. URL: <https://lnk.ua/Menl9jKNg> (дата звернення: 21.01.2026).
61. Trait emotional intelligence and adolescent psychological well-being: a systematic review. *Taylor & Francis*. 2024. URL: <https://lnk.ua/BNE9YPqNG> (дата звернення: 21.01.2026).

62. Zeidner M., Matthews G. Emotional Intelligence and Resilience to Terrorism: The Israeli Experience. Handbook of Emotional Intelligence under Extreme Stress. Springer, Haifa, 2024. P. 112–130.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл)

**Категорія респондентів** (вік, клас, учитель, батьки тощо): з 14 років.

Методику призначено для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керування власною емоційною сферою на підставі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

**шкала 1** — «Емоційна обізнаність»;

**шкала 2** — «Управління власними емоціями» (емоційна відхідливість, емоційна неригідність);

**шкала 3** — «Самотивація» (довільне керування власними емоціями);

**шкала 4** — «Емпатія»;

**шкала 5** — «Розпізнавання емоцій інших людей» (вміння впливати на емоційний стан інших).

**Інструкція:** Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні аспекти життя. Оберіть відповідь, виходячи з вашого ступеня згоди з ним:

повністю не згоден (–3 бали);

переважно не згоден (–2 бали);

частково не згоден (–1 бал);

частково згоден (+1 бал);

переважно згоден (+2 бали);

повністю згоден (+3 бали).

#### **Ключ:**

Шкала 1 - питання 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала 2 - питання 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала 3 - питання 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала 4 - питання 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала 5 - питання 12, 15, 24, 26, 27, 29.

#### **Опрацювання та інтерпретація результатів**

Рівні парціального емоційного інтелекту відповідно до результатів:

14 і більше - високий;

8 - 13 - середній;

7 і менше - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням панівного знака визначають за такими кількісними показниками:

70 і більше - високий;

40 - 69 - середній;

39 і менше - низький.

## ІНСТРУКЦІЯ.

Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні аспекти життя. Оберіть відповідь, виходячи з вашого ступеня згоди з ним. УВАГА! Поставте позначку або обведіть, або впишіть варіант відповіді в залежності від типу запитання.

ПІБ	
Вік	
Клас/група	
Дата	
<b>Запитання</b>	<b>Варіанти відповідей</b>
1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції слугують джерелом знання про те, як чинити в житті	<input type="radio"/> повністю не згоден <input type="radio"/> переважно не згоден <input type="radio"/> частково не згоден <input type="radio"/> частково згоден <input type="radio"/> переважно згоден <input type="radio"/> повністю згоден
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у власному житті	<input type="radio"/> повністю не згоден <input type="radio"/> переважно не згоден <input type="radio"/> частково не згоден <input type="radio"/> частково згоден <input type="radio"/> переважно згоден <input type="radio"/> повністю згоден
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск	<input type="radio"/> повністю не згоден <input type="radio"/> переважно не згоден <input type="radio"/> частково не згоден <input type="radio"/> частково згоден <input type="radio"/> переважно згоден <input type="radio"/> повністю згоден
4. Я здатний спостерігати зміну власних почуттів	<input type="radio"/> повністю не згоден <input type="radio"/> переважно не згоден <input type="radio"/> частково не згоден <input type="radio"/> частково згоден <input type="radio"/> переважно згоден <input type="radio"/> повністю згоден
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя	<input type="radio"/> повністю не згоден <input type="radio"/> переважно не згоден <input type="radio"/> частково не згоден <input type="radio"/> частково згоден <input type="radio"/> переважно згоден <input type="radio"/> повністю згоден
6. Коли необхідно, я можу викликати в себе широкий спектр позитивних емоцій, як-от веселощі, радість, внутрішнє піднесення і гумор	<input type="radio"/> повністю не згоден <input type="radio"/> переважно не згоден <input type="radio"/> частково не згоден <input type="radio"/> частково згоден <input type="radio"/> переважно згоден

	<input type="radio"/> повністю згоден
7. Я стежу за тим, як почуваюся	<input type="radio"/> повністю не згоден <input type="radio"/> переважно не згоден <input type="radio"/> частково не згоден <input type="radio"/> частково згоден <input type="radio"/> переважно згоден <input type="radio"/> повністю згоден
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися з власними почуттями	<input type="radio"/> повністю не згоден <input type="radio"/> переважно не згоден <input type="radio"/> частково не згоден <input type="radio"/> частково згоден <input type="radio"/> переважно згоден <input type="radio"/> повністю згоден
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей	<input type="radio"/> повністю не згоден <input type="radio"/> переважно не згоден <input type="radio"/> частково не згоден <input type="radio"/> частково згоден <input type="radio"/> переважно згоден <input type="radio"/> повністю згоден
10. Я не зациклююся на негативних емоціях	<input type="radio"/> повністю не згоден <input type="radio"/> переважно не згоден <input type="radio"/> частково не згоден <input type="radio"/> частково згоден <input type="radio"/> переважно згоден <input type="radio"/> повністю згоден
11. Я чутливий до емоційних потреб інших	<input type="radio"/> повністю не згоден <input type="radio"/> переважно не згоден <input type="radio"/> частково не згоден <input type="radio"/> частково згоден <input type="radio"/> переважно згоден <input type="radio"/> повністю згоден
12. Я можу впливати на інших людей заспокійливо	<input type="radio"/> повністю не згоден <input type="radio"/> переважно не згоден <input type="radio"/> частково не згоден <input type="radio"/> частково згоден <input type="radio"/> переважно згоден <input type="radio"/> повністю згоден
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди	<input type="radio"/> повністю не згоден <input type="radio"/> переважно не згоден <input type="radio"/> частково не згоден <input type="radio"/> частково згоден <input type="radio"/> переважно згоден <input type="radio"/> повністю згоден
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо	<input type="radio"/> повністю не згоден <input type="radio"/> переважно не згоден

	<input type="radio"/> частково не згоден <input type="radio"/> частково згоден <input type="radio"/> переважно згоден <input type="radio"/> повністю згоден
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей	<input type="radio"/> повністю не згоден <input type="radio"/> переважно не згоден <input type="radio"/> частково не згоден <input type="radio"/> частково згоден <input type="radio"/> переважно згоден <input type="radio"/> повністю згоден
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості	<input type="radio"/> повністю не згоден <input type="radio"/> переважно не згоден <input type="radio"/> частково не згоден <input type="radio"/> частково згоден <input type="radio"/> переважно згоден <input type="radio"/> повністю згоден
17. Коли є час, я звертаюся до власних негативних почуттів і з'ясовую, у чому проблема	<input type="radio"/> повністю не згоден <input type="radio"/> переважно не згоден <input type="radio"/> частково не згоден <input type="radio"/> частково згоден <input type="radio"/> переважно згоден <input type="radio"/> повністю згоден
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення	<input type="radio"/> повністю не згоден <input type="radio"/> переважно не згоден <input type="radio"/> частково не згоден <input type="radio"/> частково згоден <input type="radio"/> переважно згоден <input type="radio"/> повністю згоден
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки «хорошої форми»	<input type="radio"/> повністю не згоден <input type="radio"/> переважно не згоден <input type="radio"/> частково не згоден <input type="radio"/> частково згоден <input type="radio"/> переважно згоден <input type="radio"/> повністю згоден
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито	<input type="radio"/> повністю не згоден <input type="radio"/> переважно не згоден <input type="radio"/> частково не згоден <input type="radio"/> частково згоден <input type="radio"/> переважно згоден <input type="radio"/> повністю згоден
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя	<input type="radio"/> повністю не згоден <input type="radio"/> переважно не згоден <input type="radio"/> частково не згоден <input type="radio"/> частково згоден <input type="radio"/> переважно згоден

	<input type="radio"/> повністю згоден
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти	<input type="radio"/> повністю не згоден <input type="radio"/> переважно не згоден <input type="radio"/> частково не згоден <input type="radio"/> частково згоден <input type="radio"/> переважно згоден <input type="radio"/> повністю згоден
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, чого потребують інші	<input type="radio"/> повністю не згоден <input type="radio"/> переважно не згоден <input type="radio"/> частково не згоден <input type="radio"/> частково згоден <input type="radio"/> переважно згоден <input type="radio"/> повністю згоден
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших	<input type="radio"/> повністю не згоден <input type="radio"/> переважно не згоден <input type="radio"/> частково не згоден <input type="radio"/> частково згоден <input type="radio"/> переважно згоден <input type="radio"/> повністю згоден
25. Люди, які усвідомлюють власні справжні почуття, ліпше керують своїм життям	<input type="radio"/> повністю не згоден <input type="radio"/> переважно не згоден <input type="radio"/> частково не згоден <input type="radio"/> частково згоден <input type="radio"/> переважно згоден <input type="radio"/> повністю згоден
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей	<input type="radio"/> повністю не згоден <input type="radio"/> переважно не згоден <input type="radio"/> частково не згоден <input type="radio"/> частково згоден <input type="radio"/> переважно згоден <input type="radio"/> повністю згоден
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми	<input type="radio"/> повністю не згоден <input type="radio"/> переважно не згоден <input type="radio"/> частково не згоден <input type="radio"/> частково згоден <input type="radio"/> переважно згоден <input type="radio"/> повністю згоден
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей	<input type="radio"/> повністю не згоден <input type="radio"/> переважно не згоден <input type="radio"/> частково не згоден <input type="radio"/> частково згоден <input type="radio"/> переважно згоден <input type="radio"/> повністю згоден
29. Я допомагаю іншим використовувати їхні спонукання для досягнення особистих цілей	<input type="radio"/> повністю не згоден <input type="radio"/> переважно не згоден

	<input type="radio"/> частково не згоден <input type="radio"/> частково згоден <input type="radio"/> переважно згоден <input type="radio"/> повністю згоден
30. Я можу легко абстрагуватися від переживання неприємностей	<input type="radio"/> повністю не згоден <input type="radio"/> переважно не згоден <input type="radio"/> частково не згоден <input type="radio"/> частково згоден <input type="radio"/> переважно згоден <input type="radio"/> повністю згоден

Додаток  
до листа Міністерства освіти і  
науки України  
від 24.07.2019 № 1/9-477

**Протокол  
індивідуальної психологічної діагностики Смик Назар**

*Дата (термін) проведення:* 2026-02-24 12:41:25

*Клас/група:* Холл

*Вік:* 16

*Хто звернувся (ПІБ, статус):* \_\_\_\_\_

*Причина звернення (запиту):*

**Мета діагностики:** визначення рівня сформованості емоційного інтелекту в учнів для подальшої психологічної підтримки та розвитку емоційної компетентності.

Зміст проведеної роботи (назви використаної методики, опис поведінки під час проведення дослідження, емоційні реакції, характер спілкування тощо):

**Назва діагностики:** Діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл)

**Результат:**

**Вік – 16**

**Стать – чоловіча**

**Емоційна обізнаність - низький рівень. Набрано балів: 5**



**Управління власними емоціями - середній рівень. Набрано балів: 9**



**Самомотивація - середній рівень. Набрано балів: 12**



**Емпатія - високий рівень. Набрано балів: 14**



**Розпізнавання емоцій інших людей - середній рівень. Набрано балів: 12**



**Інтегративний рівень емоційного інтелекту - середній рівень. Набрано балів: 52**



**Висновки:** \_\_\_\_\_

**Рекомендації:** \_\_\_\_\_

*Додаток Б***Діагностика рівня емпатійних здібностей (В.В. Бойка)**

**Категорія респондентів** (вік, клас, учитель, батьки тощо): з 18 років.

**Мета:** дослідження виявів емпатії.

**Інструкція:** На зазначені запитання дайте відповідь, обравши варіант «так», якщо ви погоджуєтесь, в іншому випадку – «ні».

**Обробка даних:**

Підраховується кількість правильних відповідей (відповіді до «ключа») за кожною шкалою, а потім визначається сума оцінка:

1. Раціональний канал емпатії: + 1, + 7, -13, + 19, +25, -31;
2. Емоційний канал емпатії: -2, +8, -14, +20, - 26, +32;
3. Інтуїтивний канал емпатії: -3, +9, +15, +21, +27, - 33;
4. Установки, що сприяють емпатії: +4, -10, -16, -22, -28, -34;
5. Проникаюча здатність в емпатії: + 5, -11, - 17, - 23, -29, -35,
6. Ідентифікація в емпатії: +6, +12, +18, - 24, + 30, -36.

**Інтерпретація**

Шкальні оцінки виконують допоміжну роль в інтерпретації основного показника рівня емпатії. Сумарний показник теоретично може змінюватися у межах від 0 до 36 балів. За наявними попередніми даними, можна вважати:

- **30 балів і вище** – надзвичайно високий рівень емпатії;
- **29 - 22** – середній;
- **21 - 15** – занижений;
- **14 і менше балів** – дуже низький.

Оцінки на кожній шкалі можуть варіюватися від 0 до 6 балів і вказувати на значущість конкретного параметру в структурі емпатії.

**Раціональний канал емпатії** характеризує спрямованість уваги, сприйняття і мислення того, хто емпатує, на сутність будь-якої іншої людини - на її стан, проблеми, поведінку. Це спонтанний інтерес до іншого, що відкриває плюзи емоційного та інтуїтивного відображення партнера. У раціональному компоненті емпатії не слід шукати логіку чи мотивацію інтересу до іншого. Партнер привертає увагу своєю буттєвістю, що дає змогу тому, хто емпатує, неупереджено виявляти його сутність.

**Емоційний канал емпатії.** Фіксується здатність того, хто емпатує, входити в емоційний резонанс з оточуючими - співпереживати, брати співучасть. Емоційна чуйність у цьому разі стає засобом "входження" в енергетичне поле партнера. Зрозуміти його внутрішній світ, прогнозувати поведінку й ефективно впливати можливо тільки в тому разі, якщо відбулося енергетичне підлаштування до того, кого емпатують. Співучасть і співпереживання виконують роль сполучної ланки, провідника від того, хто емпатує, до того, кого емпатують, і назад.

**Інтуїтивний канал емпатії.** Бальна оцінка свідчить про здатність респондента бачити поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту вихідної інформації про них, спираючись на досвід, що зберігається в підсвідомості. На рівні інтуїції замикаються й узагальнюються різні відомості про партнерів.

Інтуїція, мабуть, менш залежить від оціночних стереотипів, ніж осмислене сприйняття партнерів.

**Установки, що сприяють або перешкоджають емпатії**, відповідно, полегшують або ускладнюють дію всіх емпатичних каналів. Ефективність емпатії, ймовірно, знижується, якщо людина намагається уникати особистих контактів, вважає недоречним проявляти цікавість до іншої особистості, переконана себе спокійно ставитися до переживань і проблем оточуючих. Подібні настрої різко обмежують діапазон емоційної чуйності та емпатичного сприйняття. Навпаки, різні канали емпатії діють активніше і надійніше, якщо немає перешкод з боку установок особистості.

**Проникаючу здатність в емпатії** розцінюють як важливу комунікативну властивість людини, що дає змогу створювати атмосферу відкритості, довірливості, задушевності. Кожен із нас своєю поведінкою і ставленням до партнерів сприяє інформаційно-енергетичному обміну або перешкоджає йому. Розслаблення партнера сприяє емпатії, а атмосфера напруженості, неприродності, підозрливості перешкоджає розкриттю та емпатичному осягненню.

**Ідентифікація** - ще одна неодмінна умова успішної емпатії. Це вміння зрозуміти іншого на основі співпереживань, постановки себе на місце партнера. В основі ідентифікації легкість, рухливість і гнучкість емоцій, здатність до наслідування.

### ІНСТРУКЦІЯ:

На зазначені запитання дайте відповідь, обравши варіант «так», якщо ви погоджуєтесь, в іншому випадку – «ні». **УВАГА!** Поставте позначку або обведіть, або впишіть варіант відповіді в залежності від типу запитання.

ПІБ	
Вік	
Клас/група	
Дата	
<b>Запитання</b>	<b>Варіанти відповідей</b>
1. Я маю звичку уважно вивчати обличчя і поведінку людей, щоб зрозуміти їх характер, нахили, здібності.	<input type="radio"/> так <input type="radio"/> ні
2. Якщо оточуючі виявляють ознаки нервозності, я зазвичай залишаюсь спокійним.	<input type="radio"/> так <input type="radio"/> ні
3. Я більше довіряю доказам аргументам розуму, ніж інтуїції.	<input type="radio"/> так <input type="radio"/> ні
4. Я вважаю цілком доречним для себе цікавитися домашніми проблемами своїх співробітників.	<input type="radio"/> так <input type="radio"/> ні
5. Я можу легко ввійти в довіру до людини, коли в цьому виникає потреба.	<input type="radio"/> так <input type="radio"/> ні
6. Зазвичай, я з першої ж зустрічі розпізнаю «споріднену душу» в новій людині.	<input type="radio"/> так

	<input type="radio"/> ні <input type="radio"/> так <input type="radio"/> ні
7. Я з цікавості зазвичай розпочинаю розмову про життя, роботу, політику з випадковими супутниками у потязі, літаку.	<input type="radio"/> так <input type="radio"/> ні
8. Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточуючі чимось при-гнічені.	<input type="radio"/> так <input type="radio"/> ні
9. Моя інтуїція – надійніший спосіб розуміння оточуючих, ніж знання чи досвід.	<input type="radio"/> так <input type="radio"/> ні
10. Виявляти цікавість до внутрішнього світу іншої людини – нетактовно.	<input type="radio"/> так <input type="radio"/> ні
11. Своїми словами я часто ображаю близьких мені людей, не помічаючи цього.	<input type="radio"/> так <input type="radio"/> ні
12. Я легко можу уявити себе якоюсь твариною, відчуті її звички і стани.	<input type="radio"/> так <input type="radio"/> ні
13. Я рідко розмірковую про причини вчинків людей, які мають до мене безпосереднє відношення.	<input type="radio"/> так <input type="radio"/> ні
14. Я рідко беру до серця проблеми своїх друзів.	<input type="radio"/> так <input type="radio"/> ні
15. Зазвичай за кілька днів я відчуваю: щось має трапитися з близькою мені людиною, і очікування збу-ваються.	<input type="radio"/> так <input type="radio"/> ні
16. Спілкуючись з діловими партнерами, я зазвичай намагаюсь уникати розмов про особисте.	<input type="radio"/> так <input type="radio"/> ні
17. Іноді близькі дорікають мені в черствості, неухважності до них.	<input type="radio"/> так <input type="radio"/> ні
18. Мені легко вдається копіювати інтонацію, міміку, щоб наслідувати людей.	<input type="radio"/> так <input type="radio"/> ні
19. Мій зацікавлений погляд часто бентежить нових партнерів.	<input type="radio"/> так <input type="radio"/> ні
20. Чужий сміх, зазвичай передається і мені.	<input type="radio"/> так <input type="radio"/> ні
21. Часто, діючи навмання, я все ж таки знаходжу правильний підхід до людини.	<input type="radio"/> так <input type="radio"/> ні
22. Плакати від щастя – дурниця.	<input type="radio"/> так <input type="radio"/> ні
23. Я здатен цілком злитися з близькою для мене людиною, ніби розчинитися в ній.	<input type="radio"/> так <input type="radio"/> ні
24. Мені рідко зустрічалися люди, яких би я розумів без зайвих слів.	<input type="radio"/> так <input type="radio"/> ні

25. Я мимоволі чи з цікавості часто підслуховую розмови сто-ронніх людей.	<input type="radio"/> так <input type="radio"/> ні
26. Я можу залишатися спокійним, навіть якщо всі навколо мене хвилюються.	<input type="radio"/> так <input type="radio"/> ні
27. Мені набагато легше підсвідомо відчувати сутність людини, ніж зрозуміти її, «розклавши по поличках».	<input type="radio"/> так <input type="radio"/> ні
28. Я спокійно ставлюся до дрібних неприємностей, які трапляються у когось із членів сім'ї.	<input type="radio"/> так <input type="radio"/> ні
29. Мені було б складно щиро і довірливо розмовляти з настороженою, замкнутою людиною.	<input type="radio"/> так <input type="radio"/> ні
30. У мене творча натура – поетична, художня, артистична.	<input type="radio"/> так <input type="radio"/> ні
31. Я без особливої цікавості вислуховую сповіді нових знайомих.	<input type="radio"/> так <input type="radio"/> ні
32. Я засмучуюсь, якщо бачу людину в сльозах.	<input type="radio"/> так <input type="radio"/> ні
33. Моє мислення більше вирізняється конкретністю, стро-гістю, послідовністю, ніж інтуїцією.	<input type="radio"/> так <input type="radio"/> ні
34. Коли друзі починають говорити про свої неприємності, я вважаю за краще перевести розмову на іншу тему.	<input type="radio"/> так <input type="radio"/> ні
35. Якщо я бачу, що у когось з рідних погано на душі, то зазвичай стримуюсь від розпитувань.	<input type="radio"/> так <input type="radio"/> ні
36. Мені складно зрозуміти, чому дрібниці можуть так сильно засмучувати людей.	<input type="radio"/> так <input type="radio"/> ні

Додаток  
до листа Міністерства освіти і  
науки України  
від 24.07.2019 № 1/9-477

**Протокол  
індивідуальної психологічної діагностики Смик Назар**

**Дата (термін) проведення:** 2026-02-24 12:16:33

**Клас/група:** Бойко

**Вік:** 16

**Хто звернувся (ПІБ, статус):**

**Причина звернення (запиту):**

**Мета діагностики:**

Зміст проведеної роботи (назви використаної методики, опис поведінки під час проведення дослідження, емоційні реакції, характер спілкування тощо):

**Назва діагностики:** Діагностика рівня емпатійних здібностей (В.В. Бойко)

**Результат:**

**Вік** – 16

**Стать** – чоловіча

**Раціональний канал емпатії.** Набрано балів: 3

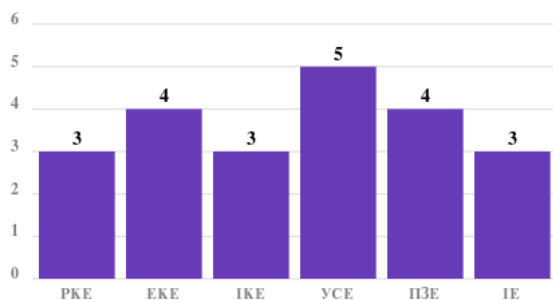
**Емоційний канал емпатії.** Набрано балів: 4

**Інтуїтивний канал емпатії.** Набрано балів: 3

**Установки, що сприяють емпатії.** Набрано балів: 5

**Проникаюча здатність в емпатії.** Набрано балів: 4

**Ідентифікація в емпатії.** Набрано балів: 3



**Рівень емпатії** - середній. Набрано балів: 22



**Висновки:**

**Рекомендації:**

*Додаток В***Методика діагностики емоційного інтелекту (М.А. Манойлова)**

**Категорія респондентів** (вік, клас, учитель, батьки тощо): дорослі.

Емоційний інтелект (ЕІ) розуміється М.А. Манойловою як здатність людини до усвідомлення, прийняття та регуляції емоційних станів та почуттів інших людей і себе самої. У структурі емоційного інтелекту виділяється два аспекти: внутрішньоособистісний і міжособистісний, або соціальний (іншими словами, здатність керувати собою і здатність керувати відносинами з людьми). Автор даної методики розглядає емоційний інтелект як інтегративне поняття, що складається з емоцій, інтелекту і волі. В цьому випадку воля виступає в якості засобу підпорядкування емоційного інтелектуальному. Емоційний інтелект описується як регуляція внутрішньої і зовнішньої психічної діяльності людини.

Емоційний інтелект – це здатність розуміти емоції, усвідомлювати власні стани та емоційні стани співрозмовників, а також керувати своєю поведінкою відповідно до свідомо поставленої мети, регулюючи внутрішні переживання, бажання та потреби. Він також пов'язаний із здатністю відчувати значущість подій і ситуацій, що впливають на співрозмовників.

Емоційний інтелект вважається високорозвиненим за умови, що всі його форми представлені якісними характеристиками і реалізуються у взаємодії, поведінці і діяльності.

**Ключ**

- 5 балів - «Завжди»
- 4 бали - «Часто»
- 3 бали - «Іноді»
- 2 бали - «нечасто»
- 1 бал - «Ніколи»

**Шкали**

	<b>Прямі твердження</b>	<b>Зворотні твердження</b>
<b>Шкала I. Усвідомлення своїх почуттів і емоцій</b>	1, 9, 17, 25, 33	2, 10, 18, 26, 34
<b>Шкала II. Управління своїми почуттями та емоціями</b>	3, 11, 19, 27, 35	4, 12, 20, 28, 36
<b>Шкала III. Усвідомлення почуттів і емоцій інших людей</b>	5, 13, 21, 29, 37	6, 14, 22, 30, 38
<b>Шкала IV. Управління почуттями та емоціями інших людей</b>	7, 15, 23, 31, 39	8, 16, 24, 32, 40

**Обробка та інтерпретація результатів**

Відповідно до ключа розраховується сума балів за «прямими» і «зворотними» твердженнями. Потім для кожної шкали розраховується індекс за формулою:  $A - B$ , де  $A$  - сума балів за «прямими» твердженнями;  $B$  - за

«зворотніми». Іншими словами, з суми балів за «прямими» твердженнями необхідно відняти суму балів за «зворотніми» твердженнями.

Інтегральний показник емоційного інтелекту визначається як сума балів за всіма шкалами опитувальника.

1. Внутрішньоособистісний аспект емоційного інтелекту (здатність до усвідомлення і прийняття своїх почуттів, самоконтроль): сума балів за 1 і 2 шкалами.

2. Міжособистісний аспект емоційного інтелекту (здатність до розпізнавання, розуміння та впливу на емоційні стани інших людей): сума балів за 3 і 4 шкалами.

Після підрахунку набраної кількості балів за шкалами та інтегральним показником емоційного інтелекту, їх потрібно перевести в стени відповідно наступним таблицям.

Для чоловіків:

Шкали	Стени									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>I</b>	до -3	-2 -1	0 1	- 2 +3	+ 4 +5	+ 6 +7	+ +8 +9	+1 0 +11	+12 +13	+14 та вище
<b>II</b>	до -14	-13 -12	-11 -10 -9	-8 -7	-5 -4	-6 -2	-3 -1 0 +1	+2 +3	+4 +5 +6	+7 та вище
<b>III</b>	до -4	3 -2	-1	0 +1 +2	3 +4	+ +5 +6	+7 +8	+9 +10	+11 +12	+13 та вище
<b>IV</b>	до -8	7 -6	-5 -4	-3	-1 0	-2 +1	2 +	+3 +4	+5 +6	+7 та вище
<b>Інтегральний показник емоційного інтелекту</b>	до -16	від 15 до 11	від -10 до -6	від -5 до 0	від +1 до +5	від +6 до +10	від +11 до +15	від +16 до +20	від +21 до +26	+27 та вище

Для жінок:

Шкали	Стени									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>I</b>	до 0	+1	+2 +3	+4 +5	+6 +7	+8	+9 +10	+11 +12	+13	+14 та вище
<b>II</b>	до -14	-13 -12 -11	-10 -9 -8	-7 -6	-5 -4 -3	-2 -10	+1 +2	+3 +4 +5	+6 +7 +8	+9 та вище
<b>III</b>	до -2	-1 0	+1 +2	3 +4	+5 +6	+7	+8 +9	+10 +11	+12 +13	+14 та вище
<b>IV</b>	до -7	-6 -5	4 -3	-2 -1	0 +1	+2 +3	+4 +5	+6 +7	+8 +9	+10 та вище
<b>Інтегральний показник емоційного інтелекту</b>	до -12	від 11 до 6	від -1 до -5	від 0 до +5	від +6 до +11	від +12 до +16	від +17 до +22	від +23 до +28	від +29 до +34	+35 та вище

У результаті отримання стенових показників рівень вираженості кожної властивості емоційного інтелекту визначається таким чином:

- 1-4 стени - низький
- 5-6 стени - середній
- 7-10 стени - високий

### **Інтегральний показник емоційного інтелекту**

Високий рівень емоційного інтелекту характеризується гармонійним поєднанням усіх його компонентів, які взаємодіють між собою без значних дисбалансів. Людина з високим рівнем емоційного інтелекту добре усвідомлює власні почуття, здатна керувати ними та адаптивно взаємодіяти з іншими. Всі форми емоційного інтелекту інтегровані в поведінку та діяльність, що сприяє успішному особистісному та професійному розвитку.

Середній рівень емоційного інтелекту вказує на нерівномірний розвиток його компонентів. Деякі аспекти можуть бути вираженими, тоді як інші — недостатньо розвиненими. Людина з таким рівнем емоційного інтелекту може усвідомлювати свої емоції та почуття інших, але їй важко управляти ними або застосовувати їх у взаємодії. Однак цей рівень передбачає потенціал для подальшого розвитку через усвідомлене навчання та практику. У таких людей зазвичай достатній рівень адаптивності, проте вони можуть стикатися з труднощами в стресових ситуаціях або у складних міжособистісних стосунках.

Низький рівень емоційного інтелекту проявляється у слабкій здатності до розуміння власних та чужих емоцій, недостатньому контролю над почуттями та труднощах у міжособистісній взаємодії. Такі люди часто демонструють низьку мотивацію до досягнення успіху, мають труднощі в комунікації, не можуть адекватно оцінювати емоційні стани інших та керувати ними. Це може спричиняти конфлікти, знижувати якість професійної діяльності та ускладнювати соціальні взаємини.

### **Шкала I. Усвідомлення своїх почуттів і емоцій**

Високі показники. Розвинена емоційна самосвідомість, здатність розуміти та аналізувати власні почуття. Людина добре усвідомлює роль емоцій у своїй поведінці, діяльності та взаємодії з іншими. Вона має адекватну самооцінку, вміє рефлексувати, прогнозувати наслідки своїх емоційних реакцій. Розвинена інтуїція сприяє швидкому прийняттю правильних рішень у складних ситуаціях. Такі люди відкриті до самопізнання, прагнуть до гармонійного розвитку та глибшого розуміння себе.

Середні показники. Людина загалом усвідомлює свої емоції, але може мати труднощі у їхньому глибшому аналізі. Вона розпізнає свої почуття, проте не завжди розуміє їхні причини або вплив на поведінку. Може проявляти нестабільність у самооцінці, періодично сумніватися у правильності власних емоційних реакцій. Рефлексія розвинена частково, що може призводити до невизначеності у прийнятті рішень.

Низькі показники. Недостатнє розуміння власних почуттів та їхньої ролі у житті. Людина має труднощі з ідентифікацією емоцій, часто не усвідомлює причин власного настрою та реакцій. Занижена самооцінка або її нестабільність, слабкий рівень рефлексії, складнощі в розумінні почуттів інших

людей. Спостерігається недостатній інтерес до власного внутрішнього світу, низька емоційна гнучкість та труднощі у прийнятті рішень.

### **Шкала II. Управління своїми почуттями та емоціями**

Високі показники. Людина добре володіє навичками самоконтролю, вміє керувати своїми емоціями у складних ситуаціях. Високий рівень толерантності, здатність підтримувати позитивне мислення, конструктивно реагувати на труднощі. Вміння регулювати власні емоційні стани сприяє ефективній взаємодії в соціальних та професійних ситуаціях.

Середні показники. Людина здатна частково контролювати свої емоції, проте в стресових ситуаціях може втрачати цю здатність. Має певні стратегії подолання негативних переживань, однак вони не завжди ефективні. Час від часу може реагувати імпульсивно або мати труднощі в довготривалому емоційному балансі.

Низькі показники. Слабка здатність до самоконтролю, імпульсивність, що заважає досягненню цілей. Людина часто не усвідомлює власних емоцій або не може ними керувати. Висока чутливість до стресових ситуацій, низька стійкість до фрустрації. Нетерпимість до чужих думок, труднощі у спілкуванні та вирішенні конфліктів.

### **Шкала III. Усвідомлення почуттів і емоцій інших людей**

Високі показники. Високий рівень емпатії, здатність розуміти емоційний стан інших людей, прогнозувати їхні реакції. Людина добре розвинена у міжособистісних стосунках, легко налагоджує контакт, проявляє уважність та підтримку. Має високий рівень міжособистісної симпатії, що сприяє позитивній соціальній взаємодії.

Середні показники. Людина здатна розпізнавати емоції інших людей, але не завжди правильно їх інтерпретує. Може виявляти емпатію у звичних ситуаціях, проте у складних емоційних обставинах може мати труднощі з її проявом. Іноді потребує додаткових пояснень щодо почуттів оточуючих.

Низькі показники. Відсутність емпатії або її недостатній розвиток. Людина має труднощі у розпізнаванні почуттів та емоцій оточуючих, що ускладнює соціальні взаємодії. Часто проявляє байдужість або невміння підтримати співрозмовника. Конфліктність, труднощі у встановленні довготривалих соціальних зв'язків.

### **Шкала IV. Управління почуттями та емоціями інших людей**

Високі показники. Високий рівень комунікативних навичок, вміння позитивно впливати на емоційний стан оточуючих. Людина легко заспокоює інших у стресових ситуаціях, вміє створювати доброзичливу атмосферу.

Середні показники. Людина може впливати на емоційний стан інших, але не завжди ефективно. У деяких ситуаціях здатна підтримувати позитивну атмосферу, проте іноді уникає відповідальності за емоційний комфорт співрозмовників.

Низькі показники. Відсутність навичок емоційного впливу на інших, труднощі у врегулюванні конфліктів.

**ІНСТРУКЦІЯ:**

Прочитайте уважно запропоновані нижче твердження та оберіть варіант відповіді, який найбільше підходить особисто Вам. **УВАГА!** Поставте позначку або обведіть, або впишіть варіант відповіді в залежності від типу запитання.

ПІБ	
Вік	
Клас/група	
Дата	
<b>Запитання</b>	<b>Варіанти відповідей</b>
1. Я чітко усвідомлюю свої почуття і емоції.	<input type="radio"/> Завжди <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Рідко <input type="radio"/> Ніколи
2. У моїх публічних виступах відсутні емоції.	<input type="radio"/> Завжди <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Рідко <input type="radio"/> Ніколи
3. Моя імпульсивна поведінка не заважає мені досягати поставленої мети.	<input type="radio"/> Завжди <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Рідко <input type="radio"/> Ніколи
4. У конфліктних ситуаціях я приховую свої емоції, почуття.	<input type="radio"/> Завжди <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Рідко <input type="radio"/> Ніколи
5. Я уважно слухаю співрозмовників.	<input type="radio"/> Завжди <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Рідко <input type="radio"/> Ніколи
6. Приймати рішення в конфліктній ситуації необхідно відразу.	<input type="radio"/> Завжди <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Рідко

	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Завжди <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Рідко <input type="radio"/> Ніколи
7. Я намагаюся менше впливати на вчинки і почуття інших людей.	<input type="radio"/> Завжди <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Рідко <input type="radio"/> Ніколи
8. Я надаю перевагу власному контролю.	<input type="radio"/> Завжди <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Рідко <input type="radio"/> Ніколи
9. Я рівною мірою усвідомлюю свою вразливість і свою силу.	<input type="radio"/> Завжди <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Рідко <input type="radio"/> Ніколи
10. Мені важлива думка людей, якщо я даю волю почуттям.	<input type="radio"/> Завжди <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Рідко <input type="radio"/> Ніколи
11. Мені вдається контролювати свої почуття, навіть коли я сердитий(-а) або засмучений(-а).	<input type="radio"/> Завжди <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Рідко <input type="radio"/> Ніколи
12. Під час спілкування з керівництвом я відчуваю невпевнено і лише думаю про те, щоб розмова якнайшвидше завершилася.	<input type="radio"/> Завжди <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Рідко <input type="radio"/> Ніколи
13. Я зосереджений(-а) на почуттях інших.	<input type="radio"/> Завжди <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Рідко <input type="radio"/> Ніколи
14. Я намагаюся негайно усувати розбіжності, щойно їх виявляю.	<input type="radio"/> Завжди <input type="radio"/> Часто

	<input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Рідко <input type="radio"/> Ніколи
15. Я дозволяю іншим взяти на себе роль керівника і при цьому їх не контролюю.	<input type="radio"/> Завжди <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Рідко <input type="radio"/> Ніколи
16. Мені притаманно використовувати свою посадову владу.	<input type="radio"/> Завжди <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Рідко <input type="radio"/> Ніколи
17. Мені вдається приховувати своє негативне ставлення до неприємної людини.	<input type="radio"/> Завжди <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Рідко <input type="radio"/> Ніколи
18. У спілкуванні з колегами я можу думати про щось своє.	<input type="radio"/> Завжди <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Рідко <input type="radio"/> Ніколи
19. У всіх ситуаціях я відкрито висловлюю свої почуття.	<input type="radio"/> Завжди <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Рідко <input type="radio"/> Ніколи
20. Вихід з ладу телевізора (побутової техніки) може змусити мене розгубитися, впасти у відчай.	<input type="radio"/> Завжди <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Рідко <input type="radio"/> Ніколи
21. Я спілкуюся з іншими так, щоб вони пишалися своїми успіхами.	<input type="radio"/> Завжди <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Рідко <input type="radio"/> Ніколи

22. Я не звертаю уваги на психологічні стани колег при досягненні спільних цілей.	<input type="radio"/> Завжди <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Рідко <input type="radio"/> Ніколи
23. Я допомагаю іншим краще зрозуміти себе.	<input type="radio"/> Завжди <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Рідко <input type="radio"/> Ніколи
24. У спілкуванні я зосереджуюся на меті, а не на почуттях.	<input type="radio"/> Завжди <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Рідко <input type="radio"/> Ніколи
25. Я легко висловлюю симпатію до іншої людини.	<input type="radio"/> Завжди <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Рідко <input type="radio"/> Ніколи
26. Близькі люди зупиняють мене, кажуть: «розслабся».	<input type="radio"/> Завжди <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Рідко <input type="radio"/> Ніколи
27. Я вільно висловлюю свої почуття.	<input type="radio"/> Завжди <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Рідко <input type="radio"/> Ніколи
28. Я відчуваю невпевненість у спілкуванні з людьми.	<input type="radio"/> Завжди <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Рідко <input type="radio"/> Ніколи
29. Я розумію чужі почуття, навіть якщо дискусія проходить на підвищених тонах.	<input type="radio"/> Завжди <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Іноді

	<input type="radio"/> Рідко <input type="radio"/> Ніколи
30. Мені байдужі почуття інших, що виникають в ході спільної роботи.	<input type="radio"/> Завжди <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Рідко <input type="radio"/> Ніколи
31. Я підбадьорюю інших, щоб вони робили роботу краще.	<input type="radio"/> Завжди <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Рідко <input type="radio"/> Ніколи
32. Мені складно висловитися прямо про те, що мені заважає поведінка іншої людини.	<input type="radio"/> Завжди <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Рідко <input type="radio"/> Ніколи
33. Я довіряю своїм почуттям у прийнятті серйозних рішень.	<input type="radio"/> Завжди <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Рідко <input type="radio"/> Ніколи
34. Мені важко дивитися прямо в очі малознайомій людині.	<input type="radio"/> Завжди <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Рідко <input type="radio"/> Ніколи
35. Я щирий(-а), коли говорю про свої почуття і наміри з іншими.	<input type="radio"/> Завжди <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Рідко <input type="radio"/> Ніколи
36. Коли я висловлюю партнеру емоційну підтримку, він цього не сприймає, не відчуває.	<input type="radio"/> Завжди <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Рідко <input type="radio"/> Ніколи
37. Мені важливо, які почуття і емоції призвели до конфлікту.	<input type="radio"/> Завжди

	<input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Рідко <input type="radio"/> Ніколи
38. Мені все одно, що відчуває неприємна для мене людина.	<input type="radio"/> Завжди <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Рідко <input type="radio"/> Ніколи
39. Своєю поставою, очима, інтонацією я виражаю своє ставлення до іншої людини.	<input type="radio"/> Завжди <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Рідко <input type="radio"/> Ніколи
40. Мені важко вести критичну розмову так, щоб співрозмовник не образився і сприйняв критику.	<input type="radio"/> Завжди <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Рідко <input type="radio"/> Ніколи

Додаток  
до листа Міністерства освіти і  
науки України  
від 24.07.2019 № 1/9-477

**Протокол  
індивідуальної психологічної діагностики Курильчик Назар**

*Дата (термін) проведення:* 2026-02-26 10:09:26

*Клас/група:* Манойлова

*Вік:* 18

*Хто звернувся (ПІБ, статус):* \_\_\_\_\_

*Причина звернення (запиту):*

*Мета діагностики:*

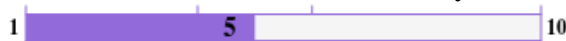
Зміст проведеної роботи (назви використаної методики, опис поведінки під час проведення дослідження, емоційні реакції, характер спілкування тощо):

**Назва діагностики:** Методика діагностики емоційного інтелекту (MEI, М.А. Манойлова)

**Результат:**

**Вік - 18** Стать – чоловіча

**Шкала I. Усвідомлення своїх почуттів і емоцій** - середній рівень. Набрано балів: 5. Стенів: 5



**Шкала II. Управління своїми почуттями та емоціями** - високий рівень. Набрано балів: 0. Стенів: 7



**Шкала III. Усвідомлення почуттів і емоцій інших людей** - високий рівень. Набрано балів: 9. Стенів: 8



**Шкала IV. Управління почуттями та емоціями інших людей** - високий рівень. Набрано балів: 4. Стенів: 8



**Інтегральний показник емоційного інтелекту** - високий рівень. Набрано балів: 18. Стенів: 8



**Висновки:**

**Рекомендації:**

## СЛОВНИК ЕМОЦІЙ

### 1. РАДІСТЬ (ПОЗИТИВНІ ЕМОЦІЇ)

**Задоволення** — стан відповідності бажань реальності.

**Ейфорія** — надзвичайно високий настрій.

**Захоплення** — сильний прояв радості.

**Вдячність** — почуття визнання за зроблене добро.

**Натхнення** — піднесення, бажання творити.

**Спокій** — відсутність тривоги, гармонія.

**Сподівання** — очікування чогось позитивного.

### 2. СУМ (ПРИГНІЧЕНІ ЕМОЦІЇ)

**Смуток** — легке почуття суму.

**Туга** — глибокий сум, туга за кимось/чимось.

**Відчай** — втрата надії.

**Горе** — глибока скорбота через втрату.

**Хандра** — нудьга, безпричинний сум.

**Самотність** — почуття відірваності від інших.

### 3. ГНІВ (АГРЕСИВНІ ЕМОЦІЇ)

**Роздратування** — легка незадоволеність.

**Злість** — активна неприязнь.

**Лють / Лють** — неконтрольований, сильний гнів.

**Обурення** — гнів через несправедливість.

**Ненависть** — інтенсивна, стійка ворожість.

**Кривда** — почуття несправедливого ставлення.

### 4. СТРАХ (ЗАХИСНІ ЕМОЦІЇ)

**Стурбованість** — легке занепокоєння.

**Тривога** — очікування чогось неприємного.

**Переляк** — раптовий страх.

**Паніка** — сильний, часто неконтрольований страх.

**Жах** — найвища ступінь страху.

**Настороженість** — Очікування Небезпеки.

### 5. ОГИДА ТА ЗНЕВАГА

**Відраза** — почуття неприйняття.

**Зневага** — почуття вищості над кимось, ігнорування.

### 6. ЗДИВУВАННЯ ТА ІНШЕ

**Здивування** — реакція на щось неочікуване.

**Сором** — почуття ніяковості за свої дії.

**Провина** — усвідомлення своєї відповідальності за шкоду.

*Примітка: Уміння називати свої емоції (наприклад, не просто "мені погано", а "я відчуваю розчарування") є ключовим для психологічної стійкості*

## ДОДАТОК Д

АПРОБАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ (ПУБЛІКАЦІЇ, ВИСТУПИ НА  
КОНФЕРЕНЦІЯХ)