

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПІДЛІТКІВ

Хараджи Марина Вікторівна

кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології
Університету Григорія Сковороди в Переяславі
ORCID ID: 0000-0003-04547620

Медак Валентина Аркадіївна

здобувач спеціальності «Практична психологія»
Університету Григорія Сковороди в Переяславі
ORCID ID: 0009-0002-6997-114X

У статті проаналізовано теоретичні основи емоційного інтелекту й особливості його розвитку в підлітків. З'ясовано сутність і поняття «емоційний інтелект» як інтегральної психологічної властивості особистості. У дослідженні встановлено, що притаманні підлітковому періоду вікові особливості, пов'язані зі становленням ідентичності та зростанням рефлексії, створюють сприятливі умови для розвитку внутрішньоособистісного емоційного інтелекту та виявляються у здатності до емоційного самопізнання. Разом із тим соціокультурні умови, у яких відбувається розвиток підлітків, сприяють формуванню їхнього міжособистісного емоційного інтелекту.

Розглядаються ключові критерії розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці, що охоплюють емоційну обізнаність, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички. На основі аналізу цих критеріїв виокремлено й охарактеризовано три основні рівні емоційного інтелекту в підлітків: високий рівень, що характеризується глибоким розумінням емоцій та ефективним управлінням ними; середній рівень, що відображає достатню здатність до емоційної саморегуляції та розуміння інших; низький рівень, пов'язаний із труднощами в усвідомленні та контролі емоцій, а також у міжособистісній взаємодії.

Акцентовано увагу на тому, що сучасне життя підлітка є насиченим і багатограним, включно з виконанням численних соціальних ролей за різних обставин. Постійна взаємодія з великою кількістю людей, а саме з однолітками, друзями, батьками, вчителями та іншими значущими особами, об'єктивно потребує від підлітків розвинутої здатності знаходити спільну мову, ефективно вирішувати конфліктні ситуації, налагоджувати конструктивне спілкування, а також точно розуміти емоційний стан своїх співрозмовників, партнерів по діяльності, друзів і близьких. Підлітковий період відзначається значними та інтенсивними змінами не лише в емоційній сфері, але й в інтелектуальній та мотиваційній сферах, що зумовлює особливу потребу в професійній психологічній підтримці, своєчасній корекції можливих девіацій та цілеспрямованому розвитку емоційного інтелекту як важливої складової особистісного зростання та соціальної адаптації.

Ключові слова: емоційний інтелект, підлітковий вік, емоції, розвиток, міжособистісний емоційний інтелект, внутрішньоособистісний емоційний інтелект.

Kharadzhy M., Medak V. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN ADOLESCENTS

The article analyzes the theoretical foundations of emotional intelligence and the specifics of its development in adolescents. The essence and concept of "emotional intelligence" as an integral psychological property of personality are clarified. The study establishes that the age-related characteristics inherent in adolescence, associated with the formation of identity and the growth of reflection, create favorable conditions for the development of intrapersonal emotional intelligence, which is expressed in the ability to emotional self-awareness. At the same time, the socio-cultural conditions in which the development of adolescents takes place contribute to the formation of their interpersonal emotional intelligence.

The key criteria for the development of emotional intelligence in adolescence are considered, encompassing emotional awareness, self-regulation, motivation, empathy, and social skills. Based on the analysis of these criteria, three main levels of emotional intelligence in adolescents are identified and characterized: a high level, characterized by a deep understanding of emotions and effective management of them; an average level, reflecting a sufficient ability for emotional self-regulation and understanding of others; and a low level, associated with difficulties in awareness and control of emotions, as well as in interpersonal interaction.

Attention is focused on the fact that the modern life of a teenager is rich and multifaceted, including the performance of numerous social roles in various circumstances. Constant interaction with a large number of people, including peers, friends, parents, teachers, and other significant individuals, objectively requires adolescents to have a developed ability to find common ground, effectively resolve conflict situations, establish constructive communication, and accurately understand the emotional state of their interlocutors, activity partners, friends, and loved ones. Adolescence is marked

by significant and intensive changes not only in the emotional sphere but also in the intellectual and motivational spheres, which necessitates a particular need for professional psychological support, timely correction of possible deviations, and targeted development of emotional intelligence as an important component of personal growth and social adaptation.

Key words: *emotional intelligence, adolescence, emotions, development, interpersonal emotional intelligence, intrapersonal emotional intelligence.*

Вступ. У сучасному світі, де міжособистісні стосунки та здатність до адаптації є ключовими факторами успіху, розвиток емоційного інтелекту в підлітків набуває особливого значення. Цей процес є фундаментом для формування здорової особистості, здатної ефективно взаємодіяти із собою та іншими. В умовах сьогодення, зокрема через військові дії та інші стресові фактори, здатність підлітків регулювати емоції та ефективно взаємодіяти з оточенням набуває особливої ваги.

Наукові дослідження підтверджують, що емоційний інтелект є одним із найважливіших факторів, що сприяють успішній соціалізації та адаптації підлітків. Незважаючи на те що поняття «емоційний інтелект» використовується в психології з 60-х років XX століття (М. Белдок, Б. Лойнер), а його активне дослідження почалося у 80–90-х роках (Р. Бар-Он, П. Саловей, Д. Майер) [1; 2], ця проблема залишається актуальною, а дослідження емоційного інтелекту продовжуються і дотепер як зарубіжними, так і вітчизняними науковцями (Д. Гоулман [3], Г. Гарднер, Ю. Бреус, О. Власова).

Праці Дж. Гоулмана [3], П. Саловея та Дж. Майера [2] присвячені дослідженню різних моделей емоційного інтелекту; велику роль у цьому відіграла книга Д. Гоулмана «Емоційний інтелект» у 1995 році, після чого інтерес до цієї теми значно зріс. Емоційний інтелект українських дослідників висвітлюється в працях таких вчених, як Могиляста С. М., Носенко Е. Л., Опанасюк І. В., Зарицька В. В., Карпенко Є. В., Коврига Н. В. та ін. С. Дерев'янка та Т. Зайчикова зробили значний внесок у вивчення розвитку емоційного інтелекту в підлітків [4; 5; 6]. В. В. Зарицька пропонує структуру емоційного інтелекту, яка містить чотири базові компоненти: розуміння власних емоцій, самоконтроль і саморегуляція емоцій, розуміння емоцій інших, використання емоцій у спілкуванні й діяльності [7]. Учені підкреслюють важливість усвідомлення взаємодії емоцій та інтелекту, вважаючи, що ці складові тісно взаємопов'язані та впливають одна на одну. Емоції можуть сприяти інтелектуальному розвитку людини, а також впливати на її пізнавальні здібності.

Сучасні дослідники все більше звертають увагу на актуальність розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці, розглядаючи це як важливий чинник формування особистості та її психологічного розвитку. Цей етап онтогенезу характеризується значними змінами в емоційній сфері, що робить емоційний інтелект особливо актуальним для підлітків [5; 8].

Для підліткового віку характерний інтенсивний розвиток емоційної сфери, що передбачає зміцнення впевненості в собі, розвиток рефлексивних здібностей та вміння аналізувати ситуацію з різних позицій. У підлітковому періоді активно розвивається емоційна сфера, удосконалюється впевненість у собі, здатність до рефлексії, вміння дивитися на ситуацію зі сторони. Ці зміни створюють сприятливі умови для розвитку емоційного інтелекту в особистості підлітка.

Однією з ключових складових особистісного розвитку людини є емоційний інтелект. Емоційний інтелект – це здатність особистості правильно сприймати, виражати свої емоції та керувати ними, що є чинником успішної соціальної адаптації [9]. Це поняття охоплює кілька ключових компонентів, зокрема емоційну обізнаність, що передбачає здатність індивіда розпізнавати, усвідомлювати й аналізувати власні емоційні стани, а також інтерпретувати та диференціювати свої внутрішні емоційні переживання й розпізнавати емоційні вирази інших людей. Крім того, іншим аспектом емоційного інтелекту є здатність керувати своїми емоціями, що охоплює як регулярне управління емоційними реакціями в різних ситуаціях, так і використання емоційних станів для досягнення певних цілей. Ефективне управління емоціями дає можливість людині зберігати самоконтроль у стресових ситуаціях і ухвалювати зважені рішення.

Метою нашої статті було дослідити психологічні чинники, що сприяють формуванню емоційного інтелекту у підлітків.

Методи: у дослідженні використовуються теоретичні методи – аналіз, синтез та узагальнення.

Результати. Емоційний інтелект як психологічний феномен охоплює комплекс психічних здібностей, що передбачають усвідомлення й інтерпретацію власних і чужих емоцій, когнітивну інтеграцію емоційного досвіду й адаптивну регуляцію емоційних реакцій. Прагнення індивіда до пізнання власної емоційної сфери та соціальних емоційних проявів сприяє концептуалізації поняття «емоційний інтелект». Емоційний інтелект визначається як здатність особистості усвідомлювати та проявляти власні емоції, адекватно сприймати емоційний стан співрозмовника й інтегрувати отриману інформацію в процес міжособистісної взаємодії [9].

Концепція емоційного інтелекту має значуще практичне значення для досягнення особистісного успіху, що зумовлює актуальність його дослідження в сучасній психології емоцій. Емоційний інтелект

відіграє вирішальну роль у соціальній адаптації особистості, визначаючись як її здатність точно ідентифікувати, належним чином виражати й ефективно керувати власними емоціями [9]. Зазначена модель містить такі ключові компоненти, як розуміння емоцій, їхнє регулювання й емпатія [8].

Сучасні дослідження емоційного інтелекту розрізняють дві основні моделі: 1) модель здібностей (Дж. Майєр, П. Саловей, Д. Карузо), яка трактує емоційний інтелект як сукупність когнітивних навичок, зокрема вміння розпізнавати, розуміти, використовувати й управляти емоціями [2]; 2) змішана модель (Дж. Гоулман), що інтегрує емоційні та соціальні компетенції, включно із самосвідомістю, саморегуляцією, мотивацією, емпатією та навичками міжособистісної взаємодії [3].

Говард Гарднер, розробляючи свою теорію множинних інтелектів, виділив два типи інтелекту, пов'язані з емоційною сферою: внутрішньоособистісний та міжособистісний інтелект. Внутрішньоособистісний інтелект охоплює здатність розуміти власні емоції, мотивації та прагнення, тоді як міжособистісний інтелект пов'язаний із розумінням емоцій, намірів та мотивацій інших людей, що сприяє ефективному функціонуванню індивіда в соціальному середовищі [10].

Прихильник іншої концепції, зокрема підходу Р. Бар-Она, розглядає емоційний інтелект як багатовимірну структуру, що має низку ключових компонентів: самопізнання, навички міжособистісного спілкування, адаптаційні здібності, стресостійкість, домінування позитивних емоцій. Зазначена модель поєднує когнітивні та некогнітивні аспекти, що визначають інтелектуальні здібності й особливості особистісного розвитку. З позиції автора, емоційний інтелект є «сукупністю некогнітивних здібностей і навичок, що впливають на здатність успішно справлятися з вимогами та тиском оточення» [1].

Дослідниця В. Зарицька запропонувала власну, розширену структуру емоційного інтелекту, яка охоплює чотири ключові компоненти: усвідомлення власних емоцій, самоконтроль і саморегуляція емоцій, розуміння емоцій інших людей, а також використання процесів емоцій у спілкуванні та діяльності [7].

В Україні дослідження емоційного інтелекту започатковано в Дніпропетровській науковій школі. Науковці, зокрема Е. Носенко, Н. Ковріга та О. Власова, зробили вагомий внесок у вивчення цього феномена. Їхні дослідження сприяють поглибленому розумінню ролі емоційного інтелекту в житті людини та розробці підходів до його розвитку [11].

Розвиток емоційного інтелекту передбачає не лише здатність розуміти власні емоції та емоційний стан інших, але й уміння ефективно керувати ними, налагоджувати конструктивну взаємодію з оточенням і будувати гармонійні міжособистісні відносини. Зазначений процес потребує уваги та підтримки з боку батьків, педагогів і психологів.

Аналіз наукових публікацій і теоретичних підходів дає змогу з'ясувати, що всі структурні компоненти емоційного інтелекту взаємопов'язані, і їхня тісна взаємозалежність сприяє ефективній міжособистісній взаємодії. Підлітки з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту демонструють виражені здібності до розуміння власних емоцій та емоцій інших індивідів і здатні регулювати власну емоційну сферу, що обумовлює їхню високу адаптивність та ефективність у спілкуванні. Вони легше досягають своїх цілей у взаємодії з оточенням. Емоційний інтелект середнього рівня характеризується відчуттям психологічного внутрішнього благополуччя та позитивним ставленням до себе й оточення, а також достатнім рівнем самоконтролю. Низький рівень емоційного інтелекту асоціюється з домінуванням негативних емоцій, як-от страх, агресія, почуття провини, та характеризується слабким самоконтролем, емоційною нестабільністю, відчуттям самотності та залежністю від зовнішніх обставин [8].

Підлітковий період є чутливим етапом для розвитку потреб, спрямованості особистості, оформлення ідеалів [12]. Саме в цей період закладаються фундаментальні основи для майбутніх успіхів у навчальній, професійній та особистій сферах життя.

Основні потреби підліткового віку: 1) потреба в самовираженні; 2) потреба вміти щось робити; 3) потреба щось значити для інших; 4) потреба рівноправного спілкування з дорослими; 5) посилення статевої ідентифікації. Підліток усе більше починає задумуватися про свої власні почуття та думки, аналізує внутрішній стан інших людей. Саме в цей період відбувається первинне усвідомлення власної унікальності. Підліток вперше стикається з таким значущим психологічним феноменом, як самотність [12].

Підлітковий вік є важливим етапом онтогенезу, що характеризується значними психологічними та фізіологічними змінами, які потребують особливої уваги й підтримки. Ключовою особливістю цього періоду є різкі якісні трансформації, що охоплюють усі аспекти (соціальний, фізичний, психологічний, психічний) розвитку людини, причому темпи цих змін можуть варіюватися в різних індивідів (наприклад, більш ранній розвиток дівчаток порівняно з хлопчиками, асинхронність розвитку різних психічних функцій). Саме підлітковий вік є періодом інтенсивного формування моральних почуттів, які в подальшому стають важливим регулятором поведінки. Проте поведінка підлітків не завжди демонструє узгодженість між словами, почуттями та вчинками, що може бути пов'язано з недостатнім усвідомленням зв'язку між загальноприйнятими моральними нормами та власною поведінкою в конкретних ситуаціях [13].

У цей період закінчується дитинство та починається перехід до дорослості, що супроводжується якісною перебудовою особистості, зміною стосунків із дорослими, засвоєнням нових суспільних норм

поведінки та кризовими явищами, що проявляються в протиставленні себе дорослим, внутрішній дисгармонії та потягу до автономії, знаменуючи становлення зрілої особистості [12; 13].

Науковці акцентують увагу на тому, що підлітковий вік є одним із найбільш складних і динамічних періодів у формуванні особистості, оскільки цей етап супроводжується глибокими змінами в соціальній, психологічній та емоційних сферах. Значна частина цих змін пов'язана з фізіологічною перебудовою організму в період статевого дозрівання. Доведено, що ключовим новоутворенням цього вікового етапу є формування самосвідомості, що зумовлює виникнення почуття дорослості та визначає специфіку емоційної поведінки. У цей час підлітки виявляють прагнення до визнання своєї індивідуальності та рівності зі старшими. Криза підліткового віку може супроводжуватися емоційною лабільністю, епізодами агресії та протестними тенденціями, одночасно зростає потреба в розумінні емоцій інших та здатності до саморегуляції емоцій через інтимне спілкування з однолітками [12; 14; 15].

Підлітковий вік є періодом інтенсивних змін, що створюють унікальні передумови для розвитку емоційного інтелекту. З одного боку, внутрішні процеси, як-от формування самосвідомості та ідентичності, сприяють розвитку інтраперсонального емоційного інтелекту, тобто здатні до розуміння й управління власними емоціями. З іншого боку, зростання соціальної значущості міжособистісних відносин актуалізує розвиток інтерперсонального емоційного інтелекту, тобто здатності розуміти емоційний стан інших індивідів та ефективно взаємодіяти з ними [7; 11; 15].

Для забезпечення гармонійного розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці потрібен цілеспрямований психолого-педагогічний вплив. Зазначений вплив має враховувати як індивідуальні особливості підлітків, так і специфіку їхнього соціального оточення. Пріоритетним є створення умов для розвитку навичок саморегуляції, емпатії, ефективної комунікації та розв'язання конфліктів. Крім того, необхідно забезпечувати підтримку підліткам у процесі самопізнання та формування позитивної «Я-концепції» [7].

У підлітковому віці спостерігається інтенсивна динаміка особистісного розвитку, що супроводжується низкою психологічних особливостей. Відома українська вчена І. С. Булах виокремлює ключові характеристики цього періоду, що є важливим для розуміння розвитку особистісних утворень підлітків [14].

Підвищена сенситивність до оцінювання: підлітки демонструють підвищену чутливість до оцінок з боку референтного оточення, особливо однолітків і значущих дорослих. Вибірковість в оцінці інших: підлітки стають більш вибірковими в оцінюванні інших індивідів, акцентуючи увагу на конкретних якостях і поведінці. Перехід до складніших когнітивних суджень: підлітки переходять від категоричних суджень до більш диференційованих, усвідомлюючи контекстуальність поведінки. Диференціація міжособистісного ставлення та рефлексивні очікування: розвивається здатність диференціювати міжособистісні відносини й усвідомлювати можливість взаємного оцінювання. Акцентуація мотивації досягнення: у підлітковому віці зростає прагнення до успіху, соціального визнання та самоствердження. Потреба в інтимно-особистісному спілкуванні: підлітки відчують потребу в близьких емоційних контактах з однолітками та дорослими. Прагнення до автономії: зростає потреба в незалежності та самостійності, прагнення до власної думки й участі у прийнятті рішень. Усвідомлення наступності поколінь: підлітки починають ідентифікувати свою приналежність до певної генерації та усвідомлювати власну соціальну роль [14].

Психологічні особливості розвитку особистісних утворень у підлітковому віці є важливими для розуміння потреб і поведінки підлітків. Врахування цих особливостей сприяє ефективній взаємодії батьків, педагогів та психологів з підлітками та створенню сприятливих умов для їхнього гармонійного розвитку. Процес самопізнання підлітка супроводжується як позитивними емоціями, так і тривожними переживаннями. Важливим є створення підтримувального середовища, у якому підлітки можуть вільно виражати свої почуття, аналізувати їхні детермінанти та наслідки, а також розвивати навички саморегуляції та емпатії. Заохочення до самоаналізу, комунікації та співпраці з однолітками сприяє розвитку емоційного інтелекту та формуванню успішної та психологічно благополучної особистості. Ігнорування необхідності створення оптимальних умов для розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці може призвести до негативних наслідків у міжособистісних відносинах, зниження мотивації та академічної успішності, а також труднощів у майбутній професійній діяльності.

Отже, слід зазначити, що емоційний інтелект є актуальним й широко дослідженим феноменом як у вітчизняній, так і в зарубіжній психологічній науці. Однак, зважаючи на динамічні зміни в суспільстві та інтенсивний темп життя, питання вивчення емоційного інтелекту та психологічної адаптації підлітків у сучасних умовах зберігає свою високу значущість.

Висновки. Емоційний інтелект є ключовим психологічним феноменом, що визначає здатність особистості ефективно усвідомлювати, інтерпретувати та регулювати власні й чужі емоції. Його розвиток є важливим чинником успішної соціальної адаптації, міжособистісної взаємодії та досягнення особистісного благополуччя. Підлітковий вік відіграє важливу роль у розвитку емоційного інтелекту, оскільки саме в цей період відбуваються значні психологічні та соціальні зміни, що впливають

на становлення особистості. У цей час підлітки активно формують свою ідентичність, налагоджують соціальні зв'язки й опановують навички управління емоціями. Високий рівень розвитку емоційного інтелекту в підлітків сприяє їхній адаптивності, ефективності комунікації, здатності до саморегуляції та досягненню поставлених цілей.

Наукові дослідження підтверджують можливість розвитку емоційного інтелекту двома шляхами: безпосередньо через цілеспрямовані програми й опосередковано через розвиток суміжних особистісних якостей.

Теоретичний аналіз засвідчує, що соціальне середовище, особливо взаємодія з однолітками, батьками та вчителями, є важливим детермінантом у формуванні емоційного інтелекту підлітків. Через взаємодію з іншими вони вчаться адаптуватися до соціальних норм, розуміти різні точки зору, розвивати емпатію та ефективно спілкуватися. Крім того, важливими є навички управління стресом, самоконтроль, розвиток моральних цінностей і конструктивна взаємодія, що закладає підґрунтя для майбутнього емоційного та соціального успіху.

Створення сприятливих умов для розвитку емпатії, самосвідомості, саморегуляції та навичок міжособистісного спілкування є важливим завданням для забезпечення гармонійного розвитку підлітків. Недостатня увага до розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці може мати негативні наслідки, як-от труднощі в міжособистісних стосунках, психологічний дискомфорт, зниження мотивації та академічної успішності, а також ускладнення в майбутній професійній діяльності. Отже, розвиток емоційного інтелекту є важливим аспектом психологічного благополуччя й успішної соціалізації підлітків.

Література:

1. Bar-On R. Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical Manual / R. Bar-On – Toronto : Multi-Health Systems, 1997. P. 232.
2. Mayer J. D. Emotional intelligence meet traditional standard for an intelligence / J.D. Mayer, P. Salovey, D. Caruso. *Intelligence*. 1999. P. 267–298.
3. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків : Віват, 2018. 512 с.
4. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Психологічний часопис*. 2019. Вип. 7. С. 34–49. <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.7>.
5. Дерев'яно С. П. Феноменологія емоційного інтелекту : навч.-метод. посібник. Чернівці : Десна Поліграф. 2016. С. 312.
6. Максьюм К. В. Соціально-психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому та юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2019. Вип. 25. С. 164–171.
7. Зарицька В. В. Психологія емоційного інтелекту. Запоріжжя : Олді Плюс, 2022. С. 107–151.
8. Вахрушева Л. М. Психологія емоційного інтелекту в юнацькому віці. Львів : *Психологія і суспільство*, 2021. 232 с.
9. Колісник Л. О. Соціально-психологічні аспекти розвитку емоційного інтелекту. *Педагогічний вісник*. 2020. № 4. С. 56–65.
10. The Multiple Intelligence Theory in English Language Teaching Theme-based lesson plans on Halloween: https://skemman.is/bitstream/1946/1485/1/adala_adal.pdf.
11. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : моногр. / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. Київ : Вища школа, 2003. С. 126.
12. Сахно П. І., Теслик Н. М. Вікова психологія : конспект лекцій. Суми : Сумський державний університет, 2024. С. 123–136.
13. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Кондор, 2015. С. 225–248.
14. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи : монографія. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. С. 96–101.
15. Дубровинський Г. Р. Розвиток емоційного інтелекту в процесі фахової підготовки психолога. *Психологічний часопис* : зб. наук. праць / за редакцією Максименка С. Д. Київ, 2020. Том 6, № 3. С. 193–208.

References:

1. Bar-On R. (1997). Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical Manual / R. Bar-On. Toronto: Multi-Health Systems.
2. Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. (1999). Emotional intelligence meet traditional standard for an intelligence. Durham : Elsevier Science Inc. P. 267–298 [in English].
3. Goulman, D. (2018). Emotsiynyi intelekt [Emotional intelligence]. Kharkiv, Ukraina : Vivat. 512 p. [in Ukrainian].
4. Burlako, N. I. (2019). Psykholohichni osoblyvosti emotsiynoho intelektu [Psychological features of emotional intelligence]. *Psykhologichnyi chasopys*, 5 (7), 34–49. <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.7> [in Ukrainian].
5. Derevianko, S. P. (2016). Fenomenolohiia emotsiynoho intelektu : navch.-metod. posibnyk [Phenomenology of emotional intelligence: teaching method. manual.]. Chernihiv: Desna Polihraf. 312 p. [in Ukrainian].
6. Maksom, K. V. (2019). Sotsialno-psykholohichni osoblyvosti rozvytku emotsiynoho intelektu v pidlitkovomu ta yunatskomu vitsi [Socio-psychological features of the development of emotional intelligence in adolescence and young adulthood]. *Aktualni problemy psykholohii*, (25), 164–171 [in Ukrainian].
7. Zarytska, V. V. (2022). Psykholohiia emotsiynoho intelektu [Psychology of emotional intelligence]. Zaporizhzhya : Oldie Plus. P. 107–151.
8. Vakhrusheva, L. M. (2021). Psykholohiia emotsiynoho intelektu v yunats'komu vitsi [Psychology of emotional intelligence in youth]. Lviv : Psykholohiia i suspilstvo. 232 p. [in Ukrainian].
9. Kolisnyk, L. O. (2020). Sotsialno-psykholohichni aspekty rozvytku emotsiynoho intelektu [Socio-psychological aspects of the development of emotional intelligence]. *Pedahohichnyi visnyk*, 4, 56–65 [in Ukrainian].
10. The Multiple Intelligence Theory in English Language Teaching Theme-based lesson plans on Halloween: https://skemman.is/bitstream/1946/1485/1/adala_adal.pdf.

11. Nosenko, E. L., Kovryha, N. V. (2003). Emotsiyni intelekt: kontseptualizatsiia fenomenu, osnovni funktsii [Emotional intelligence: conceptualization of the phenomenon, main functions]. Kyiv : Vyshcha shkola. 126 p. [in Ukrainian].
12. Sakhno, P. I. Teslyk, N. M. (2024). Vikova psykholohiya: konspekt lektsiy [Age psychology: lecture notes]. Sumy State University. P. 123–136 [in Ukrainian].
13. Pavelkin, R.V. (2015). Vikova psykholohiya: pidruchnyk [Age psychology: a textbook]. Kyiv : Kondor. P. 225–248 [in Ukrainian].
14. Bulakh, I.S. (2016). Psykholohiya osobystisnoho zrostannya pidlitkiv: realiyi ta perspektyvy [Psychology of personal growth of teenagers: realities and prospects]: monohrafiya. Vinnytsya : TOV "Nilan-LTD". P. 96–101 [in Ukrainian].
15. Dubrovynskyi, H. R. (2020). Rozvytok emotsiinoho intelektu v protsesi fakhovoi pidhotovky psykholoha [Development of emotional intelligence in the process of professional training of a psychologist]. Maksymenko S. D. (Ed.). *Psykhologichnyi chasopys : zb. nauk. prats*, 6 (3), 193–208 [in Ukrainian].

Статтю прийнято до публікації 26.05.2025 р.