

## ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

У статті всебічно розглядається процес формування емоційного інтелекту у підлітковому віці як одного з фундаментальних чинників гармонійного розвитку особистості. Автор аналізує, як фізіологічні зміни, що супроводжують підлітковий період (зокрема, гормональні перебудови та незрілість префронтальної кори головного мозку), спричиняють емоційну нестабільність, посилення чутливості та складність у розпізнаванні власних почуттів. Особлива увага приділяється психологічному аспекту підліткового розвитку, зокрема формуванню ідентичності, зростанню потреби у самостійності, соціальному визнанні та емоційній підтримці.

У статті висвітлюється важлива роль найближчого соціального оточення — родини, школи, однолітків — у розвитку емоційної самосвідомості, навичок саморегуляції, емпатії та конструктивної взаємодії. Автор наголошує, що саме через стосунки з емоційно доступними дорослими підлітки навчаються розуміти себе, висловлювати почуття без агресії, виявляти співчуття до інших.

**Ключові слова:** емоційний інтелект, підлітковий вік, емоційна саморегуляція, емпатія, самоусвідомлення, психоемоційний розвиток, родинне виховання, шкільне середовище, соціальні мережі, емоційна грамотність, майндфулнес, емоційний щоденник, підтримка дорослих

Підлітковий вік — це перехідний період між дитинством і дорослістю, який супроводжується глибокими фізіологічними, психологічними та соціальними змінами. Саме в цей період людського розвитку починається активна перебудова організму — змінюється гормональний фон, пришвидшується ріст тіла, розвивається мозок, зокрема його зони, що відповідають за саморегуляцію, ухвалення рішень і передбачення наслідків поведінки. Паралельно з фізичними змінами відбувається й психологічне дорослішання: підліток починає глибше замислюватися про себе, своє місце в світі, про взаємини з оточенням. Це також час, коли значно посилюється потреба в самостійності, автономії та водночас — у прийнятті й підтримці. [2,с.45].

У цей період розвивається здатність усвідомлювати власні емоції, аналізувати їх причини, контролювати емоційні реакції та проявляти співчуття до інших. Це ще не повністю сформована навичка, а радше процес, що потребує часу, досвіду та підтримки. Підлітки починають розуміти, що емоції — це не просто спонтанні реакції, а важливий сигнал про внутрішній стан, потреби чи взаємодію з навколишнім світом. Проте часто вони ще не вміють ефективно справлятися з хвилюю емоцій, що накочуються, що може призводити до агресивної, імпульсивної або замкненої поведінки.

У сучасному світі, де міжособистісне спілкування, емоційна гнучкість і здатність до співпраці набувають дедалі більшого значення, емоційний інтелект (ЕІ) стає не менш важливим, ніж академічні знання чи професійні навички. Саме ЕІ дозволяє людині бути успішною в команді, будувати здорові стосунки, конструктивно вирішувати конфлікти, проявляти стійкість у складних ситуаціях і при цьому залишатися відкритою, емпатійною особистістю. Уміння усвідомлювати і висловлювати свої почуття без шкоди для інших, розуміти емоції оточення та відповідно на них реагувати — це ті компетентності, які є базовими в 21 столітті. Їхня основа закладається саме в підлітковому віці.

Формування емоційного інтелекту у підлітків має свої унікальні особливості, що зумовлені віковою динамікою психоемоційного розвитку. У цьому віці особливо загострюється чутливість до зовнішніх впливів: думка однолітків стає критично важливою, авторитет дорослих ставиться під сумнів, зростає потреба у визнанні, а невдачі сприймаються вкрай гостро. Емоції підлітків часто надмірно інтенсивні, мінливі, іноді суперечливі. Вони можуть почуватися щасливими, впевненими, а вже за кілька хвилин — роздратованими, засмученими або зневіреними. Це пов'язано не лише з гормональними перебудовами, а й із ще недостатнім розвитком центрів мозку, що відповідають за логіку й контроль. [1,с.18].

Паралельно триває пошук ідентичності — один із головних психологічних завдань підліткового періоду. Підліток ставить собі запитання: *Хто я? Який я? Чим відрізняюся від інших? Як мене сприймають?* У процесі пошуку відповідей на ці питання він експериментує зі стилем одягу, манерою поведінки,

соціальними ролями. Усе це може супроводжуватися внутрішніми конфліктами, сумнівами, страхами — саме тому розвиток емоційної рефлексії й самопізнання є особливо важливими на цьому етапі.

Не менш важливим аспектом є формування навичок емоційного саморегулювання. Підлітки повинні навчитися не лише розуміти, що з ними відбувається, але й знаходити конструктивні способи справлятися зі стресом, гнівом, образою, ревнощами. Якщо цього не відбувається, надмірне накопичення емоцій може призвести до агресії, замкнутості або психосоматичних проблем. Тому дуже важливою є присутність поруч значущих дорослих — тих, хто не просто вказує, як «треба», а створює простір довіри, в якому дитина може досліджувати свої емоції без страху бути осудженою.

**Таким чином, розуміння специфіки формування емоційного інтелекту в підлітковому віці є важливим не лише для самих підлітків, а й для дорослих, які їх супроводжують — батьків, педагогів, психологів.** Саме від якості цієї підтримки часто залежить, наскільки ефективно підліток навчиться орієнтуватися у власному внутрішньому світі, наскільки добре він зрозуміє інших і зможе будувати здорові, повноцінні відносини в дорослому житті.

**Формування емоційного інтелекту не відбувається стихійно — це складний і тривалий процес, який значною мірою залежить від соціального середовища, в якому живе, розвивається та взаємодіє підліток.** Важливими чинниками є емоційна атмосфера в родині, стиль виховання, поведінкові моделі дорослих, культурні норми, освітнє середовище, вплив однолітків і навіть медіа. Саме ці елементи створюють контекст, у якому підліток навчається розуміти себе та інших, розвиває навички емоційного реагування та саморегуляції.

Найпершою і найтривалішою школою емоцій є родина. У родинному колі дитина вперше стикається з почуттями — своїми й чужими. Якщо батьки володіють емоційною грамотністю, вони здатні моделювати здорову емоційну поведінку. Наприклад, замість крику — обговорення, замість образ — відкритий діалог, замість ігнорування емоцій дитини — щире співпереживання й визнання її переживань. Батьки, які вміють говорити про свої почуття відкрито, не соромляться показувати, що їм сумно, тривожно або радісно, фактично дозволяють дитині вчитися через спостереження.

Особливо важливо, щоб у родині підліток почувався почутим і прийнятим. Це створює відчуття психологічної безпеки — простору, де його не засуджують за емоції, а допомагають розібратися в них. В атмосфері, де немає постійного осуду, принижень або емоційної байдужості, формується базова довіра до себе та інших. Такий досвід сприяє розвитку емпатії — здатності не лише розуміти, а й глибоко відчувати емоції інших людей.

Натомість у родинах, де переважає авторитарний стиль виховання, придушення почуттів або емоційна відчуженість, діти часто вчаться приховувати свої справжні переживання, соромитися емоцій, що призводить до труднощів у комунікації, конфліктності або навіть психоемоційних розладів.

Не менш важливим є **шкільне середовище**, адже саме школа — це простір інтенсивної соціалізації. Учні тут проводять значну частину свого дня, взаємодіючи з ровесниками, вчителями, адміністрацією. І від того, наскільки це середовище є підтримуючим, конструктивним і відкритим до емоційної взаємодії, залежить подальше становлення емоційної компетентності підлітка.

Учителі, які вміють будувати з учнями стосунки на основі довіри, поваги й щирої зацікавленості, стають для них не просто джерелом знань, а емоційно значущими фігурами. Такі вчителі не бояться говорити з учнями про емоції, визнавати їхні труднощі, підтримувати у важкі моменти. Навпаки, педагоги, які принижують, критикують, ігнорують або демонструють емоційну холодність, можуть викликати в підлітків відчуття тривоги, відчуження, невпевненості в собі.

Шкільне середовище, що сприяє розвитку емоційного інтелекту, повинно передбачати не лише академічне навчання, а й **емоційно-соціальне виховання**. Групові форми роботи, обговорення конфліктних ситуацій, тренінги з розвитку комунікативних навичок, проекти з елементами рефлексії — усе це допомагає підліткам навчитися співпраці, розуміння та регулювання емоцій. [3,с.25].

Особливу увагу варто приділяти навчанням навичок **активного слухання, конструктивного вирішення конфліктів, усвідомленого висловлювання емоцій**. Наприклад, прості вправи на формулювання своїх почуттів у форматі: «Я відчуваю \_\_\_\_, коли \_\_\_\_» — формують у підлітка культуру емоційного вираження без агресії. Коли вчитель приймає такі висловлювання без осуду — учень отримує сигнал, що його внутрішній світ важливий і цінний.

Усе це сприяє формуванню позитивної самооцінки, впевненості в собі, а також навичок соціальної інтеграції. Водночас школа стає не просто місцем отримання знань, а середовищем, де підліток вчиться бути людиною — з усіма емоційними труднощами, радощами й відкриттями, що з цим пов'язані.

**Підлітки часто стикаються з труднощами в ідентифікації та розрізненні власних емоцій, що є природною частиною їхнього вікового розвитку.** У цьому віці внутрішній світ підлітка набуває нової глибини та складності, емоції стають більш інтенсивними, багатогримними й водночас суперечливими. Однак, попри цей емоційний «вибух», у багатьох підлітків ще не сформовані навички чіткого розпізнавання, називання та аналізу своїх почуттів. Наприклад, вони можуть плутати втому зі смутком, злість із тривогою, ревності із заздрістю, або навіть не усвідомлювати, що в їхньому стані переважає не роздратування, а, скажімо, страх бути відкинутим.

Ці труднощі мають нейрофізіологічне підґрунтя. У підлітковому віці відбувається активна перебудова мозку, і першочергово це стосується **лімбічної системи**, яка відповідає за емоційну реакцію. Вона

«включається» раніше, ніж **префронтальна кора**, яка відповідає за самоконтроль, логічне мислення, планування та стримування імпульсів. Цей дисбаланс — коли емоції вже працюють «на повну», а здатність керувати ними ще не сформована — і є причиною такої характерної для підлітків емоційної нестабільності, раптових перепадів настрою, драматичних реакцій на незначні події, образливості, імпульсивності. [5,с.38].

Крім біологічних факторів, суттєвий вплив на емоційний стан підлітка має **соціальне середовище**, зокрема **інформаційний простір**, у якому він перебуває. Сучасні підлітки активно користуються соціальними мережами, які стали своєрідним полем для пошуку визнання, самоствердження, соціального статусу. Лайки, коментарі, перегляди — усе це сприймається не просто як цифрова статистика, а як оцінка особистості. Однак ця оцінка часто буває жорстокою, нестабільною та поверховою. Випадки **онлайн-булінгу**, критики зовнішності, нав'язування нереалістичних стандартів краси, успіху чи поведінки можуть призводити до погіршення самооцінки, підвищення рівня тривожності, відчуття меншовартості.

Під тиском зовнішніх очікувань підліток починає придушувати або маскувати свої справжні емоції, прагнучи відповідати ідеалізованим образам. Це, у свою чергу, призводить до втрати емоційної автентичності — здатності відчувати й чесно визнавати те, що насправді переживаєш. Тривалий період ігнорування або знецінення власних почуттів може спричинити емоційне вигорання, замкненість, депресивні прояви або розвиток агресивної поведінки як форми захисту.

Окремо слід звернути увагу на **культурні бар'єри**, які теж впливають на формування емоційного інтелекту. У багатьох суспільствах, зокрема пострадянських, тривалий час панувала установка, що емоції — це ознака слабкості. Хлопцям часто говорили: «Не плач, будь мужнім», а дівчатам — «Не показуй, що тобі боляче». У результаті підлітки виростають з переконанням, що демонструвати емоції — соромно або небезпечно. Вони починають пригнічувати свої почуття, що заважає їм не лише будувати здорові стосунки, а й мати повноцінне уявлення про власну особистість. [4,с.78-82].

**Тому завдання дорослих — ламати ці стереотипи власним прикладом.** Важливо не лише дозволяти дитині виражати емоції, а й самим бути емоційно відкритими. Якщо батьки чи вчителі можуть щиро поділитися своїми почуттями — наприклад, сказати: *«Мені сьогодні важко, але я знаю, що з цим впораюся»* або *«Я теж колись переживав подібне»* — це не лише не принижує їхній авторитет, а навпаки, створює атмосферу довіри, рівності, емоційної зрілості.

Підлітки вчаться не з підручників — вони вчаться через взаємодію, спостереження, досвід. І якщо ми хочемо, аби вони були емоційно грамотними, здатними до саморефлексії, співчуття й стійкості, — ми повинні самі показувати їм, як виглядає емоційна сміливість і людяність у щоденному житті.

**Для формування емоційного інтелекту недостатньо лише створити сприятливе психологічне середовище — важливо також цілеспрямовано й систематично розвивати конкретні емоційні та соціальні навички.** Емоційний інтелект не з'являється автоматично, як наслідок дорослішання — він формується через досвід, практику, рефлексію й підтримку. Тому особливо важливо надавати підліткам доступ до інструментів і методик, які допомагають усвідомлювати та регулювати власні емоції, розвивати емпатію, будувати ефективні стосунки з іншими. [6,с.197].

Одним із найефективніших методів розвитку емоційної свідомості є **ведення емоційного щоденника**. Це може бути як звичайний зошит, так і цифровий додаток, де підліток щодня або кілька разів на тиждень записує свої емоційні стани, події, які їх викликали, реакцію на ці події та власні роздуми. Наприклад: *«Сьогодні я розлютився, коли мій друг не дотримався обіцянки. Я відчув зневагу, хоча, можливо, він просто забув. Мені було складно сказати про це напяму»*. Така практика розвиває навички самоусвідомлення, аналізу й емоційної рефлексії. Згодом підліток починає краще розуміти свої емоційні тригери та розпізнавати закономірності в своїх реакціях.

Важливо також залучати підлітків до **тренінгів і занять, спрямованих на розвиток емоційної грамотності**. Це можуть бути як шкільні факультативи, так і позашкільні програми, під час яких учасники виконують вправи на розпізнавання емоцій, практикують емпатійне слухання, моделюють різні життєві ситуації у формі обговорень чи рольових ігор. Наприклад, вправа «Переверни ситуацію» передбачає, що підлітки ставлять себе на місце іншої людини у конфлікті й намагаються описати її емоційний стан. Це сприяє розвитку емпатії, здатності до діалогу й емоційної гнучкості. [4,с.25].

Особливу цінність мають **рольові ігри**, у яких підлітки проживають ситуації, близькі до реального життя: конфлікт із батьками, непорозуміння з другом, критика в соцмережах тощо. У таких вправах учасники мають змогу не лише прожити емоції в «безпечному форматі», а й обговорити їх, запропонувати альтернативні моделі поведінки, розглянути наслідки імпульсивних чи навпаки — стриманих реакцій. Це допомагає сформувати внутрішній інструментарій для вирішення складних ситуацій у реальному житті.

**Обговорення книг, фільмів або навіть подій із новинної стрічки з емоційної точки зору** — ще один надзвичайно ефективний інструмент. Наприклад, після перегляду фільму учні можуть обговорити: *Які емоції переживали герої? Чому вони діяли саме так? Чи можна було вчинити інакше? Як би ви себе почували на їхньому місці?* Такі обговорення допомагають навчитися говорити про емоції в контексті, а також розвивають навички критичного мислення та співпереживання.

Окрім ментальної роботи з емоціями, важливо навчати підлітків **тілесного саморегулювання**, адже емоції мають фізіологічне відображення — прискорене серцебиття, напруження м'язів, зміни дихання. **Дихальні вправи, техніки усвідомленого дихання, прогресивне розслаблення м'язів, майднфулнес-медитації** — це ефективні способи відновлення внутрішньої рівноваги, зниження тривожності та посилення

самоконтролю. Навіть проста вправа «4–7–8» (вдих — 4 секунди, затримка дихання — 7, видих — 8) допомагає зняти емоційне напруження у критичний момент.

Також корисно вводити щоденні ритуали емоційного «чек-іну», коли підлітки в колі довіри можуть сказати: «Я сьогодні почуваюся...» — без страху осуду. Це сприяє відкритості, формуванню емоційно безпечного простору, де кожен має право на свої переживання.

Отже, **формування емоційного інтелекту у підлітковому віці є не лише складним, а й надзвичайно важливим етапом у становленні особистості.** Цей процес охоплює широкий спектр психоемоційних змін і потребує часу, терпіння, послідовності та, найголовніше — присутності уважних і підтримуючих дорослих. Емоційний інтелект (EI) у цьому віці закладає фундамент для подальшого психологічного благополуччя, соціальної адаптації та життєвої реалізації людини.

## References

1. Galperina, S. V. (2019). Psychology of emotional self-regulation in adolescence. Kyiv: Publishing house "Naukova Dumka".
2. Dmytrieva, N. I. (2020). Peculiarities of the development of emotional intelligence in adolescents: a psychological and pedagogical aspect. *Psychology and Pedagogy*, 4(36), 45–52.
3. Zinchenko, V. P. (2017). The role of the family in the formation of emotional competence of adolescents. *Family Psychology*, 12(2), 23–30.
4. Kozlova, O. M. (2018). Emotional intelligence as a factor of successful socialization of adolescents. *Problems of psychology in education*, 25, 78–84.
5. Levinson, M. Kh. (2019). Emotional intelligence in adolescence: neuropsychological aspects. Kharkiv: Publishing house of KhNU.
6. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215.

DOI 10.34132/mspc2025.01.16.03

Vlasov Volodymyr  
Kolesnichenko Natalia

## FEATURES OF THE FORMATION OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN ADOLESCENCE

*The article comprehensively examines the process of forming emotional intelligence in adolescence as one of the fundamental factors of harmonious personality development. The author analyzes how the physiological changes that accompany adolescence (in particular, hormonal changes and immaturity of the prefrontal cortex) cause emotional instability, increased sensitivity and difficulty in recognizing one's own feelings. Particular attention is paid to the psychological aspect of adolescent development, in particular, the formation of identity, the growing need for independence, social recognition, and emotional support.*

*The article highlights the important role of the immediate social environment - family, school, peers - in the development of emotional self-awareness, self-regulation skills, empathy, and constructive interaction. The author emphasizes that it is through relationships with emotionally accessible adults that adolescents learn to understand themselves, express feelings without aggression, and show compassion for others*

**Keywords:** emotional intelligence, adolescence, emotional self-regulation, empathy, self-awareness, psycho-emotional development, family upbringing, school environment, social networks, emotional literacy, mindfulness, emotional diary, adult support

## Відомості про автора / Information about the Author

Власов Володимир, доктор філософії з політичних наук, доцент кафедри психології, спеціальної освіти та здоров'я людини, МІРЛ Університету «Україна», м. Миколаїв, Україна, E-mail: [gelveticus@gmail.com](mailto:gelveticus@gmail.com)

Vlasov Volodymyr, Doctor of Philosophy in Political Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology, Special Education and Human Health, MIRL, University "Ukraine", Mykolaiv, Ukraine, E-mail: [gelveticus@gmail.com](mailto:gelveticus@gmail.com)

Колесниченко Наталія, студентка 4 курсу спеціальності «Психологія», МІРЛ Університету «Україна», м. Миколаїв, Україна, E-mail: [Kolesninatalka58@gmail.com](mailto:Kolesninatalka58@gmail.com)

Kolesnichenko Natalia, 4th year student of the specialty "Psychology", MIRL of the University "Ukraine", Mykolaiv, Ukraine, E-mail: [Kolesninatalka58@gmail.com](mailto:Kolesninatalka58@gmail.com)

© В. Власов, Н. Колесниченко  
22.05.2025.

Стаття отримана редакцією

