

Хрущ О.В.

<https://orcid.org/0000-0002-5126-444X>

Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

Федик О.В.

<https://orcid.org/0000-0002-9029-2611>

Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

Федик О.І.

<https://orcid.org/0009-0001-0389-3401>

Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

ЗМІСТ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

У статті представлено результати аналізу сучасних концепцій емоційного інтелекту та авторські погляди на його структуру в контексті проблеми підвищення рівня емоційної компетентності та стійкості осіб юнацького віку. Описана тренінгова програма спрямована на всесторонній розвиток емоційного інтелекту та інтеграцію знань про емоції в повсякденне життя. Актуальність даного дослідження зумовлена умовами в яких зараз проживає значна частина молоді України, а також сенситивністю юнацького віку для розвитку компетенцій пов'язаних з емоційним інтелектом. Наголошується на взаємозв'язках процесів підвищення рівня емоційної усвідомленості та здатності до саморегуляції й формування ідентичності, яке активно протікає в осіб юнацького віку. Теоретичною основою розробки програми стали дослідження Майєрса, Селовея, Гоулмана та Бояціса.

Програма розвитку емоційного інтелекту в осіб юнацького віку охоплює дев'ять модулів, які відповідають дев'яти рівням емоційного інтелекту в ієрархічній моделі Дрігаса. При цьому, передбачається, що учасники тренінгу будуть поступово переходити від розвитку навичок, які пов'язані з внутрішньо особистісною компетенцією до міжособистісної компетентності. Зокрема, перші модулі зосереджені на розвитку навичок розпізнавання власних емоцій, дослідження причин їх виникнення, аналізу особливостей прояву власних реакцій в різних ситуаціях та виокремлення особистих емоційних тригерів. Особливої уваги потребують модулі спрямовані на розвиток навичок емоційної саморегуляції. Наступні модулі поступово знайомлять учасників з емпатією, можливостями впливу на стан і емоції інших людей, а також навичками емоційного інтелекту, які можна використовувати у процесі комунікації та міжособистісної взаємодії.

Зміст модулів поєднує теоретичні знання про роль емоційного інтелекту в різних аспектах життєдіяльності особистості та його вплив на психічне здоров'я й загальне благополуччя. Акцентується увага на можливостях підвищення стійкості особистості завдяки використанню практик усвідомленості та інших навичок емоційного інтелекту.

Ключові слова: емоційний інтелект, регуляція емоцій, усвідомленість, мотивація, особистісний розвиток, юнацький вік.

Постановка проблеми. Сьогоднішній світ характеризується високим рівнем динамічності, нестабільності, невизначеності, а також перенасиченням інформацією та значною кількістю вимог до адаптивних можливостей особистості, які необхідні для збереження її психічного здоров'я. При цьому, віковий період юнацтва

виступає критичним у формуванні емоційної зрілості, стресостійкості, а також життєстійкості без яких важко розв'язати завдання розвитку пов'язані з наступними віковими періодами. Саме на даному етапі становлення особистості активно розвивається здатність до емоційного контролю, зменшується рівень імпульсивності, яка була

більш характерною для підліткового віку та закладається основа для прийняття на себе відповідальності за себе та власне життя з наслідками всіх рішень та дій. Відтак, важливо поряд з розумовими здібностями розвивати і емоційні для підвищення емоційної грамотності та компетентності, які сприятимуть більш зваженому та адаптивному способу реагування на всі виклики пов'язані з процесом особистісного розвитку й зростання. Варто зазначити, що емоційний інтелект, вважається таким же важливим фактором досягнення успіху в процесі міжособистісної взаємодії, прийняття рішень (зокрема, щодо вибору професії) та досягнення поставлених цілей, як і когнітивні здібності, розвитку яких приділяє так багато часу сучасна система освіти. Дослідники наголошують, що саме розвинений емоційний інтелект виступає однією з умов здатності до збереження внутрішнього спокою та психоемоційної стабільності в кризових умовах, які характеризують сьогоденні реальність [1]. За результатами значної кількості наукових розвідок розвиток емоційного інтелекту позитивно позначається на показниках задоволеності життям, схильності до використання адаптивних копінг-стратегій, а також резильєнтності [2]. Отже, для осіб юнацького віку важливо розвивати здібності та навички, які входять до структури емоційного інтелекту, оскільки завдяки цьому вони зможуть підвищити рівень самосвідомості (важливої для формування ідентичності), побудови міжособистісних стосунків, а також прийняття рішень щодо сфери професійного навчання і самореалізації. Водночас попри наявність всіх умов для розвитку емоційного інтелекту та актуальність підвищення рівня емоційної компетентності особи юнацького віку потребують підтримки та супроводу для роботи над цією зоною їх особистісного зростання. Відтак, одне із нагальних завдань сучасної практичної психології полягає у методологічній розробці теоретично обґрунтованих програм розвитку емоційного інтелекту, а також їх проведенні. Зокрема, з урахуванням навантаження на сучасну молодь, а також особливості юнацького віку пов'язані із періодом завершення школи, здачею іспитів, вступом до закладу вищої освіти й початку навчання в ньому, доречно звернути увагу на тренінговий формат, який дозволяє досягти окреслених нами цілей в найкоротші терміни.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Розробка вказаної тренінгової програми вимагає розуміння теоретичних та методологічних засад розвитку емоційного інтелекту. Зокрема, для

обґрунтування структури тренінгів та їх наповнення нами інтегровано класичні та сучасні уявлення про структуру емоційного інтелекту [4; 5; 6; 7]. Ядром нашої теоретичної моделі розвитку емоційного інтелекту у осіб юнацького віку виступає модель Майєра та Селовея, які розглядають емоційний інтелект, як набір когнітивних здібностей пов'язаних з емоційною сферою особистості [19]. При цьому, вони наголошують на важливості розуміння та знання власних емоцій, почуттів і настроїв для подальшого використання інформації про них з метою вибору оптимальних стратегій реагування на вплив зовнішніх чи внутрішніх емоційних стимулів. Водночас у структурі здатності до опрацювання інформації про емоції дослідники виокремили такі компоненти як увага (здатність зосередитися на певному переживанні), усвідомлення (розуміння поточного стану та причин його виникнення), а також відновлення (повернення стану внутрішньої рівноваги) [9; 10; 12; 13]. Відтак, формування уважного ставлення до власних емоційних реакцій та почуттів лежить в основі розвитку здатності до їх усвідомлення та проживання з метою вивільнення пов'язаної з ними енергії.

Важливою умовою розробки тренінгових програм виступає розуміння ієрархічної структури емоційного інтелекту. Зокрема, у публікації Дрігаса аналізуються дев'ять рівнів емоційного інтелекту (від сприйняття емоцій на сенсорному рівні до допомоги іншим у розвитку їх емоційного інтелекту), які можуть відповідати окремим заняттям в рамках тренінгу [7]. Варто зазначити, що даний погляд на структуру емоційного інтелекту гармонійно поєднується з особливостями формування ідентичності характерних для юних осіб і як наслідок підвищення рівня розвитку емоційних і соціальних компетенцій кожного рівня сприятиме становленню ідентичності й більш ефективному розв'язанню завдань розвитку даного вікового періоду [8; 14; 15; 16]. З урахуванням вікових особливостей юнацького віку ми додали до нашої теоретичної моделі емоційного інтелекту компоненти із концепцій Бояціса та Гоулмана [2; 9]. Зокрема, до них належать практичні навички пов'язані з здатністю розпізнавати та аналізувати причини виникнення власних емоцій та тригери, які викликають прояви сильних емоційних реакцій. Також, важливу роль в регуляції власних способів реагування на згадані тригери відіграє здатність до когнітивної переоцінки [1; 18; 20]. Водночас розуміння тригерів, які викликають сильні емоційні переживання у інших

людей можливе на основі розвитку емпатії, що сприятиме формуванню більш турботливого відношення до них.

З урахуванням контексту життя сучасної молоді варто звернути увагу і на підвищення рівня усвідомленості та розвиток навичок її використання у повсякденних і стресових ситуаціях для зменшення рівня негативного впливу травматичних чинників на психіку юних осіб [20; 21; 22]. Дослідження свідчать про її позитивний вплив на психічне здоров'я, здатність знижувати прояви стресу, тривоги, депресії, а також запобігати їх розвитку, що особливо актуально в період тривалої збройної агресії [22; 23]. Відтак, опанування технологій усвідомленості допоможе юним особам краще керувати власними емоціями, стабілізувати свій психоемоційний стан та підвищити рівень стійкості до впливу стресових факторів. Отже, розвиток емоційного інтелекту крім підвищення емоційної компетентності позитивно впливає на рівень особистісного добробуту та здатність до адаптації.

Постановка завдання. Мета статті: опис змісту та структури тренінгової програми розвитку емоційного інтелекту в осіб юнацького віку.

Виклад основного матеріалу. Наша програма спроектована за модульним принципом, який дозволяє розвивати емоційний інтелект починаючи з рівня аналізу особливостей сприйняття власних емоцій та їх усвідомлення. При цьому, модулі відповідають дев'ятирівневій моделі емоційного інтелекту та передбачають поглиблене опрацювання кожного з її компонентів у поєднанні з виокремленими у нашій теоретичній моделі розвитку емоційного інтелекту в осіб юнацького віку [7]. Основний акцент в даній програмі робиться на отримання особистого досвіду практичного використання кожної навички емоційного інтелекту та рефлексію щодо її подальшого розвитку. Відтак, тренінгова програма охоплює дев'ять тематичних занять та змістовних модулів.

Перший модуль передбачає нове знайомство з власними емоціями. Його мета полягає в удосконаленні навички розпізнавання власних емоцій та реакцій інших людей з акцентом на особливості їх сприйняття та розуміння. Теоретичною основою даного модуля виступає перший рівень розвитку емоційного інтелекту в моделі Дрігаса, який пов'язаний із розумінням емоційних стимулів, що можуть впливати на особистість із зовнішнього середовища [7]. Завдяки їх знанню, особистість починає краще орієнтуватися у світі, міжособистісних відносинах та під час

прийняття рішень. Відтак, перший рівень емоційного інтелекту характеризується особливостями сприйняття емоційної інформації, а також знанням факторів, які можуть викликати у особистості певні реакції. Основою для його розвитку виступає адекватна робота сенсорних систем. Водночас за умови порушення роботи окремих аналізаторів важлива адаптація до компенсаторного використання доступних людині для здатності отримувати емоційну інформацію. Наступний компонент емоційного інтелекту на рівні стимулів пов'язаний із механізмами когнітивного опрацювання інформації про них, які призводять до виникнення відповідних емоційних реакцій та переживань. Варто зауважити, що інформація емоційного характеру зазвичай являється пріоритетною та зчитується мозком скоріше за всю іншу, першочергово завдяки еволюційно сформованій реакції на стрес, яка може варіюватися від завмирання до нападу або втечі (на нейронному рівні за неї відповідає лімбічна система та острівцеві) [6]. Практична частина заняття охоплює вправи спрямовані на використання практик майндфулнес для повернення до почного моменту, сканування і усвідомлення власного стану, а також стану інших учасників заняття [3]. Відтак, на ньому юні особи навчаються керувати фокусом власної уваги та контролювано переміщувати її із зовнішньої реальності на внутрішню, а також, навпаки. При цьому, після усвідомлення актуального стану учасники тренінгу складають карту емоцій в якій прописують індикатори їх проявів у себе та інших людей. Очікуваний результат участі в першому тренінгу охоплює покращення навички розпізнавання власних станів та емоцій на тілесному рівні, а також здатності аналізувати причини їх проявів.

Другий модуль програми розвитку емоційного інтелекту пов'язаний із розпізнаванням вже самих емоцій, а також їх диференціацією при одночасному переживанні. Його мета полягає у розвитку навичок оцінки, аналізу та вимірювання власних емоцій і станів. Варто зазначити, що дана здатність охоплює розуміння як власних емоційних реакцій і станів, так і реакцій та переживань інших людей на основі сприйняття змін міміки обличчя, а також положення і рухів тіла, голосу й поведінки загалом. Навичка розпізнавання емоцій являється фундаментом для успішної побудови міжособистісних стосунків [4]. Основна частина заняття присвячена аналізу подібних за валентністю емоцій і почуттів, знайомству з базовими емоціями та механізмами виникнення складних переживань. При цьому, практична частина передбачає

роботу з «Колесом емоцій» та розширення емоційного словника учасників тренінгу. Очікуваний результат участі в занятті передбачає підвищення рівня емоційної самосвідомості та розширення уявлень про варіативність емоційних реакцій і переживань.

Третій модуль програми розвитку емоційного інтелекту передбачає удосконалення здатності до аналізу власної особистості, своїх переживань та реакцій, а також навички рефлексії. Він має на меті підвищення рівня усвідомленості та формування здатності автентично проявляти власні емоції й почуття [7; 8]. На думку науковців розвинена самосвідомість дозволяє розуміти власні сильні та слабкі якості, цінності, бажання, прагнення, емоції й почуття, а також мотиви своїх дій, що особливо важливо для осіб юнацького віку в контексті професійного самовизначення. Варто зауважити, що без усвідомлення емоцій та почуттів неможливо їх повноцінно проживати та трансформувати згідно з особистими цілями [11]. Отже, даний компонент потребує найбільшої уваги на початковому етапі розвитку емоційного інтелекту з подальшим удосконаленням уміння аналізувати себе й свій стан. На етапі формування ідентичності, що відбувається в період юнацького віку, триває зміна самооцінки, для гармонізації якої важливо розуміти особистісні переваги й здобутки, у чому й допомагає самосвідомість. Відтак, розвиток даного рівня емоційного інтелекту корелює із підвищенням рівня впевненості у собі, здатністю до самоконтролю, а також взаєморозуміння з іншими у процесі міжособистісної взаємодії. Практична частина заняття охоплює дослідження власних сильних і слабких сторін, аналіз можливостей для особистісного зростання й розвитку, вивчення особливостей емоційного реагування та ознайомлення з технікою «Я-повідомлення». Під час рольових ігор учасники тренінгу фіксують свої актуальні емоції й почуття, а також вчать їх відкрито та без загрози для інших виражати на вербальному й невербальному рівнях. Очікуваний результат тренінгу передбачає формування здатності щиро проявляти свої емоції в екологічний спосіб.

Самоконтроль виступає темою четвертого модуля розвитку емоційного інтелекту. Його мета полягає у ознайомленні з методами емоційної саморегуляції та формування навичок їх практичного використання. Зокрема, навичка самоконтролю дозволяє свідомо обирати емоційні реакції залежно від ситуації та мети, а не просто автоматично боротися з обставинами чи тікати від

них [16]. Отже, розвиток даного рівня емоційного інтелекту забезпечує зниження рівня імпульсивності, яка найбільш яскраво проявляється у підлітків у процесі дорослішання. Відтак, завдяки розвитку самоконтролю, підвищується рівень гнучкості та адаптивності емоційних реакцій. Варто зазначити, що саме самоконтроль важливий у контексті управління стресом та прояву життєстійкості [17]. Практична частина заняття передбачає ознайомлення з методами когнітивної переоцінки, яка сприяє трансформації емоційних реакцій та технологіями швидкого психоемоційного відновлення після пережитого стресу. Очікуваний результат охоплює сформовані навички перемикання уваги в стресових ситуаціях, а також зміни власного стану завдяки вмінню себе заспокоювати.

П'ятий модуль програми розвитку емоційного інтелекту пов'язаний вже із соціальною свідомістю, тобто здатністю до емпатії та розуміння причин виникнення емоцій інших людей. Його мета полягає у розвитку чутливості до переживань і станів інших. Завдяки розвиненій соціальній свідомості особистість може розпізнавати потреби інших людей та задовольняти їх під час прояву турботи, що важливо для побудови міжособистісних стосунків. Варто зазначити, що до структури даного рівня розвитку досліджуваного феномену належить не тільки розпізнавання чужих емоцій, але й просоціальна орієнтація та прагнення проявляти увагу до інших людей шляхом надання їм необхідної допомоги чи підтримки [7]. Водночас розуміння власних реакцій у ситуаціях міжособистісної взаємодії, також, належить до соціальної самосвідомості, оскільки на основі даного знання можлива корекція та адаптація власної поведінки під час спілкування з іншими людьми для покращення стосунків з ними. Для осіб юнацького віку важливо розвинути вміння ставити себе на місце іншої людини, що й дозволяє емпатія у структурі соціальної свідомості. Даний рівень розвитку емоційного інтелекту лежить в основні формування та удосконалення інших соціальних навичок. Практична частина заняття передбачає розвиток спостережливості, навичок аналізу невербальних сигналів (міміки, мови тіла та голосу) під час гри в емоційний театр, а також здатності дивитися на ситуацію очима іншої людини. Очікуваний результат полягає у покращенні навичок ідентифікації та диференціації емоцій та почуттів інших людей, а також формуванні емпатичної відповіді на них.

Шостий модуль фокусується на розвитку соціальних навичок, які утворюють відповідний

рівень розвитку емоційного інтелекту й охоплюють здатність уважно ставитися до іншої людини, налаштовуватися на відповідний стан необхідний для надання підтримки у певній ситуації та вміння впливати на емоції, почуття й настрої інших. Цілі даного модуля передбачають удосконалення навичок міжособистісної взаємодії та командної роботи. Водночас шостий рівень емоційного інтелекту пов'язаний і з комунікативними навичками та лідерськими якостями. Завдяки розвитку згаданих компонентів емоційного інтелекту стає можливим використання інформації про емоції для досягнення поставлених цілей у взаємодії та навчанні. Відтак, дані компетенції важливі для юних осіб, які входять в нове середовище під час вступу до закладу вищої освіти та початку їх професійного шляху під час проходження виробничої практики або першого працевлаштування [4]. Практична частина заняття охоплює рольові ігри, розв'язання ситуативних задач (вирішення конфліктів, організація свята, підготовка до першого дня практики), роботу з кейсами та групову рефлексію спрямовану на поглиблений аналіз зміни емоційних станів учасників заняття. Очікуваний результат полягає у покращенні навичок комунікації, розв'язання конфліктних ситуацій, а також підвищення рівня ефективності роботи в командні.

Сьомий модуль програми розвитку емоційного інтелекту пов'язаний із здатністю до самоактуалізації. Його цілі охоплюють підвищення рівня стійкості та здатності до надання собі самим підтримки на шляху до поставлених цілей. Водночас у контексті нашого дослідження ми розглядаємо її, як орієнтацію на розкриття власного внутрішнього потенціалу, зокрема, у процесі професійного самовизначення та навчання. Також, для юних осіб орієнтація на особистісний розвиток та процес самовдосконалення являються проявами тенденції до самоактуалізації. Водночас на думку науковців умовою самоактуалізації виступає достатній рівень розвитку емоційного та соціального інтелекту без якого важко усвідомлювати та задовольняти власні потреби нижчого рівня. Завдяки проявам даної тенденції молодь починає позбавлятися від характерного для дитячого віку егоцентризму та усвідомлює єдність з людством загалом, що робить її емпатійною (здатною розпізнавати емоції представників інших культур) та здатною співпереживати [7]. Практична частина заняття охоплює вправи спрямовані на зміну внутрішнього діалогу на більш позитивний та оптимістичний, практики вдячності, а також технології підвищення стійкості до впливу стресу чи несприятливих подій для

посилення особистісної здатності викликати у себе позитивні емоції та підтримувати себе за несприятливих обставин. Очікуваний результат передбачає покращення стану особистісного благополуччя та психічного здоров'я завдяки здатності викликати у себе бажані стани самостійно без прив'язки до зовнішніх обставин.

Восьмий модуль програми розвитку емоційного інтелекту передбачає знайомство з трансцендентністю, тобто здатністю допомагати іншим людям у процесі їх особистісного розвитку та зростання. Його цілі охоплюють розвиток лідерських якостей та здатність впливати на стани інших людей. Варто зауважити, що в період юнацького віку тенденція до розвитку даного рівня функціонування емоційного інтелекту може проявлятися на фоні наставництва над молодшими за себе, зокрема, допомога студентам молодших курсів чи школярам у процесі навчання або ж адаптації до нового закладу під час здобуття ними формальної освіти [7]. Найбільшої уваги у контексті розвитку емоційного інтелекту на даному рівні вимагає здатність допомагати іншим ставати більш усвідомленими та краще контролювати свої емоції. При цьому, до структури даного рівня розвитку досліджуваного феномену входить здатність знаходити сенс власного життя та своїх дій, що особливо актуально для підвищення рівня життєстійкості в сьогоденних складних умовах. Практична частина заняття передбачає відпрацювання навичок гармонізації емоційного клімату в різних ситуаціях під час рольових ігор, дослідження стилів лідерства та рефлексію щодо їх проявів у учасників заняття, а також вправи спрямовані на підвищення рівня гнучкості. Очікується, що в результаті участі в занятті юні особи будуть швидше брати на себе відповідальність за ситуацію та надавати іншим людям необхідну підтримку й допомогу.

Дев'ятий модуль програми розвитку емоційного інтелекту забезпечує здатність до усвідомленого використання інформації про емоції для самореалізації та допомоги іншим людям. Його мета полягає у закріпленні тенденції до орієнтації учасників заняття на самоактуалізацію. При цьому, до структури емоційної єдності, як компонента емоційного інтелекту включені прийняття відповідальності за власні емоції й переживання, здатність зберігати спокій та рівновагу, а також проявляти любов до себе й інших людей. Зокрема, практична частина охоплює технології формування бачення власного майбутнього та його візуалізацію, аналіз системи особистісних цінностей, постановки особистих цілей та аналіз

їх зв'язку з компетенціями емоційного інтелекту [7; 8]. На завершення учасники створюють власну карту подальшого розвитку, зокрема, в напрямку емоційної грамотності. Очікується, що в результаті участі в даному занятті його учасники усвідомлять роль емоційного інтелекту в повсякденному житті та будуть використовувати сформовані на тренінгу навички у повсякденних ситуаціях для реалізації власних задумів.

Висновки. Програма тренінгу спрямованого на розвиток емоційного інтелекту в осіб юнацького

віку складається з дев'яти модулів. При цьому, вона враховує сучасні погляди на структуру емоційного інтелекту та особливості юнацького віку з акцентом на ключові завдання розвитку даного вікового періоду. Реалізація даної програми дозволяє підвищити рівень розуміння власних і чужих емоцій, а також сформувати практичні навички емоційної саморегуляції та використання інформації про емоції в повсякденному житті для прийняття оптимальних рішень й досягнення власних цілей.

Список літератури:

1. Bar-On R. Emotional intelligence and self-actualization. In *Emotional Intelligence in Everyday Life: A Scientific Inquiry*; Psychology Press: London, UK, 2001; P. 82–97.
2. Boyatzis R.E., Goleman D., Rhee K. Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the Emotional Competence Inventory (ECI). In *Handbook of Emotional Intelligence*; Bar-On, R., Parker, J.D.A., Eds.; Jossey-Bass: San Francisco, CA, USA, 2000. P. 343–362.
3. Cece V., Guillet-Descas E., Nicolas M., Saby Y., Martinent G. Emotional intelligence training program for adolescents involved in intensive training centers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 35(6), 2023. P. 1026–1049. <https://doi.org/10.1080/10413200.2023.2176565>
4. Coetzer G.H. Emotional versus Cognitive Intelligence: Which is the better predictor of Efficacy for Working in Teams? *J. Behav. Appl. Manag.* 2016, 16, P. 116–133.
5. Cohn M.A., Fredrickson B.L., Brown S.L., Mikels J.A., Conway A.M. Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion* 2009, 9, P. 361–368.
6. Collado-Soler R., Trigueros R., Aguilar-Parra J. M., Navarro N. Emotional intelligence and resilience outcomes in adolescent period, is knowledge really strength? *Psychology Research and Behavior Management*, 2023. P. 1365–1378. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S383296>
7. Drigas A., Papoutsis C., Skianis C. Being an emotionally intelligent leader through the nine-layer model of emotional intelligence – The supporting role of new technologies. *Sustainability*, 15(10), 2023. P. 81–103. <https://doi.org/10.3390/su15108103>
8. Erikson E., Erikson J. On generativity and identity: From a conversation with Erik and Joan Erikson. *Harvard Educational Review*. 1981. Vol. 51, № 2. P. 249–269.
9. Goleman D. Emotional intelligence: Issues in paradigm building In *The Emotionally Intelligent Workplace: How to Select for, Measure, and Improve Emotional Intelligence in Individuals, Groups, and Organizations*; Jossey-Bass: San Francisco, CA, USA, 2001; Volume 13, P. 26.
10. Gross J. J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*. Vol. 2, № 3. 1998. P. 271–299.
11. Hodzic S., Scharfen J., Ripoll P., Holling H., Zenasni F. How efficient are emotional intelligence trainings: A meta-analysis. *Emot. Rev.* 10(2), 2018. P. 138–148. <https://doi.org/10.1177/1754073917708613>
12. Kunnanatt J.T. Emotional intelligence: The new science of interpersonal effectiveness. *Hum. Resour. Dev. Q.* 2004, 15, P. 489–495.
13. Marheni E., Afrizal S., Purnomo E., Jermaina N., Cahyani F. I. Integrating emotional intelligence and mental education in sports to improve personal resilience of adolescents. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (51), 2024. P. 649–656. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.101053>
14. Megías-Robles A., Gutiérrez-Cobo M. J., Fernández-Berrocal P., Gómez-Leal R., Cabello R. The development of ability emotional intelligence during adolescence. *Personality and Individual Differences*, 224, 2024. P. 112–642. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112642>
15. Mitsea E., Drigas A., Skianis C. Well-being technologies and positive psychology strategies for training metacognition, emotional intelligence and motivation meta-skills in clinical populations: a systematic review. *Psych*, 6(1), 2024. P. 305–344. <https://doi.org/10.3390/psych6010019>
16. Năstasă L. E., Zanfirescu Ș. A., Iliescu D., Farcaș A. D. Improving emotional intelligence in adolescents: an experiential learning approach. *Current Psychology*, 42(11), 2023. P. 9119–9133. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02132-5>
17. Petrides, K. V., Pita, R., Kokkinaki, F. The location of trait emotional intelligence in personality factor space. *Br. J. Psychol.* 98(2), 2007, P. 273–289. <https://doi.org/10.1348/000712606X120618>.

18. Ruvalcaba-Romero N.A., Fernández-Berrocal P., Salazar-Estrada J.G., Gallegos-Guajardo J. Positive emotions, self-esteem, interpersonal relationships and social support as mediators between emotional intelligence and life satisfaction. *J. Behav. Health Soc. Issues* 2017, 9, P. 1–6.
19. Salovey P., Mayer J. D., Goldman S. L., Turvey C., Palfai T. Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale, 1995, P. 125–154.
20. Schutte N. S., Malouff J. M. Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and individual differences*. 2011. Vol. 50, № 7. P. 1116–1119.
21. Shrivastava S., Martinez J., Coletti D. J., Fornari A. Interprofessional leadership development: role of emotional intelligence and communication skills training. *MedEdPORTAL*, 18, 2022. P. 112–147. https://doi.org/10.15766/mep_2374-8265.11247
22. Steinberg L., Morris A. S. Adolescent development. *Annual review of psychology*. 2001. Vol. 52, № 1. P. 83–110.
23. Wyss A. M., Knoch D. Berger S. When and how pro-environmental attitudes turn into behavior: The role of costs, benefits, and self-control. *J. Environ. Psychol.* 79, 2022, P. 101-748. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2021.101748>

Khrushch O.V., Fedyk O.V., Fedyk O.I. CONTENT OF THE TRAINING PROGRAM FOR THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN YOUTH

The article presents the results of the analysis of modern concepts of emotional intelligence and the author's views on its structure in the context of the problem of increasing the level of emotional competence and resilience of adolescents. The described training program is aimed at the comprehensive development of emotional intelligence and the integration of knowledge about emotions into everyday life. The relevance of this study is due to the conditions in which a significant part of the youth of Ukraine currently lives, as well as the sensitivity of adolescence to the development of competencies related to emotional intelligence. The interrelationships of the processes of increasing the level of emotional awareness and the ability to self-regulation and identity formation, which actively occurs in adolescents, are emphasized. The theoretical basis for the development of the program was the research of Myers, Selovey, Goleman and Boyatsis.

The program for the development of emotional intelligence in adolescents includes nine modules that correspond to the nine levels of emotional intelligence in the hierarchical model of Drygas. At the same time, it is assumed that the training participants will gradually move from the development of skills related to intrapersonal competence to interpersonal competence. In particular, the first modules focus on the development of skills for recognizing one's own emotions, investigating the causes of their occurrence, analyzing the features of the manifestation of one's own reactions in different situations, and identifying personal emotional triggers. Special attention is required for modules aimed at developing emotional self-regulation skills. The following modules gradually introduce participants to empathy, the possibilities of influencing the state and emotions of other people, as well as emotional intelligence skills that can be used in the process of communication and interpersonal interaction.

The content of the modules combines theoretical knowledge about the role of emotional intelligence in various aspects of a person's life and its impact on mental health and general well-being. The emphasis is on the possibilities of increasing personal resilience through the use of mindfulness practices and other emotional intelligence skills.

Keywords: *emotional intelligence, emotion regulation, mindfulness, motivation, personal development, adolescence.*

Дата першого надходження статті до видання: 26.03.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 22.04.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 19.05.2026