

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет міського господарства
імені О. М. Бекетова
Кафедра психології, педагогіки та професійної комунікації

Допускається до захисту
Завідувач кафедри



«13» червня 2026 р.

Кваліфікаційна робота
на тему: «ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ
ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У ПІДЛІТКІВ ПРИФРОНТОВОГО МЕГАПОЛІСУ»

Спеціальність: 053 Психологія
Освітня програма «Психологія. Соціально–психологічний супровід у
мегаполісі»

Виконала:

студентка 4 курсу,

групи Псих–2022–1

Мінська Дар'я Володимирівна



Керівник:

к. псих. н., доц.

Нікітіна Оксана Петрівна



Харків 2026

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи: «Емоційний інтелект як чинник подолання перфекціонізму у підлітків прифронтового мегаполісу»

Автор: Мінська Д. В.

Актуальність теми. В умовах прифронтового мегаполіса хронічний військовий стрес провокує у підлітків дезадаптивний перфекціонізм як спосіб гіперконтролю над реальністю. Відсутність навичок емоційної саморегуляції посилює тривогу та виснажує адаптивний потенціал особистості. Дослідження емоційного інтелекту як ключового ресурсу нейтралізації деструктивних перфекціоністських настанов є необхідною умовою збереження психологічної стійкості молоді та запобігання невротизації в умовах постійної небезпеки.

Мета роботи – розкрити психологічні закономірності взаємозв'язку емоційного інтелекту та форм перфекціонізму у підлітків прифронтового мегаполіса для обґрунтування стратегій подолання дезадаптивних проявів особистості в умовах воєнного стану.

Об'єкт дослідження – процес психологічної адаптації та емоційного розвитку підлітків в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження – психологічні механізми взаємозв'язку емоційного інтелекту та форм перфекціонізму у підлітків прифронтового мегаполіса.

Методи дослідження: - теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація науково-психологічної літератури – для визначення стану розробленості проблеми перфекціонізму та емоційного інтелекту у підлітковому віці, а також для обґрунтування концептуальних засад психоедукаційного впливу в умовах прифронтового мегаполіса;

- емпіричні:

1. Авторська анкета «Соціально-демографічний профіль та психоемоційна саморегуляція підлітків в умовах навчання» (Мінська Д. В., 2026).

2. «Переглянута шкала перфекціонізму Р. Слені» (Slaney R.B. The Almost Perfect Scale: Revised).

3. Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В. В. Зарицької

- математико-статистичні: методи описової статистики та кореляційний аналіз (коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона r_{xy}) – для математичного підтвердження взаємозв'язків між компонентами емоційного інтелекту та дезадаптивним перфекціонізмом, що дозволило обґрунтувати захисний потенціал емоційної саморегуляції.

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел із 40 найменувань, з них іноземною мовою – 24. Робота містить 7 рисунків, 3 таблиці. Загальний обсяг роботи 53 сторінки, з них основний зміст – 46 сторінок.

Стислий зміст дослідження. У кваліфікаційній роботі розкрито роль емоційного інтелекту як ключового ресурсу адаптації особистості та психологічного «захисного щита» підлітків в умовах воєнного часу. Обґрунтовано, що за умов хронічного стресу прифронтового мегаполіса дезадаптивний перфекціонізм виступає формою ілюзорного контролю, тоді як розвинена емоційна компетентність дозволяє підліткам зберігати цілісність «Я» та уникати руйнівних поведінкових патернів

Отримані результати та висновки. Емпіричне дослідження ($n=32$) підтвердило обернений зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та дезадаптивним перфекціонізмом ($r_{xy} = -0,424$ при $p < 0,05$), що доводить захисну функцію саморегуляції. На основі отриманих даних розроблено психоедукаційну програму «Антиперфекціонізм», що поєднує соматичні техніки заземлення, когнітивну рефлексію та цифрові інструменти копінг-стратегій, ефективність яких забезпечується впровадженням через індивідуальні консультації та безоцінкове прийняття з боку батьків.

Ключові слова: емоційна сфера, емоційний інтелект, воєнний стан, прифронтовий мегаполіс, перфекціонізм, тривожність, підлітковий вік.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ.....	9
1.1. Теоретико-методологічні засади дослідження емоційного інтелекту як ресурсу особистості.....	9
1.2. Підлітковий перфекціонізм у сучасному баченні науковців.....	15
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ У РІЗНИХ БЕЗПЕКОВИХ УМОВАХ.....	20
2.1. Організація дослідження.....	20
2.2. Вибір та обґрунтування методик.....	21
2.3. Аналіз результатів дослідження.....	23
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.....	36
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЕДУКАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК РЕСУРСУ ПОДОЛАННЯ ДЕЗАДАПТИВНОГО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ПІДЛІТКІВ.....	38
3.1. Обґрунтування, структура та зміст психоедукаційної програми для підлітків.....	38
3.2. Комплекс пам'яток та методичних рекомендацій щодо подолання дезадаптивного перфекціонізму підлітків.....	40
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3.....	43
ВИСНОВКИ.....	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	49

ВСТУП

Актуальність теми. Актуальність теми. Сучасні підлітки дорослішають в умовах, де межі між реальним життям і мережею майже стерлися. Це вже не просто технології, а щоденна перевірка на стійкість. Якщо раніше ключем до успіху вважалася просто вмiла самопрезентація, то зараз акценти змістилися. Тепер для сучасних підлітків головне – це резильєнтність, здатність витримувати стрес та глибока саморегуляція [5].

На нашу думку, саме емоційний інтелект стає тут головним внутрішнім «стабілізатором». Без нього підлітку надзвичайно складно вберегти власне «Я» від інформаційного тиску та хаосу воєнного часу. Саме тому вивчення емоційного інтелекту перестає бути просто науковою темою, перетворюючись на необхідний захист для психіки молоді в умовах постійної нестабільності.

Важливо розуміти: природа не дає нам готового «запобіжника» від стресу, особливо коли йдеться про реалії війни. Стресостійкість чи емоційна зрілість – це не те, з чим народжуються. Це результат щоденної, часто виснажливої роботи над собою. Коли небезпека перестає бути винятком і стає фоном життя, опанування цих навичок – це вже не про «розвиток особистості», це про елементарне виживання.

Ми говоримо про постійний самоаналіз, роботу з власними реакціями в критичних точках та вміння накопичувати досвід, який дозволяє вистояти. Саме такий шлях – свідоме самовиховання – дає шанс не «розсипатися» під тиском зовнішнього хаосу, а навпаки: зробити болісні події джерелом власної внутрішньої сили.

Перфекціонізм стає серйозною перешкодою на шляху до психологічної стійкості підлітка. Шкільне середовище часто мимоволі підсилює цей внутрішній конфлікт, перетворюючись на полігон, де формуються або конструктивні підходи до справ, або ж руйнівні моделі поведінки. Учень, який сприймає власну недосконалість як поразку, втрачає здатність розвивати

стресостійкість, натомість опиняючись у полоні тривоги, самозвинувачень та прокрастинації. Все це актуалізує питання про пошук внутрішніх ресурсів, здатних нівелювати деструктивний вплив перфекціонізму.

Вищезазначене обумовлює актуальність теми роботи: «Емоційний інтелект як чинник подолання перфекціонізму у підлітків прифронтового мегаполісу».

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять роботи, присвячені емоційному інтелекту як цілісній системі адаптації особистості (В. Зарицька, Е. Носенко, А. Четверик-Бурчак, С. Юрчук, Я. Ляш, К. Усик, О. Глушаниця, М. Харджи, В. Медак, М. Фтейха, Н. Аввад, І. Ібрагім та ін.), а також концептуальні розробки щодо механізмів формування перфекціонізму та його впливу на ментальне здоров'я підлітків (Д. Кемпбелл, Г. Флетт, Т. Карран, А. Хілл, В. Хоссусі, Р. Шафран, А. Вавілова, М. Бабчук, Н. Лу, С. Мен, З. Рен).

Об'єкт дослідження – процес психологічної адаптації та емоційного розвитку підлітків в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження – психологічні механізми взаємозв'язку емоційного інтелекту та форм перфекціонізму у підлітків прифронтового мегаполіса.

Мета роботи – розкрити психологічні закономірності взаємозв'язку емоційного інтелекту та форм перфекціонізму у підлітків прифронтового мегаполіса для обґрунтування стратегій подолання дезадаптивних проявів особистості в умовах воєнного стану.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу наукових джерел розкрити теоретико-методологічні засади дослідження емоційного інтелекту та психологічні особливості перфекціонізму у підлітковому віці

2. З'ясувати специфіку суб'єктивного сприйняття підлітками безпекових загроз воєнного часу та визначити домінуючі рівні вияву форм перфекціонізму і компонентів емоційного інтелекту.

3. Порівняти показники перфекціонізму та емоційної компетентності підлітків залежно від умов їхнього перебування (прифронтова зона, відносно

безпечний регіон, евакуація за кордоном).

4. Емпірично встановити та математико-статистично обґрунтувати характер взаємозв'язку між компонентами емоційного інтелекту та формами перфекціонізму підлітків, розкривши захисний потенціал емоційної саморегуляції.

5. Розробити психоедукаційну програму, спрямовану на розвиток емоційної компетентності як ресурсу подолання дезадаптивного перфекціонізму у підлітків в умовах воєнного стану.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, систематизація та узагальнення наукових джерел – для виявлення ступеня вивченості перфекціонізму й емоційного інтелекту в підлітків, а також для обґрунтування підходів до психоедукації в умовах життя у прифронтовому мегаполісі.

- емпіричні:

1. Авторська анкета «Соціально-демографічний профіль та психоемоційна саморегуляція підлітків в умовах навчання» (Мінська Д. В., 2026).

2. «Переглянута шкала перфекціонізму Р. Слені» (Slaney R.V. The Almost Perfect Scale: Revised).

3. Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В. В. Зарицької

- математико-статистичні: методи описової статистики та кореляційний аналіз (коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона r_{xy}) – для математичного підтвердження взаємозв'язків між компонентами емоційного інтелекту та дезадаптивним перфекціонізмом, що дозволило обґрунтувати захисний потенціал емоційної саморегуляції.

Характеристика вибірки. З метою досягнення репрезентативності результатів у контексті дослідження впливу воєнного стану на психіку підлітків, вибірку було сформовано шляхом залучення респондентів із різних безпекових умов. Загальна кількість вибірки – 32 підлітки. 56% опитаних склали учні Слобожанського ліцею №2 Чугуївського району Харківської області. Ця група –

це підлітки, які живуть там, де наслідки війни відчуються найбільше. 44% опитаних склали учні Ліцею № 4 Ладизинської міської ради Вінницької області. Це – контрольна група. Наявність 9% підлітків з прифронтового регіону, які на момент опитування є за кордоном дозволило додатково проаналізувати вплив вимушеної міграції.

Наукова новизна результатів дослідження:

- Визначено специфіку взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та формами перфекціонізму у підлітків в умовах воєнного стресу прифронтового мегаполісу (м. Харків);

- Уточнено психологічні механізми виникнення дезадаптивного перфекціонізму як захисної реакції особистості на невизначеність та небезпеку;

- Набуло подальшого розвитку розуміння емоційного інтелекту як ключового психологічного ресурсу резильєнтності.

Практичне значення результатів дослідження. Розроблені психоедукаційні пам'ятки «Антиперфекціонізм» та результати роботи можуть бути використані у роботі психологічної служби системи освіти.

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел із 40 найменувань, з них іноземною мовою – 24. Робота містить 7 рисунків, 3 таблиці. Загальний обсяг роботи 53 сторінки, з них основний зміст – 46 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Теоретико-методологічні засади дослідження емоційного інтелекту як ресурсу особистості

Емоційний інтелект має конкретний функціонал. Він дозволяє ідентифікувати та оцінювати переживання. Людина може керувати власними емоціями. Також це стосується емоцій цілих колективів. Ця теорія міцно закріпилася у науці. Ж. В. Ігнатенко аналізує традиційний підхід [10]. Раніше існував культ IQ. Його десятиліттями використовували для оцінки обдарованості. Він також визначав придатність кандидата до роботи. Зараз когнітивні критерії зазнають критики. Головна причина полягає в їхній однобокості. Практика демонструє нові реалії. Академічна геніальність часто супроводжується «соціальною сліпотою». Високий інтелект не захищає від міжособистісної незграбності. Ця проблема постійно виникає під час реальної взаємодії.

Високий бал на тесті – не автоматичний квиток до успіху. Особистості для досягнення реальних висот необхідні зовсім інші опори: широта бачення, здатність витримувати тиск та непохитність. Саме емоційний коефіцієнт виходить на перший план, коли ми говоримо про організаційну ефективність чи індивідуальну продуктивність. Він розкриває неочевидні речі. Принципи емоційної компетентності – це те, що забезпечує глибший погляд на управлінські стилі, поведінкові патерни та внутрішній потенціал працівників [37].

Саме поняття емоційного інтелекту бере свій початок від соціального. Це базовий факт. З огляду на аналіз наукових джерел, саме як здатність розуміти людей визначив це явище ще Е. Л. Торндайк.

Аналізуючи це, варто звернути увагу на теорію множинного інтелекту Г. Гарднера та Т. Хетча. У їхній праці цей вимір описує міжособистісну та

внутрішньоособистісну взаємодію індивіда. Значення такої навички визнано у всьому світі. Відповідно до позиції І. Руйсея, ЕІ є тим різновидом соціального інтелекту, що відіграє вирішальну роль у більшості життєвих ситуацій [20].

Досліджувати не когнітивні здібності науковців свого часу спонукали праці Д. Векслера та Б. А. Рапісарди. Вони змінили вектор пошуку. Дослідники припустили, що загальний інтелект має обов'язково включати вимірювання як когнітивних, так і неінтелектуальних показників. Цілком очевидно, що конкретне визначення емоційного інтелекту згодом представили П. Саловей та Дж. Д. Майер, хоча пізніше формулювання було спрощено. Зміст залишився незмінним. МакКлескі описує цю здатність через конкретні дії. Людина сприймає емоції та пов'язує їх із мисленням. Це дає змогу розуміти почуття і свідомо ними керувати. Схожу позицію має українська дослідниця В. В. Зарицька. Вона визначає емоційний інтелект як систему адаптації особистості. Це не просто набір рис. Дослідниця виділяє два рівні [8, 9]. Внутрішній рівень – це саморегуляція. Зовнішній контур – це взаємодія з іншими. Здатність впливати на соціальне середовище прямо залежить від внутрішньої роботи над собою.

Дослідник О. Серрат підкреслює, що вміння безпомилково ідентифікувати, критично оцінювати та брати під контроль хвилювання – як свої власні, так і цілих колективів – виступає фундаментальною навичкою або навіть специфічним самовідчуттям особистості [37]. Це справжня внутрішня сила. Відповідно до наукових напрацювань, стає цілком очевидно: наділені потужним емоційним інтелектом люди володіють феноменальним рівнем самопізнання, паралельно зчитуючи найменші зміни у настрої оточення. Вони залишаються стійкими. Аналізуючи це, варто звернути увагу на їхню разючу привітність та незламний оптимізм, які зберігаються навіть за вкрай несприятливих обставин.

Своєю чергою, І. Коронадо-Мальдонадо спільно з М. Д. Бенітес-Маркес [20] відзначають, що глибоке розуміння ближнього в межах складного соціального простору дає змогу індивіду безпомилково фіксувати найтонші

відтінки чужих реакцій, майстерно застосовуючи цей інструментарій для м'якого впливу. Це регулює групову динаміку. Варто звернути увагу на те, що цілеспрямований контроль емоцій виступає не просто корисною опцією, а скоріше критично необхідним елементом фахової компетентності.

Дослідники М. Т. Дасборо, Н. М. Ашканасі, Р. Х. Хамфрі, П. Д. Хармс, М. Креде та Д. Вуд обговорюють лідерство [22]. Вони вважають вивчення емоційного інтелекту критично важливим напрямком. Ефективне лідерство завжди потребує емпатії. Управління колективом прямо залежить від саморегуляції. Результат командної роботи також базується на цьому факторі. Автори бачать користь у постійних дискусіях. Вони стимулюють використання суворих методів аналізу. Це позитивно впливає на всю сферу менеджменту.

К. Герхардт, Р. Бауенс та М. ван Ворк провели дослідження у 2026 році [27]. Вони підтвердили позитивний вплив емоційного інтелекту лідера на робочі процеси. Цей фактор приносить користь колективу та самому керівнику. Позитивні наслідки охоплюють стилі взаємодії у лідерстві. Також покращуються суто професійні показники. До них належить особиста ефективність керівника. Тому емоційна компетентність є стратегічним ресурсом сучасного управління.

Кожен елемент людського існування зазнає впливу емоційного інтелекту. Р. С. Мехала [32] підкреслює, що саме він дозволяє людям діяти максимально впевнено. З'являється життєстійкість, емпатія та драйв. Аналізуючи це, керівники кадрових підрозділів постійно покладаються на емоційний інтелект під час роботи. Вони повинні керувати персоналом та налагоджувати з ним співпрацю. Варто звернути увагу на керівників вищої ланки, які застосовують цей інструмент для стимулювання залученості працівників. Підвищується мотивація та загальна продуктивність.

Повертаючись до витоків моделі емоційного інтелекту, неможливо оминати працю П. Саловея та Дж. Д. Майера [34]. Саме вони першими окреслили чотири «кити», на яких тримається цей феномен: здатність вловлювати емоції, вміння ставити їх на службу мисленню, глибоке розуміння їхньої природи та, звісно, мистецтво управління ними.

Якщо дивитися на сучасні розробки, то дослідники К. Халкіопулос, Е. Гкінтоні, Х. Антонопулу та Л. Скурولیакос пропонують дещо інший ракурс [28]. Для них первинним є «зчитування» – навичка, який вимагає уваги до деталей: міміки, тембру голосу чи мови тіла. Це база. Що ж стосується використання емоцій, то автори розглядають це як своєрідний «інтелектуальний трамплін». Простими словами: коли людина свідомо підключає почуття до роботи, найскладніші професійні виклики стають значно простішими для розв'язання.

Щодо фінальних етапів – розуміння та управління – тут варто звернутися до аналізу Х. Антонопулу [17]. На її погляд, розуміння – це не просто знання емоцій, а усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків: чому виникло почуття і до чого воно веде. Управління ж постає як вершина цієї піраміди. Це про контроль над собою та вміння регулювати «температуру» стосунків з оточенням. Хтось обирає емпатію та відвертість, хтось – стратегічне дистанціювання. Головне, що вибір інструментів залишається за самою людиною.

Е. Л. Носенко та А. Г. Четверик-Бурчак пропонують власний підхід [12]. Вони пов'язують емоційну компетентність із безперервним психічним здоров'ям. Емоційна сфера особистості не є автономною. Це прямий індикатор ментального благополуччя. Якість емоційної регуляції визначає стійкість людини. Вона також забезпечує цілісність внутрішнього світу.

Тема зв'язку емоційного інтелекту зі стресом стала ключовою для М. Фтейхи та Н. Аввад [26]. Досліджуючи студентську групу, автори прийшли до висновку: гармонія з собою та здатність адекватно відповідати на виклики середовища – це те, що визначає стресостійкість. Виявилось, що мотивація та емпатія у молоді розвинені найбільше. Статистично це підтверджується позитивним зв'язком: чим вищий рівень емоційного інтелекту, тим успішніші стратегії подолання проблем обирає студент.

Звісно, у процесі дорослішання – від емоційної нестабільності юності до зрілості – цей рівень може коливатися. Хоча робота М. Фтейхи та Н. Аввад [26] має певні межі (наприклад, через невелику вибірку чи використання гіпотетичних ситуацій у тестах), висновок очевидний: розвиток емоційної

грамотності є стратегічно важливим для університетської освіти. Автори наполягають, що саме викладачі мають стати провідниками у світ емоційної зрілості.

Нарешті, поглянемо на результати дослідження І. Р. Ібрагіма, С. Аль Саббах, М. Аль-Джарри, Дж. Сеніора, Дж. А. Алмомані, А. Дарвіша, Ф. Албаннай та А. Аль Наймата, де науковці розбиралися, як саме пов'язані емоційний інтелект і навчання під тиском стресу [29].

Визначено, що рівень стресу у студентів виявився помірним, причому самі учасники продемонстрували досить непогані навички саморегуляції та цифрової грамотності. Статистика тут досить прозора: емоційний інтелект дійсно має суттєвий прямий вплив на те, як людина справляється з напругою.

Цікавий момент: саме цифрова грамотність спрацювала як своєрідний запобіжник – цей «місток» дозволяє емоційному інтелекту ефективніше знижувати академічний стрес. Тобто вміння впевнено «серфити» онлайн-ресурсами буквально знімає частину психологічного навантаження. А ось саморегуляція, як виявилось, у цій конкретній моделі зовсім не виступила медіатором. Що ще важливіше, автори підкреслюють: навіть високий емоційний інтелект не є гарантованим антистресом для всіх. Для студентів із середнім рівнем напруги він не завжди працює автоматично, що наводить І. Р. Ібрагіма та колег на думку про наявність інших, поки що прихованих факторів, які потребують окремого вивчення.

Дослідницький колектив у складі С. Роя, С. Томаса та М. Джой [36] висуває цікаву тезу: емоційний інтелект прямо корелює з рівнем професійної впевненості та особистісним прогресом. Автори стверджують, що системне вдосконалення навичок емоційної регуляції дає студентам вагому перевагу. Це не лише мінімізує негативний вплив академічного стресу, а й суттєво оптимізує навчальний процес. Зрештою, емоційний інтелект стає реальним адаптивним інструментом. Саме він допомагає здобувачу ефективніше вбудовуватися в сучасне академічне середовище, знижуючи психологічне навантаження.

Згадаємо дослідження Е. Гамбарової та С. Заболоцької [6]. Вони

намагалися зрозуміти, що саме допомагає людині не здатися під час війни. Виявилось, що емоційний інтелект – це не якась незмінна риса характеру. Його сила залежить від самої людини: від того, який досвід вона вже має і наскільки вміє осмислювати власні вчинки. В умовах війни саме цей зв'язок – між зрілістю емоцій та внутрішньою стійкістю – стає вирішальним. Він не просто доповнює особистість, а працює як фільтр: допомагає відсікати паніку й адаптуватися до реалій, де завтрашній день ніколи не є певним.

Адаптивність у світі постає критичною умовою виживання особистості. Аналізуючи роботи С. Юрчук та Я. Ляща, стає зрозумілим, що емоційний інтелект функціонує як своєрідний «захисний щит» психіки [40]. Це значно глибше за класичний саморозвиток. Як зауважують автори, емоційний інтелект забезпечує здатність зберігати фокус у стані перманентного хаосу. Ці дані мають особливе значення для українського контексту, бо воєнна реальність щодня випробовує стресостійкість людей. Тому такі наукові висновки набувають великої практичної ваги. Хоча науковий доробок у цій сфері є значним, С. Юрчук та Я. Ляш слушно вказують на «білі плями»: ми потребуємо досліджень, чітко адаптованих під виклики воєнного часу. Ми розглядаємо розвиток емоційної регуляції як основний механізм збереження психічного балансу. Це допомагає людині залишатися ефективною в умовах нестабільності. К. М. Усик визначає емоційний інтелект як ключовий психічний ресурс. Він прямо впливає на рівень продуктивності особистості. Дослідниця виділяє два вектори цього впливу. Внутрішній вектор охоплює усвідомлення емоцій та саморегуляцію. Зовнішній вектор базується на соціальній сензитивності. Ця навичка допомагає розуміти стан співрозмовника. Вона також дозволяє коригувати його емоції. Емоційний інтелект відіграє особливу роль у критичних обставинах. Дослідження підтверджують цей факт [14]. Цей механізм формує базову стресостійкість. Особистість краще оптимізує власні енергетичні витрати. Людина значно ефективніше долає зовнішні стрес-фактори. Складні життєві виклики перетворюються на корисний практичний досвід.

О. Глушаниця, М. Харджа та В. Медак досліджують цю проблему [7, 16].

Вони вказують на наслідки нехтування емоційним інтелектом у підлітковому віці. Це провокує конфлікти у спілкуванні. Також знижується академічна успішність. Виникають серйозні ризики для майбутньої професійної самореалізації. Тому розвиток цієї навички є фундаментом психологічного здоров'я. Це необхідна умова для успішної соціалізації молоді.

1.2. Підлітковий перфекціонізм у сучасному баченні науковців

Перфекціонізм не є епізодичним психічним станом, а виступає стійкою рисою особистості, що характеризується вираженою потребою у бездоганності результатів [1, 2]. Д. Кемпбелл детермінує цей феномен через два вектори: внутрішні завищені стандарти та соціально приписаний перфекціонізм [19]. Цікавий висновок зробили В. Хоссусі, Д. Грін, Р. Шафран, Т. Каллаган, С. Дікінсон, С. Дж. Еган: вони проаналізували десятки досліджень і побачили, що далеко не кожен прояв перфекціонізму шкідливий. Якщо людина «горить» своєю справою і намагається досягти максимуму – це може бути корисно для самооцінки. А от коли перфекціонізм базується на тривожних побоюваннях, невідповідності стандартам і страху осуду – це прямий шлях до проблем із ментальним здоров'ям. Саме ці побоювання зазвичай і «б'ють» по самооцінці, викликаючи у них відчуття власної неповноцінності.

Аналізуючи цей феномен і враховуючи його амбівалентну природу, в психологічній практиці його форми прояву часто структурують за метафоричною шкалою «гарного, поганого та жахливого»: від прагнення до якості, що є адаптивним, до деструктивної ригідності, що становить загрозу психічному здоров'ю [35].

Бо тут криється конфлікт. Коли вимоги середовища перевищують реальні адаптивні можливості індивіда, настає дезадаптація. Хронічний стрес, тривожність, прокрастинація. Саме ці маркери були зафіксовані в межах психологічного аналізу, де ідентифікація особистісної цінності стає похідною від успішності діяльності [19].

Генезу цієї риси доцільно розглядати крізь призму раннього дитячого досвіду. Спираючись на дані Д. Кемпбелл, вкажемо на деструктивну роль «умовної любові», де статус дитини в родині корелює лише з її досягненнями. Наслідок – страх помилки [19].

Окремим вагомим фактором тут виступає стиль виховання, який дослідники часто називають «вертолітним». Як показують дослідження Т. Каррана та А. Хілла, через зростання економічної конкуренції батьки самі стають більш тривожними та схильними до надмірного контролю. Це створює замкнене коло: завищені вимоги та постійна критика з боку дорослих прямо корелюють із розвитком патологічних форм перфекціонізму в дітей. За останні десятиліття цей тиск лише зростає, перетворюючи «успішність» на головний критерій цінності дитини [21].

А. С. Вавілова прямо пов'язує так званий «деструктивний перфекціонізм» з тривогою та депресією у підлітків. Схема проста: дитина намагається досягти нереальних стандартів. Не виходить і виникає фрустрація. Саме тут і з'являється постійна самокритика. Людина починає не вірити у свої сили, з'являється почуття власної меншовартості. Це не просто невдача, а справжня проблема зі сприйняттям себе: дитина думає, що її «неідеальність» – це якийсь вроджений дефект. В результаті емоційний стан стає нестабільним, і про справжнє благополуччя вже не йдеться [4].

Постійні сумніви у собі – ось наслідок виховання, за якого батьки здійснюють надмірний контроль над життям дитини, постійно «кружляючи» над нею, як вертоліт, і втручаючись у будь-яку діяльність. До того, свіже дослідження Н. Лу, З. Рен та С. Мен [31] чітко показує: підлітки під тиском очікувань втрачають самооцінку, що буквально «вбиває» їхню задоволеність життям. При цьому, що дівчата реагують на такий тиск значно гостріше за хлопців, втрачаючи впевненість у собі набагато швидше. Тому ключове завдання терапії – навчити людину відмежовувати власну особистість від результатів її роботи, бо це і є перший крок до психічного здоров'я [31].

Не кожен вияв прагнення до досконалості є руйнівним. Різниця полягає у

мотиваційному підґрунті, що детально розкривається через теорію самодетермінації [18]. Коли людина прагне високих результатів задля особистого зростання, він задовольняє базові потреби у компетентності та автономії, що лише зміцнює самооцінку. Зовсім інша картина виникає, коли перфекціонізм живиться страхом. У таких випадках потреби залишаються незадоволеними, а замість внутрішнього зростання приходить відчуття постійної фрустрації. Власне, саме це «незадоволення потреб» і перетворює прагнення до якості на шкідливу для психіки рису: людина втрачає контроль над власним життям, девальвуючи власне «Я».

Дані останніх досліджень вказують на тривожну статистику: близько 25–30% дітей та підлітків сьогодні перебувають у полоні перфекціоністських настанов [38]. І це - глобальний тренд, що ігнорує культурні кордони. Г. Флетт у своїх роботах пояснює це виникненням так званої «культури досягнень». Суть проста: особиста значущість дитини тепер прямо залежить від якості її результатів. Г. Флетт переконливо показує: природна потреба дитини «бути важливою» підміняється гонитвою за досконалістю [23]. Перфекціонізм більше не є рисою окремої особистості. Це – масовий соціальний виклик, який методично розхитує емоційне здоров'я молоді.

Окремий виклик створює культура візуального порівняння, підсилена соціальними мережами. Г. Флетт та співавтори вказують на прямий зв'язок: коли підліток постійно бачить «ідеальні» життя однолітків, вмикається механізм болісного аналізу власної недосконалості. Це не просто перегляд стрічки – це румінація, тобто нав'язливе «переживування» думок про те, що ти не дотягуєш до встановленої планки. Г. Флетт переконаний: якщо ми хочемо допомогти молоді вистояти перед майбутніми викликами, головне – навчити їх дистанціюватися від цього нескінченного порівняння [25]. Постійні спроби зрівнятися з «відфільтрованою» реальністю іншого просто не дають підлітку шансу бути собою, змушуючи його постійно почуватися невдахою.

При цьому найнебезпечнішою формою залишається саме соціально приписаний перфекціонізм. Як підкреслюють Г. Флетт та співавтори (2022), тиск

зовнішніх очікувань – це не просто неприємність, а чинник із критичним значенням для громадського здоров'я. Дослідники багато років фіксують чіткий зв'язок [24]. Сильний тиск підвищує ризик депресії. Також зростає рівень тривожних розладів. З'являються суїцидальні думки. Людина втрачає внутрішнє відчуття власної вартості. Вона перестає цінувати себе як особистість. Виникає залежність від зовнішніх стандартів. Ці стандарти зазвичай є недосяжними. Відбувається роз'єднаність із власним «Я». Звичайне прагнення успіху стає загрозою. Це шкодить ментальному здоров'ю. Перфекціонізм виходить за межі психологічної риси. Він стає соціальним взірцем поведінки. Суспільство активно транслює цю модель. А. Мелоян, Р. Білоторова та А. Шелепун вивчають студентське середовище. Тут діє постійний взаємовплив факторів. Внутрішні стандарти стикаються із зовнішніми оцінками. Перфекціонізм виступає інтегрованим феноменом [33]. Самооцінка індивіда стає повністю залежною. Соціум нав'язує концепцію «успішного успіху». Людина змушена відповідати цим очікуванням. М. Бабчук аналізує ставлення людини до тіла. Перфекціонізм змінює це сприйняття. Люди дивляться на себе крізь призму «досконалості». Такий погляд формується під тиском оточення. Кореляційний аналіз підтверджує ці дані [3]. Високі вимоги до себе погіршують стан. Людині важко прийняти власну зовнішність. Різні показники дослідження фіксують цю тенденцію.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Аналіз показує, що когнітивні показники (IQ) не є єдиним критерієм ефективності особистості (В. Ігнатенко). На противагу, саме емоційний інтелект стає ключовим ресурсом саморегуляції (Д. МакКлескі, О. Серрат). Ми дійшли висновку, що емоційний інтелект – це не лише набір соціальних навичок, а цілісна система адаптації, де здатність особистості керувати своїми емоціями безпосередньо впливає на психічне здоров'я та цілісність «Я» (В. В. Зарицька, Е. Л. Носенко, А. Г. Четверик-Бурчак). У критичних умовах (зокрема, в часи війни) такий рівень саморегуляції діє як «захисний

щит», що дозволяє підліткам зберігати фокус і долати психологічне навантаження (С. Юрчук, Я. Ляш, М. Фтейха, Н. Аввад, К. М. Усик).

Роль емоційного інтелекту радикально зростає під час викликів, пов'язаних із війною чи постійною нестабільністю. Дослідники підкреслюють, що емоційний інтелект працює як «захисний щит» психіки (С. Юрчук, Я. Ляш), допомагаючи особистості відсікати паніку та зберігати фокус у стані хаосу. Це підтверджується тим, що розвиток емоційної грамотності дозволяє студентам ефективніше справлятися з академічним стресом (М. Фтейха, Н. Аввад; І. Р. Ібрагім) та оптимізувати енергетичні витрати в критичних обставинах (К. М. Усик).

Перфекціонізм є неоднорідним феноменом: якщо адаптивні прагнення можуть підсилити особистість, то деструктивна ригідність, що виникає через страх осуду, веде до серйозної дезадаптації (Д. Кемпбелл, В. Хоссусі, Р. Шафран) [30].

Сьогодні ми спостерігаємо масове поширення перфекціоністських настанов, що охоплює до 30% молоді (С. Сон). Г. Флетт пояснює це виникненням «культури досягнень», де потреба дитини «бути важливою» підміняється гонитвою за досконалістю. Особливу небезпеку становлять соціальні мережі, через які підлітки постійно порівнюють себе з «ідеальними» життями інших, що веде до румінації (нав'язливого «переживання» думок про власну недосконалість) та втрати внутрішньої самоцінності (Г. Флетт).

Найбільш небезпечною формою є перфекціонізм, нав'язаний зовнішніми очікуваннями. Це призводить до серйозних емоційних труднощів – від втрати впевненості у собі (Н. Лу, З. Рен, С. Мен) та незадоволеності власною зовнішністю (М. Бабчук) до депресивних та суїцидальних думок (Г. Флетт). За таких умов, як відзначають А. Мелоян, Р. Білоторова та А. Шелепун, самооцінка підлітка стає заручником очікувань «успішного успіху», що вимагає втручання та терапевтичної підтримки для відмежування власної особистості від результатів діяльності.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ У РІЗНИХ БЕЗПЕКОВИХ УМОВАХ

2.1. Організація дослідження

Мета емпіричного дослідження – виявити та проаналізувати взаємозв'язок між формами перфекціонізму та компонентами емоційного інтелекту у підлітків, які перебувають у різних умовах безпекової загрози під час воєнного стану.

Емпіричні завдання:

- проведення опитування підлітків за авторською анкетой щодо суб'єктивного рівня їхньої тривожності через безпекові загрози та сприйняття навчання як інструменту контролю за життям;

- проведення психодіагностики респондентів за допомогою «Переглянутої шкали перфекціонізму» Р. Слені та опитувальника В. В. Зарицької для визначення індивідуальних форм перфекціонізму та рівнів розвитку компонентів емоційного інтелекту;

- якісний та кількісний аналіз емпіричних даних із диференціацією результатів учнів прифронтового мегаполісу, контрольної групи з відносно безпечного регіону та підлітків, які перебувають в евакуації за кордоном;

- узагальнення результатів математико-статистичної обробки (коефіцієнт лінійної кореляції r_{xy} -Пірсона) з метою виявлення та обґрунтування захисного потенціалу емоційного інтелекту у подоланні дезадаптивного перфекціонізму підлітків.

Характеристика вибірки і етапи роботи

56% опитаних склали учні Слобожанського ліцею №2 Чугуївського району Харківської області. 44% опитаних склали учні Ліцею № 4 Ладжинської міської ради Вінницької області. загальна кількість вибірки – 32 підлітки. З них 56,3% - хлопці. 43,8% – дівчата.

56% опитаних – це 13-річні підлітки, а 44% опитаних – це 14-річні підлітки.

При цьому учні прифронтового регіону (9%) на момент дослідження перебували за кордоном.

З огляду на це, опитування проводилося у змішаному (онлайн та офлайн) форматі, і після збору емпіричного масиву було здійснено математико-статистичну обробку результатів і їх інтерпретацію.

2.2. Вибір та обґрунтування методик

Щоб провести наше емпіричне дослідження, потрібно було підібрати вірні методики. Вони мали чітко розрізняти корисні та шкідливі прояви перфекціонізму. Спираючись на зафіксовані дані, саме тому для оцінки наших підлітків ми обрали «Переглянута шкала перфекціонізму» Р. Слені [39].

Цей тест виник після того, як автор суттєво допрацював свої попередні розробки. Сьогодні опитувальник містить рівно 23 твердження [11]. Їх поділено на три окремі шкали. Адаптивні якості підлітка ми можемо побачити через показники «високі стандарти» та «організованість». Дезадаптивний бік вимірюється інакше. За нього відповідає параметр «переживання невідповідності». Він фіксує всі внутрішні конфлікти дитини.

Чому ми взяли саме цю методику для кваліфікаційної роботи? Тут є кілька причин.

По-перше, життя у прифронтовому місті є постійним і сильним стресом. Через це підлітки часто починають фанатично прагнути до порядку. Це стає їхнім психологічним захистом. Варто звернути увагу на цю межу. Нам треба було зрозуміти, коли звичайна дисципліна перетворюється на саморуйнування. Опитувальник чудово відділяє здорове бажання успіху від панічного страху зробити помилку.

По-друге, головна мета нашого диплому – перевірити, як емоційний інтелект допомагає долати перфекціонізм. Шкала невідповідності ловить саме емоційні проблеми. Йдеться про те, як глибоко підліток переживає свої невдачі. Він відчуває постійне незадоволення собою. Вміння розуміти та контролювати

ці стани напряду залежить від рівня емоційного інтелекту респондентів.

Для діагностики емоційної сфери підлітків нами обрано опитувальник В. В. Зарицької [8]. Вибір цього інструменту є цілком логічним. Автор розробила методику, узагальнивши п'ятнадцять різних тестів. Це дозволило максимально оптимізувати процедуру діагностики. Для нашої вибірки цей фактор є ключовим. В умовах прифронтового міста підлітки швидко втомлюються. Великі, громіздкі тести вони сприймають важко. Компактність опитувальника знімає цю проблему. Достовірні дані ми зможемо отримати без перевантаження респондентів.

Цей діагностичний інструментарій включає 76 тверджень. Саме вони формують чотири ключові шкали, за допомогою яких ми будемо досліджувати емоційний інтелект. Розуміння власних емоцій – перший параметр. Він показує глибину усвідомлення підлітком своїх станів. Далі оцінюється самоконтроль разом із регуляцією в стресових умовах. Не менш важливим є розпізнавання почуттів інших людей, що виявляє рівень емпатії. Завершальний блок вимірює вміння застосовувати емоції в діяльності чи спілкуванні. Кожен показник рахується окремо. Такі дані дозволять нам сформувати цілісний профіль емоційної компетентності особистості. Бали ми переводитимемо у рівні – від низького до високого. Ця методика дозволяє детально проаналізувати структуру емоційного інтелекту.

Ми також застосували авторську анкету. Назва інструмента: «Соціально-демографічний профіль та психоемоційна саморегуляція підлітків в умовах навчання». Анкета містить шість запитань. Вони зібрали основні дані про респондентів. Окрему увагу ми приділили психологічному стану учнів під час війни. Два фінальні запитання стосуються саме цієї теми. Діти оцінювали рівень тривоги за десятибальною шкалою. Критерієм виступали постійні обстріли та сигнали повітряної тривоги. Останнє запитання стосувалося навчання. Ми вимірювали відчуття контролю над власним життям. Ми хотіли з'ясувати, чи виступає школа для них у ролі психологічної опори в такий складний час.

2.3. Аналіз результатів дослідження

Аналіз відповідей за нашою анкетою «Соціально-демографічний профіль та психоемоційна саморегуляція підлітків в умовах навчання» візуалізує наскільки різними можуть бути реакції на безпекові виклики (Рис. 2.1).

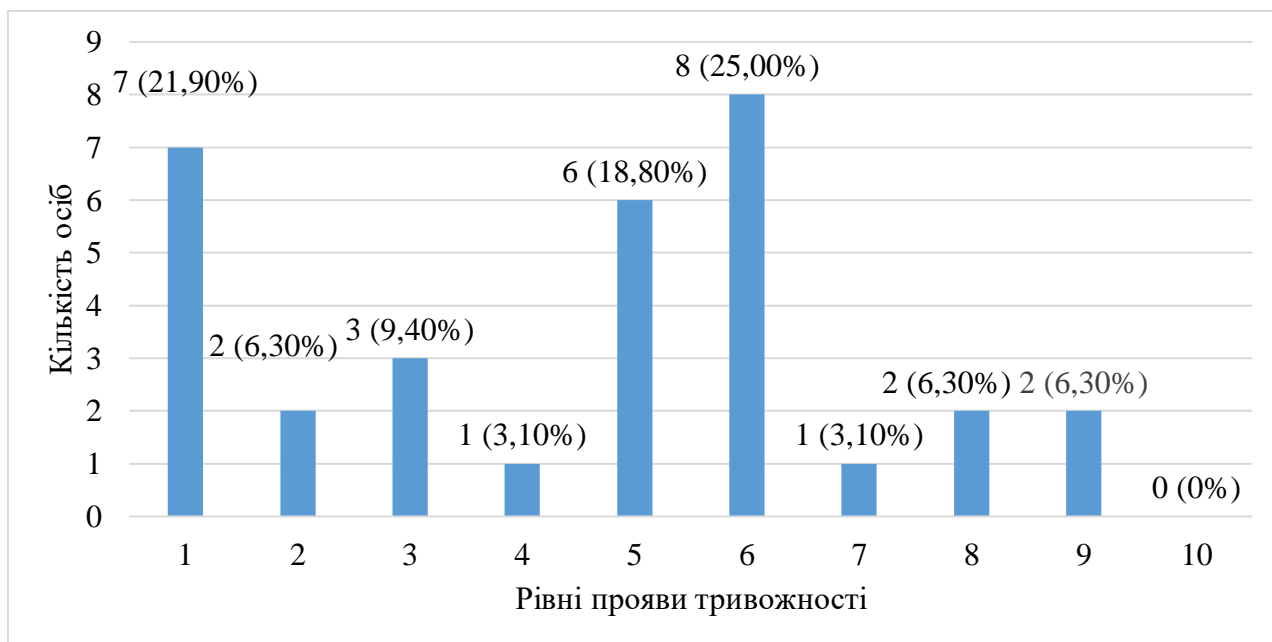


Рис. 2.1. Аналіз відповідей респондентів на питання авторської анкети: «Оцініть ваш рівень тривожності через обстріли/сирени останнім часом».

Передусім визначаємо полярність реакцій. Розподіл відповідей не демонструє єдиної тенденції. 21,9% респондентів вказали на мінімальний рівень тривожності. Вони обрали 1 бал. Чверть опитаних оцінюють свій стан на 6 балів. Це вказує на помірно високу напруженість. Осмислюючи контекст тривожності бачимо поєднання високих показників (5–6 балів), що охоплює понад 43% респондентів, і підтверджує наявність кумулятивного стресу.

Аналізуючи розподіл відповідей щодо сприйняття навчання як механізму контролю (Рис. 2.2), ми фіксуємо доволі неоднозначну тенденцію. Більшість підлітків не вважають школу своєю опорою. Категоричну відповідь «Ні» обрали 13 осіб. Ще 6 респондентів відповіли «Скоріше ні». Ці дані мають дві можливі

інтерпретації.

Перша: підлітки використовують інші копінг-стратегії. Друга: учні відчувають втрату контролю над життям через постійну небезпеку.

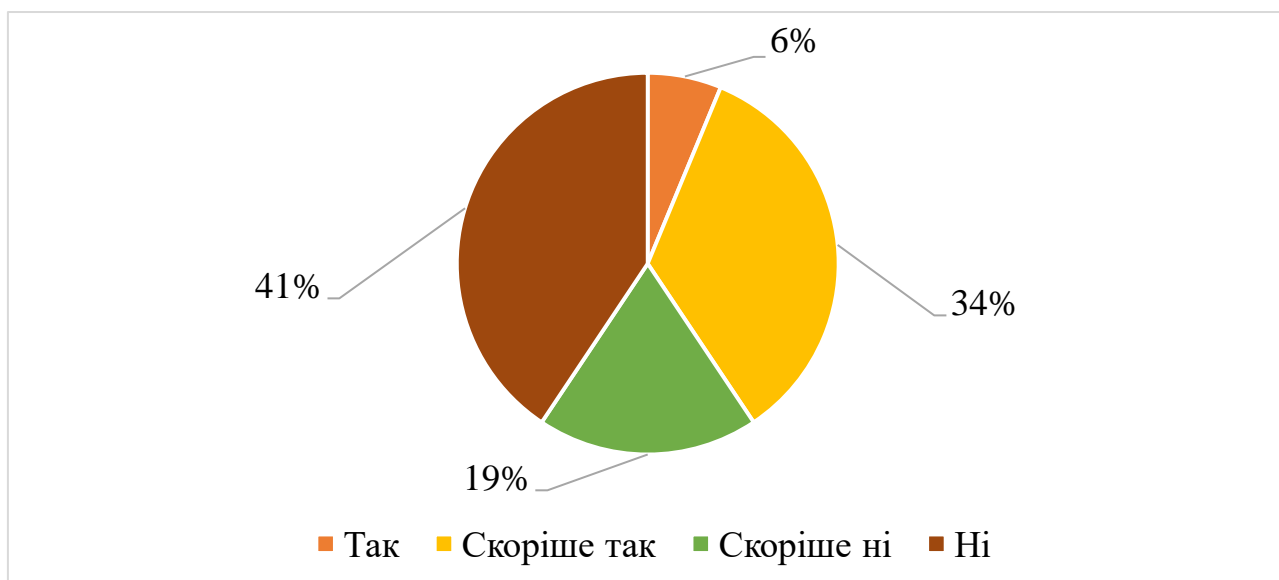


Рис. 2.2. Аналіз відповідей респондентів на питання авторської анкети: «Чи відчуваєте ви, що навчання зараз – це єдиний спосіб контролювати своє життя?».

Проте варто звернути увагу на іншу частину вибірки. Для значної частки опитаних (сумарно 13 осіб, які обрали «Так» і «Скоріше так») саме освітній процес залишається тією острівною зоною стабільності, де вони здатні безпосередньо впливати на результат.

В контексті нашого дослідження перфекціонізму це надзвичайно показовий маркер. Цілком імовірно, що для цієї групи підлітків оцінки, завдання та дедлайни перетворюються на інструмент структурування реальності та своєрідний захист від навколишнього хаосу.

Згідно з планом інтерпретації даних, наступним кроком постав аналіз емпіричних даних отриманих за методикою «Переглянута шкала перфекціонізму Р. Слені» (Slaney R.V. The Almost Perfect Scale: Revised).

Узагальнений результат дає змогу визначити переважання прагнення до порядку (Рис. 2.3).

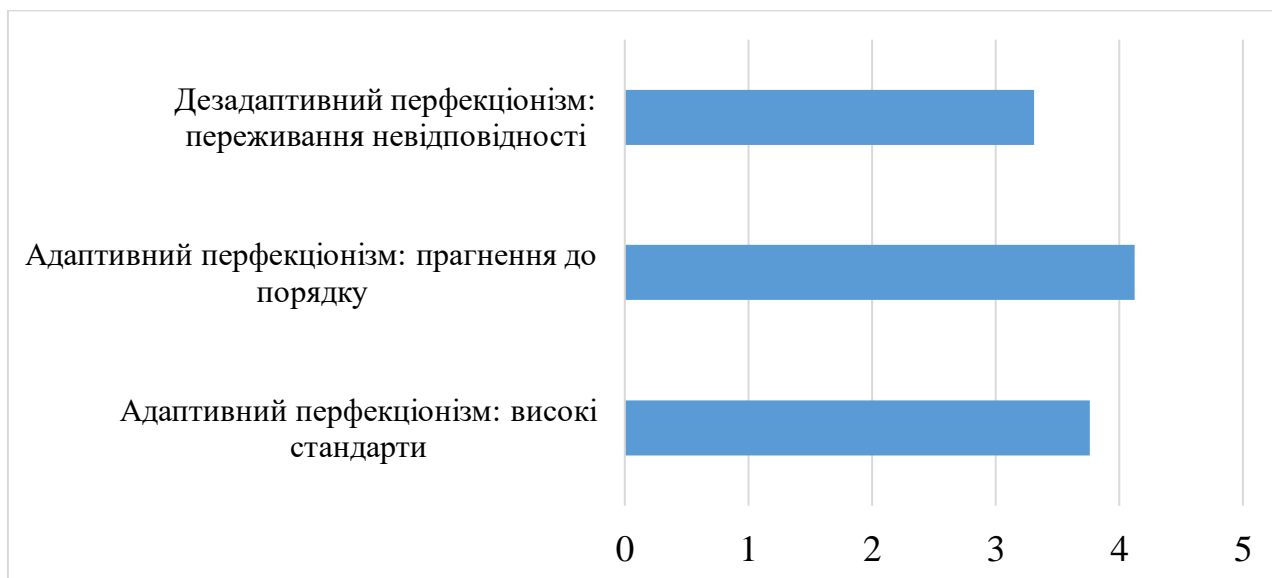


Рис. 2.3. Узагальнений результат діагностики форм перфекціонізму за методикою «Переглянута шкала перфекціонізму Р. Слені» у підлітків (за середнім значенням).

Означений результат вказує на прояв тенденції до вияву у підлітків бажання підтримувати лад у всьому. Як видно з Рис. 2.3, у підлітків адаптивний перфекціонізм має більший прояв, ніж дезадаптивний.

Цілком очевидно, що адаптивний тип перфекціонізму з вираженою шкалою «прагнення до порядку» виступає домінуючим для 41% респондентів (Рис. 2.4).

Деяка менша частка – 28% підлітків – орієнтована переважно на шкалу «високі стандарти». Третина ж вибірки, навпаки, демонструє домінуючий дезадаптивний перфекціонізм.

В опитуванні простежується цікава закономірність: значна частка підлітків свідомо обирає впорядкованість як спосіб психологічного виживання. Коли навколо панує очевидний хаос, спроба структурувати власний простір стає для них, по суті, єдиним доступним інструментом контролю. Ми помітили, що фіксований розклад чи елементарний порядок у речах – це не про охайність, а про економію когнітивного ресурсу. Простіше кажучи, підліток перестав витратити психічні сили на побутовий дріб'язок, аби мати змогу «перетравити»

тривожність. Можна стверджувати, що це – інтуїтивна форма саморегуляції, яка допомагає втримати стійкість, коли стабільність навколо нас дорівнює майже нулю.

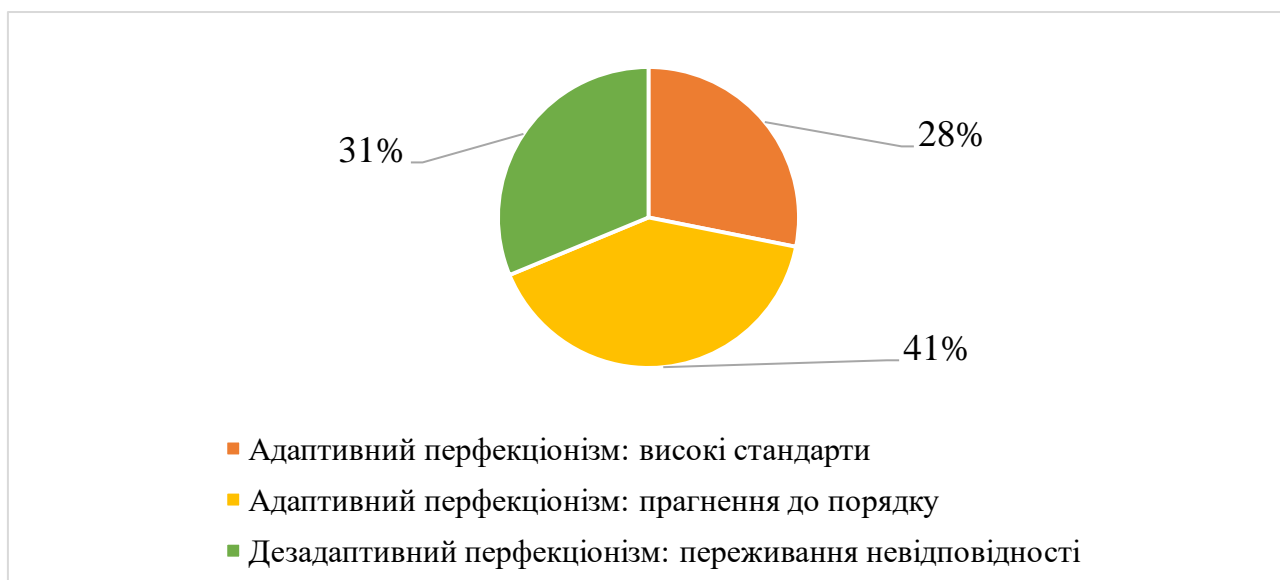


Рис. 2.4. Узагальнений результат діагностики форм перфекціонізму за методикою «Переглянута шкала перфекціонізму Р. Слені» у підлітків (за визначенням домінуючого типу).

Також, враховуючи вікові особливості, припускаємо, що коли підліток відчуває, що зовнішні умови змушують його «завмирати» або ховатися, активна діяльність (наведення порядку) дає йому відчуття суб'єктності. Тож, підліток відчуває: я не жертва обставин, я дію.

Можливо, акуратність стає не стільки проявом прагнення до ідеалу, скільки способом зниження фонові тривоги через структурування особистого простору.

Ми розглянули рівні прояви форм перфекціонізму у підлітків. Наші емпіричні дані показують, що загальний зріз є досить специфічним (Рис. 2.5).

Показники за шкалою «високі стандарти» розподілилися найбільш рівномірно. Тут 41% респондентів продемонстрували середній рівень. Це означає помірні вимоги до своєї роботи. Підлітки прагнуть результату, але без

фанатизму. Близько третини досліджуваних (34%) мають низьку планку вимог. Високі критерії оцінки та жорстке бажання досягти ідеалу зафіксовано лише у 25% осіб. Вони ставлять надскладні цілі.

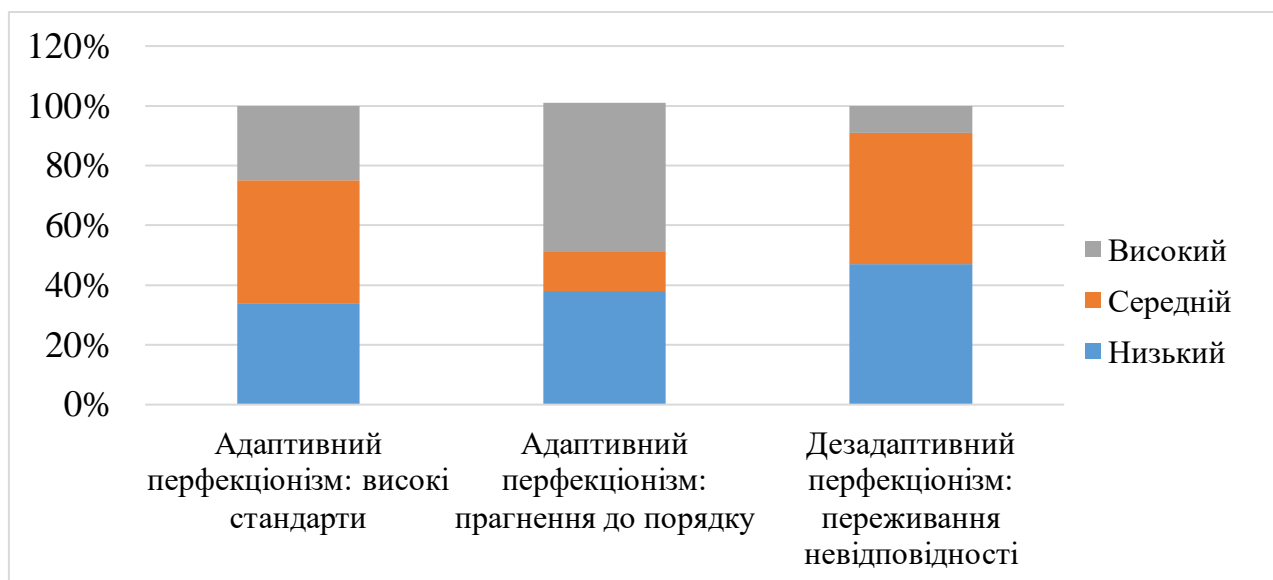


Рис. 2.5. Розподіл рівнів прояву адаптивного та дезадаптивного перфекціонізму у підлітків (у %)

Варто звернути увагу на результати шкали «прагнення до порядку». Тут маємо значний перекид розподілу. Рівно половина опитаних (50%) мають саме високий рівень зібраності та дисципліни. Отримане значення є домінантним. Організованість і прагнення все ставити на свої місця стають для них внутрішньою опорою. Середні показники акуратності виявили лише 13% підлітків. При цьому низька потреба в структуруванні простору властива 38% респондентів.

Цілком очевидно, що для визначення адаптивності перфекціонізму ключовою є шкала «переживання невідповідності». Тобто те, як підліток сприймає власні суб'єктивні невдачі. Високий рівень за цією дезадаптивною ознакою мають усього 9% осіб. Вони сильно емоційно страждають. Натомість середній рівень негативних емоцій через нереалізовані цілі зафіксовано у 44% опитаних.

Майже половина вибірки (47%) взагалі мають низькі бали. Конфлікт між очікуваннями та реальністю у них повністю відсутній.

Аналізуючи це, можна стверджувати про домінування саме адаптивних варіантів перфекціонізму. Підлітки рятуються зовнішнім порядком. Проте внутрішньо вони себе за помилки не карають.

Розглянемо тепер чи є відмінності у проявах форм перфекціонізму за методикою «Переглянута шкала перфекціонізму Р. Слені» у підлітків з різним місцеперебуванням (Рис. 2.6).

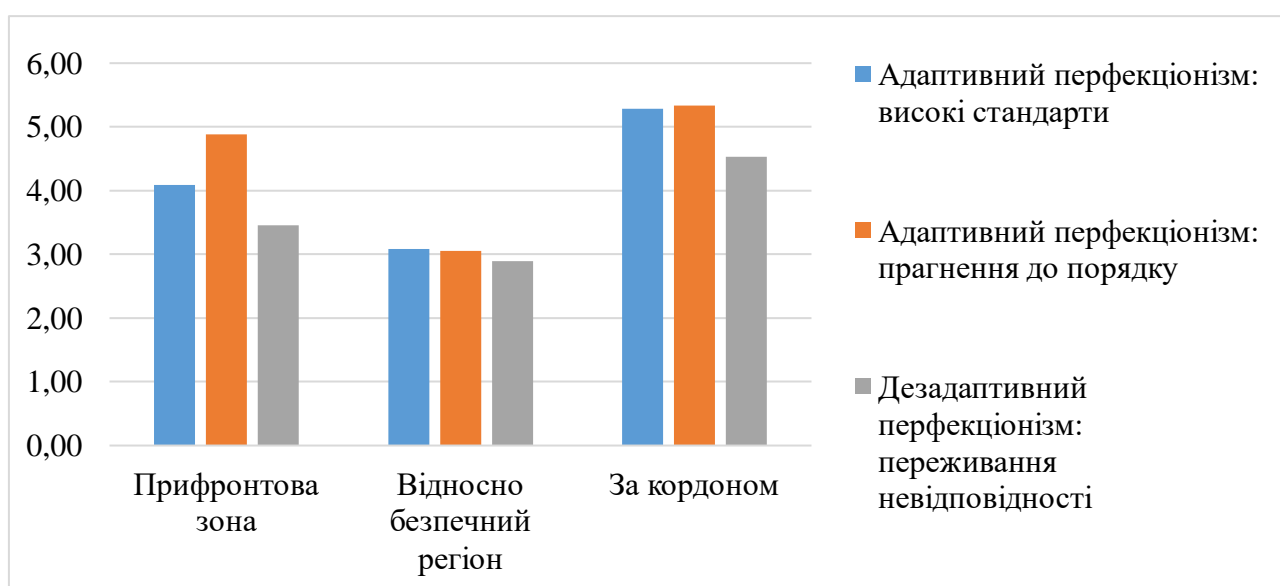


Рис. 2.6. Прояви форм перфекціонізму за методикою «Переглянута шкала перфекціонізму Р. Слені» у підлітків з різним місцеперебуванням (за середнім значенням).

Ми отримали такі дані: підлітки, що зараз знаходяться у прифронттових містах або виїхали за кордон, мають вищий рівень «адаптивного перфекціонізму», ніж ті, хто живе в безпечних умовах. Ми порівнювали їх із контрольною групою і різниця помітна. Виглядає так, ніби складні обставини змушують їх бути зібранішими. Вони намагаються краще контролювати власне життя, щоб впоратися зі стресом. Це не просто риса характеру – це спосіб виживання в умовах, де навколо багато невідомого. Рис. 2.6 наочно демонструє

дані: підлітки, які зараз за кордоном, мають вищі середні бали за шкалою «прагнення до порядку». Ми порівняли ці цифри з контрольною групою – різниця помітна. Вимушена еміграція та зміни у побуті виглядають як основна причина такої гіперкомпенсації. Під час спілкування з респондентами стало зрозуміло, що для них це не просто охайність. Це спосіб втримати стабільність у новому, часто незрозумілому середовищі. Соціокультурна дезорієнтація в іншій країні лише підсилює таку поведінку. По суті, підлітки вибирають контроль над дрібницями (свій розклад, порядок на столі), оскільки впливати на загальну ситуацію з еміграцією вони фізично не можуть. Це дає відчуття, що ти все ще керуєш своїм життям, попри серйозний внутрішній стрес.

Зовсім іншу картину демонструє група підлітків із відносно безпечних регіонів. У них рівень перфекціонізму помітно нижчий. Аналізуючи це, стає зрозуміло – у них просто немає гострої потреби в жорсткій внутрішній регуляції, адже стресове навантаження значно менше.

Цілком очевидно, що екстремальні умови проживання змушують психіку працювати інакше. Чи то близькість до фронту, чи то ситуація еміграції – підлітки несвідомо вмикають механізми адаптивного перфекціонізму. Вони використовують ці інструменти, щоб зберегти цілісність «Я» та хоча б частково контролювати власне життя.

Наступним етапом, виходячи з наших емпіричних задач постав обрахунок середніх значень за шкалами методики дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В.В. Зарицької (Табл. 2.1).

Спираючись на зафіксовані в ході емпіричного зрізу дані, констатуємо високу емоційну компетентність узагальненої вибірки обстежених підлітків. Показники за кожною з чотирьох шкал методики В. В. Зарицької впевнено детермінують зону високого рівня.

Отриманий загальний бал (209,00) повністю підтверджує цю тенденцію. Дані вимагають прискіпливого аналізу. До нашого опитування увійшли три групи підлітків. Перша група – ті, хто зараз живе у прифронтовому мегаполісі. Друга – підлітки, які виїхали за кордон. Третя – ті, хто мешкає у відносно

безпечних регіонах. Ми порівняли ці групи, щоб зрозуміти, чи велика різниця в їхньому самопочутті. Суть завдання – розібратися, що б'є по них сильніше: постійні новини про небезпеку чи загальний тиск війни, від якого нікуди не дітися, навіть якщо ти далеко. Ми порівняли результати груп між собою. Хотіли побачити, що саме міняється в стані підлітків.

Далі ми проведемо кількісну оцінку показників кожної групи. Для цього ми зіставимо рівні тривожності та індекси емоційної саморегуляції, зафіксовані в анкетах. Це дозволить побачити, чи є у підлітків із прифронтових зон специфічні захисні механізми, які відсутні в інших групах. Результати такого зіставлення ми візуалізуємо, щоб наочно продемонструвати відмінності у психоемоційному профілі респондентів. Зараз фіксуємо базовий зріз.

Таблиця 2.1

Середні показники розвитку компонентів емоційного інтелекту у підлітків (n = 32)

Шкали (компоненти) емоційного інтелекту	Середнє значення (М)	Домінуючий рівень
Розуміння особистістю власних емоцій	52,97	Високий рівень
Самоконтроль і саморегуляція емоцій	48,09	Високий рівень
Розуміння особистістю емоцій інших	59,22	Високий рівень
Здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні	47,72	Високий рівень
Загальний рівень емоційного інтелекту	209,00	Високий рівень

Результати за шкалою «Розуміння емоцій» показали середній бал 59,22. Підлітки добре помічають зміни в міміці або тоні голосу інших. Ми пов'язуємо це з тим, що зараз через війну та переїзди вони постійно опиняються в нових умовах. Вміння швидко зчитувати стан співрозмовника стало для них необхідністю. Вони використовують це, щоб зрозуміти, чого чекати від ситуації

чи іншої людини. Це допомагає їм підлаштуватися під обставини та уникати конфліктів у повсякденному спілкуванні.

Високі показники виявлено і за наступним субтестом. По шкалі «Розуміння власних емоцій» середній показник становить 52,97 бала. Отримані дані демонструють сформованість у респондентів зрілої психологічної рефлексії. Емоційні сплески обстежені не просто переживають на соматичному рівні, а чітко диференціюють та вербалізують, усвідомлюючи першопричини власного деструктивного чи конструктивного стану. Це потужний внутрішній регулятор. У контексті нашого дослідження така усвідомленість виступає базовим антидотом проти формування жорстких перфекціоністських установок, блокуючи фіксацію на неможливості досягти ідеалу.

Здатність до саморегуляції є не менш важливою. За шкалою «Самоконтроль і саморегуляція» середнє значення досягло 48,09 бали. Вміння стабілізувати внутрішнє середовище під дією зовнішніх чинників різної інтенсивності маркує особистісну зрілість підлітків. Імпульсивні реакції респонденти успішно гальмують. Вони не дозволяють екстрагенним загрозам чи специфіці регіонального макросередовища руйнувати структуру власної діяльності та афективну сферу. Контроль залишається за особистістю. Збереження рівноваги допомагає мінімізувати прояви перфекціоністського занепокоєння через невідповідність гіпертрофованим очікуванням.

За шкалою «Використання емоцій у діяльності» середній показник дорівнює 47,72 бала. Наявний афективний ресурс підлітки розглядають як дієве паливо для досягнення поставлених цілей. Власні внутрішні переживання, навіть амбівалентні чи тривожні, респонденти вміють трансформувати в продуктивну активність. Ефективність зберігається під тиском.

Цілком очевидно, що для досліджуваної загальної вибірки підлітків емоційний інтелект виступає ключовим інтегральним механізмом психологічної життєстійкості. Високий рівень розвитку цих компонентів суттєво нівелює руйнівну дію хронічного напруження. Обстежені виявляють здатність гнучко балансувати власні психічні стани, екологічно долаючи внутрішні конфлікти та

упереджуючи розвиток невротичного перфекціонізму без переходу до деструктивних поведінкових патернів.

Здійснюючи узагальнений аналіз накопичених під час емпіричного етапу даних, фіксуємо чітко виражений зсув показників емоційного інтелекту підлітків у зону високих значень (Рис. 2.7). Картина розподілу доволі специфічна. Жодного випадку фіксації низького рівня в усій обстеженій групі виявлено не було.

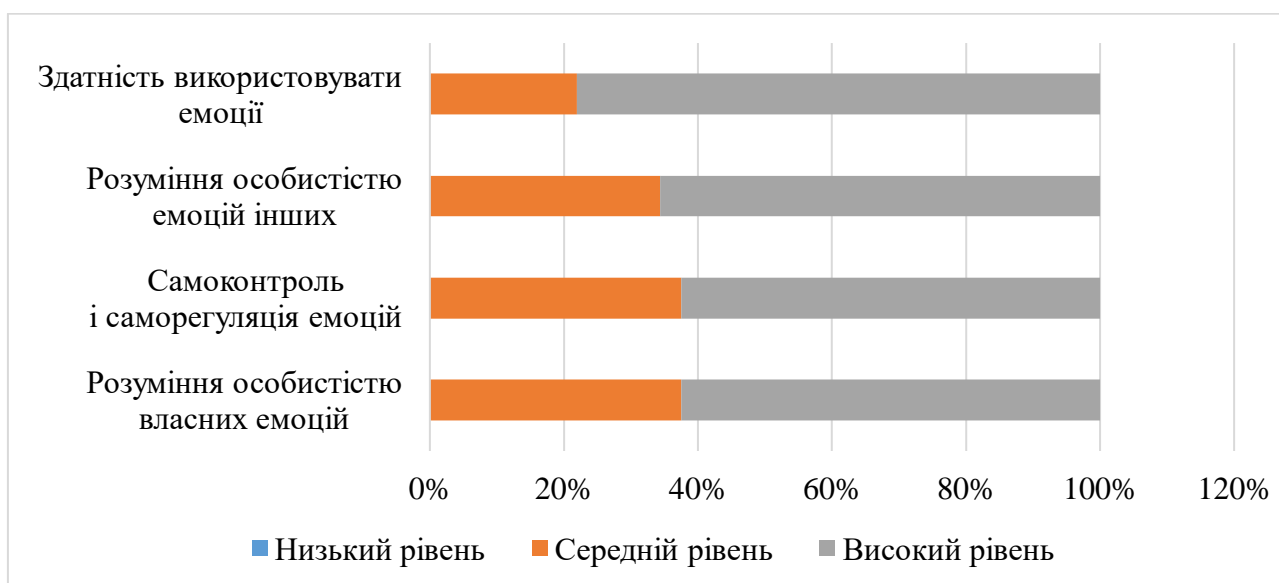


Рис. 2.7. Розподіл підлітків за рівнями розвитку компонентів емоційного інтелекту (за методикою В. В. Зарицької, в %).

Найбільш виражені значення зафіксовано під час аналізу здатності використовувати емоції у діяльності та спілкуванні. Високий рівень тут виявлено у двадцяти п'яти підлітків, що становить 78,1 % вибірки. Це означає вміння спрямовувати свій стан на досягнення конкретних цілей. Власну тривогу підлітки вміють контролювати. Для нашої роботи цей показник є головним, оскільки така здатність заважає розвитку дезадаптивного перфекціонізму.

Однакові результати розподілу було отримано за шкалами самоконтролю та розуміння власних емоцій. Високий рівень розвитку цих компонентів мають двадцять осіб (62,5 % опитаних). Емоційну стабільність респонденти

демонструють впевнено. Якщо підліток чітко розуміє причини своїх переживань, він може регулювати свою поведінку. Це знижує страх помилки. Розуміння свого стану переводить перфекціоністську тривогу в площину контрольованої діяльності.

Трохи інакше виглядає ситуація з умінням підлітків розпізнавати емоційні прояви інших людей. Високий рівень за цією шкалою діагностовано у двадцяти однієї особи, що дорівнює 65,6 % від загальної кількості. Сформована емпатія значно полегшує комунікацію. Опитані легко підлаштовуються під соціальний контекст.

Оцінюючи результати всієї групи загалом, констатуємо високі показники емоційної компетентності підлітків. Перевага високого та достатнього рівнів означає наявність захисного механізму проти розвитку патологічного перфекціонізму. Саморегуляція у респондентів працює ефективно.

Диференціюючи отримані масиви даних за критерієм місця перебування респондентів, виявляємо доволі показову тенденцію розподілу загального рівня емоційного інтелекту (Табл. 2.2). Дані потребують глибокого осмислення.

Статистика показує таку картину: підлітки з прифронтових міст мають інтегральний показник 212,20 бала, а ті, хто живе в безпечних областях, – 210,57. Натомість у групи за кордоном цифра значно нижча – 185,67. На перший погляд, це дивно, адже безпека мала б допомогти. Але на практиці виходить інакше. Різкий виїзд за кордон і втрата звичного оточення сильно виснажують підлітків. Вони опиняються в чужому середовищі без колишніх соціальних зв'язків, і це знижує їхні можливості до адаптації.

Аналізуючи специфіку окремих субшкал, звернемо увагу на здатність до розуміння емоцій інших. Максимальний бал (64,86) тут здобули представники відносно безпечного регіону, дещо випередивши мешканців прифронтової зони (57,53). Це цілком закономірний результат. Проживання поза епіцентром постійних бойових дій дозволяє зберегти внутрішній ресурс для глибокої емпатії, не переходячи в режим жорсткої емоційної економії, притаманної харків'янам. Емпатія часто потребує безпеки.

Таблиця 2.2

Показники рівня розвитку емоційного інтелекту за методикою В. В. Зарицької у підлітків з різним місцеперебуванням (за середнім значенням)

Група респондентів	Розуміння особистістю власних емоцій	Самоконтроль і саморегуляція емоцій	Розуміння особистістю емоцій інших	Здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні	Загальний рівень емоційного інтелекту
Прифронтва зона	53,07	50,40	57,53	51,20	212,20
Відносно безпечний регіон	54,29	46,14	64,86	45,29	210,57
За кордоном	46,33	45,67	52,00	41,67	185,67

Спираючись на зафіксовані показники шкал самоконтролю та здатності використовувати емоції у діяльності, бачимо абсолютно інакшу картину. Саме підлітки прифронтвої зони акумулюють тут максимальні значення (50,40 та 51,20 бала відповідно), демонструючи найвищу здатність стримувати деструктивні імпульси та трансформувати тривожні переживання у продуктивну активність. Підлітки успішно тримають удар. Життя під перманентною загрозою формує своєрідний психологічний панцир, де емоції стають суто прагматичним інструментом виживання, ефективно блокуючи розвиток дезадаптивного перфекціонізму. Навичка підлягає жорсткому контролю.

Цілком очевидно, що вимушена міграція за кордон найболючіше б'є по всіх без винятку компонентах емоційної компетентності (показники коливаються в критичних межах 41,67–52,00). Необхідність тривалої адаптації до чужого менталітету та мовний бар'єр блокують здатність підлітків ефективно

розпізнавати й екологічно проживати власні стани. Адаптивний ресурс виявляється вичерпаним. Через такий дефіцит емоційного інтелекту ця група потрапляє до зони найвищого ризику формування невротичного перфекціонізму, оскільки механізми саморегуляції є послабленими.

Аналіз взаємозв'язків показників обох наших методик, визначених з використанням коефіцієнта лінійної кореляції r_{xy} Пірсона подано у Таблиці 2.3. У таблиці * виділено ті зв'язки, де рівень значущості досягає $p < 0,05$. Це наші ключові точки. Почнемо з інтегрального показника. Визначено, що підлітки з вищим емоційним інтелектом менше «гризуть» себе за помилки ($r_{xy} = -0,424$), що свідчить про захисну роль емоційного інтелекту щодо дезадаптивного перфекціонізму.

Розвинене розуміння власних емоцій, їх саморегуляція, а також розуміння емоцій інших постають запобіжником розгортанню дезадаптивного перфекціонізму ($r_{xy} = -0,373$; $r_{xy} = -0,397$; $r_{xy} = -0,352$ при $p < 0,05$, відповідно).

Таблиця 2.3

Взаємозв'язки форм перфекціонізму і компонент емоційного інтелекту у підлітків

Змінні	Адаптивний перфекціонізм : високі стандарти	Адаптивний перфекціонізм : прагнення до порядку	Дезадаптивний перфекціонізм: переживання невідповідності
Розуміння особистістю власних емоцій	-0,355*	-0,409*	-0,373*
Самоконтроль і саморегуляція емоцій	-0,198	-0,127	-0,397*
Розуміння особистістю емоцій інших	-0,382*	-0,453*	-0,352*
Здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні	-0,097	0,044	-0,229
Загальний рівень емоційного інтелекту	-0,340	-0,332	-0,424*

Примітка. * $p < 0,05$.

Визначений зв'язок показника шкал «Розуміння особистістю власних емоцій» і «Розуміння особистістю емоцій інших» з проявами адаптивного перфекціонізму: високі стандарти ($r_{xy} = -0,355$; $r_{xy} = -0,382$ при $p < 0,05$, відповідно) та прагнення до порядку ($r_{xy} = -0,409$; $r_{xy} = -0,453$ при $p < 0,05$, відповідно) означає, що емоційний інтелект підлітків у цьому випадку працює як стримуючий фактор, що знижує потребу виставляти завищені стандарти та сліпо слідувати порядку.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

1. Зважаючи на отримані результати діагностичного зрізу вибірки ($n=32$), було виявлено специфічні закономірності психічного функціонування підлітків в умовах воєнного стану. Територіальна неоднорідність респондентів дала змогу проаналізувати проблему глибше, враховуючи суттєві відмінності чинників макросередовища.

2. Первинні результати авторської анкетної методики чітко засвідчили полярність емоційних реакцій підлітків. Показники демонструють значну розбіжність. Кумулятивний ефект воєнного стресу підтверджується тим, що понад 43% респондентів фіксують у себе високі бали тривожності через сирени та обстріли. Варто звернути увагу на феномен академічного копінгу, адже для 13 осіб навчання стало єдиною точкою опори. Шкільна рутинна структурує хаос. Логічно припустити, що за умов загальної непередбачуваності саме виконання поточних завдань повертає підліткам відчуття суб'єктності та контролю над власним життям.

3. Осмислюючи отримані тренди, ми бачимо підтвердження захисної природи виявленого перфекціонізму. Опитувальник Р. Слені зафіксував домінування саме адаптивних його форм. Потребу в жорсткому структуруванні та порядку виявили рівно 50% респондентів. Це явний захисний механізм. Наведення ладу в особистому просторі виступає дієвою протидією фоновій тривоги. Аналіз отриманих даних вказує на те, що, найвищі бали за цією шкалою

мають підлітки в еміграції. Втрата соціокультурних координат запустила механізми гіперкомпенсації. При цьому дезадаптивний вимір (шкала невідповідності) критично загострений лише у 9% осіб. Підлітки утримують високу планку вимог, проте уникають саморуйнівної критики у разі помилок.

4. Загальний зсув показників у бік високих значень (середній бал – 209,00) зафіксовано під час аналізу емоційного інтелекту за методикою В. В. Зарицької. Показники є досить оптимістичними. Найбільш розвинена у підлітків - здатність розпізнавати емоційні стани інших людей. Це суттєво полегшує комунікацію та адаптацію.

5. Аналізуючи територіальний розподіл, ми натрапили на суттєві розбіжності. Максимальні рівні саморегуляції та прагматичного використання емоцій акумулюють підлітки, які залишаються у прифронтовій зоні. Небезпека гартує психіку. Їхні афективні спалахи жорстко підпорядковані завданням життєдіяльності та виживання. Натомість евакуйовані за кордон особи мають найнижчий інтегральний бал емоційної компетентності (185,67). Мовний бар'єр та соціокультурний відрив виснажують внутрішні ресурси, блокуючи можливість екологічного відреагування хронічного стресу.

6. Прямим підтвердженням нашої ключової гіпотези стали результати розрахунку лінійного коефіцієнта кореляції Пірсона. Зв'язки є статистично доведеними. Значущий обернений зв'язок зафіксовано між загальним балом емоційного інтелекту та дезадаптивним перфекціонізмом ($r_{xy} = -0,424$ при $p < 0,05$). Усвідомленість почуттів працює як психологічний буфер. Вона нівелює внутрішні конфлікти та блокує гостре переживання власної невідповідності гіпертрофованим вимогам. З огляду на виявлені тенденції, емоційна компетентність стримує також і надмірне прагнення до порядку ($r_{xy} = -0,409$ при $p < 0,05$). Логічно припустити, що розвинена емоційна компетентність виконує виражену модераторську та захисну функцію в структурі особистості підлітка. Вона є надійним щитом. Навички саморегуляції не дозволяють конструктивному прагненню до високих стандартів перерости у руйнівну самокритику чи хронічне незадоволення собою.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЕДУКАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК РЕСУРСУ ПОДОЛАННЯ ДЕЗАДАПТИВНОГО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ПІДЛІТКІВ

3.1. Обґрунтування, структура та зміст психоедукаційної програми для підлітків

Коли ми почали аналізувати чинники, які реально блокують емоційне дозрівання підлітків, на перший план одразу вийшов деструктивний характер перфекціонізму. Про це пише Авраменко [1]. Дослідниця підкреслює, що постійна гонитва за бездоганним результатом серйозно викривляє соціально-психологічні установки дитини, змушуючи її панічно боятися найменших помилок [2]. Це буквально паралізує дитину. Намагаючись постійно прораховувати кожен свій крок та відповідати чужим очікуванням, підлітки повністю втрачають здатність відкрито й автентично проживати власні емоції. Психіка просто не витримує.

Варто звернути увагу на результати нашого емпіричного зрізу, оскільки під час математичної обробки даних було зафіксовано чіткий зворотний зв'язок між рівнем емоційної компетентності респондентів та дезадаптивними проявами їхнього перфекціонізму ($r_{xy} = -0,424$ при $p < 0,05$).

Ці тривожні показники змусили нас шукати конкретні інструменти впливу, через що розвиток емоційної сфери ми й обрали як головний вектор майбутньої програми. Складаючи план занять та інформаційних пам'яток, ми орієнтувалися на відому тривимірну модель В. Фурмана [15].

Він розвиває сферу системно. Автор пропонує розділяти формування емоційного інтелекту на три чіткі рівні, які одночасно охоплюють тілесні реакції особистості, раціональне усвідомлення її внутрішніх переживань та реальну взаємодію людини з оточенням.. Мова йде про системність.

Велике значення у цій моделі мають практики емоційної саморегуляції, побудовані на визнанні глибокого зв'язку між афективною та соматичною

сферами, де базовим медіатором виступає м'язова напруга. Тіло реагує на стрес першим. Згідно з висновками автора, цілеспрямований вплив на тонус певної групи м'язів дозволяє підліткам не лише оперативно пригнічувати деструктивні стани, а й свідомо стабілізувати необхідні емоційні переживання. Наступний етап – рефлексія.

Технології когнітивної диференціації, які також виокремлює В. Фурман, спрямовані на розширення ментального поля самосвідомості особистості, завдяки чому підліток отримує можливість глибше аналізувати передумови виникнення емоцій та власні соціальні ролі. Це запускає раціональне осмислення. Завершальний вектор концепції охоплює практики управління емоційними станами, які забезпечують респондентів репертуаром дієвих поведінкових стратегій відкритого чи закритого типу для екологічної взаємодії з оточенням. Теорія вимагає практичного втілення.

Варто звернути увагу на науково-практичний досвід створення полімодальних систем, описаний М. М. Стасюк, чия трикомпонентна програма розвитку емоційного інтелекту методами гештальт-терапії містить потужний стабілізаційний потенціал. Ця модель цілком адаптивна.

Авторська система М. М. Стасюк [13] вдало поєднує в собі інтерактивний груповий тренінг, серію індивідуальних консультацій особистості та варіативну позанавчальну психоосвіту. Стабільність процедур рятує підлітків. Оскільки високий рівень тривожності було зафіксовано у більшості респондентів нашої вибірки, чітка послідовність та алгоритмізація занять виступає тут додатковим чинником зовнішньої стабілізації психіки.

Під час адаптації змісту групового тренінгу (зокрема, процедури «шерингу», вправ на соматичний реліз «Замри – відімри» та дослідження комфортної дистанції «Границі») фокус нашої уваги було повністю переміщено на подолання наслідків воєнного стресу. Діти вчатьса саморегуляції. Такі інтерактивні техніки як «Упізнай емоцію», «Феноменологічне спостереження» та «Гарячий стілець» використовуються нами для деконструкції перфекціоністського страху оцінювання та розвитку емоційної самосвідомості

підлітків. Безоцінковий зворотний зв'язок лікує.

Цілком очевидно, що особливого значення у межах нашої програми набуває гештальт-терапевтичне трактування концепції позитивної агресії як есенційної життєвої енергії, необхідної для самоствердження особистості у просторі й часі. Перфекціоністи зазвичай пригнічують її. Спрямовуючи природну активність усередину себе через жорсткі внутрішні табу та заборони, дитина починає страждати від хронічного аутонезадоволення. Дискусійні лекції знімають заборони.

Окрім групових занять, ми обов'язково передбачили в програмі індивідуальні консультації. Вони потрібні для того, щоб кожна дитина могла особисто опрацювати отриманий досвід. Наодинці з психологом відкритися легше. Окремі індивідуальні зустрічі допомагають підлітку вчасно помітити власні звичні способи закриватися від світу, розібратися з реальними потребами, які часто ховаються за маскою ідеальності, та знову навчитися робити свій вибір. Завершує систему інформаційний блок. Участь у тематичних воркшопах надає підліткам можливість вільно обирати релевантні теми, що суттєво посилює їхню суб'єктність та емоційну компетентність. Конкретні методичні розробки подано нижче.

3.2. Комплекс пам'яток та методичних рекомендацій щодо подолання дезадаптивного перфекціонізму підлітків

Емпірично зафіксовані закономірності та результати теоретичного аналізу джерел вимагали переходу до практичного етапу дослідження, спрямованого на створення дієвого психоедукаційного інструментарію. Потрібен був прикладний інструмент. Зважаючи на вікові особливості вибірки (підлітки 13–14 років), розроблений нами методичний кейс пам'яток отримав назву «Антиперфекціонізм: практикум емоційної саморегуляції».

Цей інструментарій створено спеціально для підлітків 13–14 років. Формат пам'яток обрано не випадково. Оскільки в підлітковому віці тривалі академічні

лекції часто викликають супротив, ми оформили рекомендації у вигляді лаконічних, візуально привабливих цифрових гайдів для смартфонів. Сприйняття інформації стає максимально швидким.

Логіка побудови нашого прикладного комплексу повністю дублює обґрунтовану раніше трикомпонентну матрицю, де кожен крок послідовно веде дитину від тілесного контролю до поведінкової гнучкості. Розглянемо зміст цих розробок детальніше.

I. Блок соматичної стабілізації

Пам'ятка для підлітка: «Тілесний щит: як повернути контроль над стресом тут і тепер»

Аналізуючи тривожні стани наших респондентів, ми зрозуміли потребу в простих інструментах екстреної допомоги. Перфекціоністи намагаються контролювати все навколо, але забувають про власне тіло. Цей гайд містить алгоритми швидкого зняття фізичної напруги. Вправи можна виконувати непомітно для навколишніх.

Техніка експрес-заземлення «Сигнал голови». Підлітку пропонується сфокусувати зір на п'яти конкретних предметах у кімнаті, знайти чотири різні текстури на дотик, почути три звуки, відчути два запахи та один смак. Це миттєво повертає в реальність. Паніка та прагнення до ідеальності відступають.

Дихальний трек «Квадрат безпеки» (4x4). Робота з диханням за схемою: вдих на 4 рахунки, затримка дихання на 4 рахунки, видих на 4 рахунки й знову затримка. Виконувати протягом трьох хвилин. Пульс швидко стабілізується.

Вправа соматичного релізу «Мій темп» (модифікація техніки «Замри – відімри»). Коли дитина відчуває, що тривога через страх помилки починає сковувати рухи, їй потрібно навмисно напружити всі м'язи тіла від маківки до пальців ніг на 10 секунд. Після цього йде повне розслаблення. Тілесні затиски повністю зникають.

II. Когнітивно-рефлексивний блок

Пам'ятка для підлітка: «Свобода помилятися: інструкція з екологічного самоприйняття»

Варто звернути увагу на те, що головною когнітивною мішенню нашої програми є руйнація страху оцінювання та хронічної самокритики. Підліток має навчитися розрізняти свій внутрішній голос від нав'язаних ззовні ідеальних стандартів. Навчаємо дитину саморефлексії.

Гайд «Щоденник емоційного аналізу». Дитині пропонується проста таблиця для щоденного заповнення: «Подія – Моя думка – Моя емоція – Що в цьому ідеального – Що є реальним». Спираючись на зафіксовані дані щоденника, підліток починає розуміти ілюзорність своїх вимог. Помилка перетворюється на звичайний досвід.

Техніка самодослідження «Три мої ролі» (адаптація его-станів Е. Берна). Підліток вчиться відстежувати, з якої позиції він зараз себе критикує. Коли всередині лунає фраза «Ти знову зробив усе жахливо», дитина має зупинити цей процес. Важливо перемкнутися на позицію Дорогого Дорослого: «Я помилився, але я зроблю висновки й спробую ще раз». Критика втрачає свою силу.

III. Поведінково-комунікативний копінг

Пам'ятка для підлітка: «Мої кордони та захист від зовнішнього тиску»

Цілком очевидно, що підлітки-перфекціоністи є дуже вразливими до чужої критики через своє бажання «бути хорошими для всіх». Останній блок нашого комплексу вчить підлітка захищати себе у спілкуванні, уникаючи самоізоляції. Ми легалізуємо активність особистості.

Алгоритм «Конструктивний щит від критики». На основі тренінгової техніки «Гарячий стілець» ми створили пам'ятку, як реагувати на знецінення. Дитина вчиться вислуховувати зауваження спокійно, тримаючи психологічну дистанцію. Головне правило – не виправдовуватися. Можна використовувати фразу-маркер: «Це твоя думка, але я маю право діяти по-своєму».

Чек-лист «Енергія позитивної агресії». Спираючись на гештальт-концепцію, ми розписали інструкцію про те, що злість та незадоволення – це не соромно. Це нормальна реакція захисту. Замість того щоб ховати агресію всередину себе і гризти себе за невдачі, підліток вчиться спрямовувати її на активні дії: спорт, творчість, чітку відмову від маніпуляцій однолітків. Кордони

стають міцними.

Щоб запропонований нами комплекс пам'яток дав максимальний результат, ми підготували короткі методичні вказівки для спеціалістів психологічної служби шкіл, які безпосередньо працюватимуть із цими матеріалами:

- Принцип добровільності та суб'єктності. Не можна змушувати підлітка читати чи заповнювати ці гайди під примусом. Психолог має презентувати їх як персональний ресурсний інструмент, доступ до якого дитина контролює самостійно.

- Поєднання індивідуального та масового форматів. Самі пам'ятки доцільно розповсюдити через шкільні чати або соціальні мережі у вигляді яскравих карток. Проте обговорення результатів використання технік (наприклад, щоденника емоцій чи вправ на заземлення) краще проводити під час конфіденційних індивідуальних консультацій. Це гарантує безпеку.

- Робота з батьківським оточенням. Паралельно з роздачею пам'яток підліткам, психолог має провести просвітницьку роботу з батьками, пояснюючи їм шкідливість завищених очікувань та важливість безоцінкового прийняття дитини в кризових умовах воєнного стану.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

1. На подолання дезадаптивного перфекціонізму підлітків через розкриття внутрішніх ресурсів їхнього емоційного інтелекту ми спрямували розроблену психоедукаційну програму. Базою став кореляційний аналіз. Статистично значущий зворотний зв'язок було виявлено нами між показниками емоційної компетентності респондентів та деструктивними проявами їхнього прагнення до бездоганності ($r_{xy} = -0,424$ при $p < 0,05$). Отримані результати вимагали дій. Спираючись на зафіксовані дані, стає зрозуміло, що хронічний брак емоційних навичок у підлітка прямо пов'язаний із посиленням його дезадаптивних перфекціоністських установок. Психіка просто не витримує. Усі практичні

вправи ми розробляли суто під вікову вибірку 13–14 років, адже саме підліткам сьогодні доводиться адаптуватися до хронічного воєнного стресу всередині прифронтового мегаполіса. Ситуація є дійсно критичною.

2. Підґрунтям для конструювання змістової частини програми визначено модель В. Фурмана та досвід розробки полімодальних систем М. М. Стасюк. Структура програми має три блоки. Соматичний компонент забезпечує первинну стабілізацію через експрес-заземлення та свідоме керування м'язовою напругою, яка виступає базовим медіатором стресу. Тіло реагує на паніку першим. Когнітивно-рефлексивний контур орієнтований на розширення самосвідомості підлітків та деконструкцію їхнього страху оцінювання чи нав'язливої самокритики. Навчаємо дитину екологічного самоприйняття. Завершальний поведінково-комунікативний блок озброює респондентів репертуаром дієвих копінг-стратегій для гнучкої та безпечної взаємодії із соціальним оточенням. Процес повністю алгоритмізовано.

3. З метою практичного втілення програми та підвищення суб'єктності підлітків було розроблено цілісний кейс пам'яток і рекомендацій «Антиперфекціонізм: практикум емоційної саморегуляції». Традиційні текстові формати неефективні. Зважаючи на специфіку сприйняття інформації сучасною молоддю, весь масив практичних вправ було переведено у лаконічний формат інфографіки та цифрових гайдів для смартфонів. Такий формат оптимізує засвоєння. Інтегровані в кейс техніки («Квадрат безпеки», «Сигнал голови», «Щоденник емоційного аналізу») адаптовані до кризових умов, що дозволяє мінімізувати прояви перфекціонізму шляхом легалізації автентичних почуттів. Особливого значення набуває розвиток здатності до вияву позитивної агресії. Спрямування цієї енергії на захист особистісних кордонів захищає підлітка від хронічного аутонезадоволення.

4. Конкретні методичні рекомендації щодо особливостей впровадження нашого психоедукаційного комплексу ми адресували безпосередньо фахівцям психологічної служби закладів освіти.

5. На наш погляд, досягти найкращих результатів під час супроводу підлітків-перфекціоністів вдається лише тоді, коли масове розповсюдження візуальних матеріалів у цифровому просторі повністю поєднується з індивідуальними конфіденційними консультаціями. Окремі формати підсилюють один одного.

Наодинці з психологом відкритися легше, тож індивідуальний характер роботи є незамінним для точкового опрацювання підліткових патернів самоізоляції та виявлення реальних потреб, прихованих під маскою ідеальності. Обов'язковим елементом визначено і роботу з батьками. Зниження рівня батьківських очікувань та трансляція безоцінкового прийняття виступають ключовими факторами стабілізації емоційної сфери підлітка-перфекціоніста.

ВИСНОВКИ

1. У кваліфікаційній роботі представлено теоретичне узагальнення та прикладне розв'язання актуальної наукової проблеми, де емоційний інтелект досліджується як чинник подолання перфекціонізму у підлітків прифронтового мегаполіса. Обґрунтовано нові підходи. На основі аналізу літературних джерел доведено, що когнітивні показники (IQ) не можуть бути єдиним критерієм ефективності особистості (В. Ігнатенко). Саме емоційний інтелект стає провідним ресурсом саморегуляції в кризових умовах (Д. МакКлескі, О. Сerrat). Це не просто сума навичок. Перед нами цілісна система адаптації особистості, де здатність керувати своїми станами прямо впливає на збереження психічного здоров'я та цілісність «Я» (В. В. Зарицька, Е. Л. Носенко, А. Г. Четверик-Бурчак). Під час війни цей чинник працює як надійний «захисний щит» психіки (С. Юрчук, Я. Ляш). Він допомагає відсікати паніку. У критичних умовах війни цей рівень саморегуляції діє як «захисний щит» психіки (С. Юрчук, Я. Ляш). Він допомагає особистості відсікати паніку та зберігати фокус у стані хаосу.

2. З'ясовано, що перфекціонізм є неоднорідним феноменом. Якщо адаптивні прагнення підсилюють особистість, то деструктивна ригідність через страх осуду веде до серйозної дезадаптації (Д. Кемпбелл, Р. Шафран). Потреба дитини «бути важливою» в сучасній «культурі досягнень» підміняється гонитвою за досконалістю. Вплив соціальних мереж провокує румінацію та втрату внутрішньої самоцінності (Г. Флетт). Найбільш небезпечною формою є перфекціонізм, нав'язаний зовнішніми очікуваннями (Н. Лу, З. Рен, С. Мен). За цих умов самооцінка підлітка стає заручником очікувань «успішного успіху» (А. Мелоян, Р. Білосорова, А. Шелепун). Це вимагає цілеспрямованої терапевтичної підтримки.

3. Зважаючи на отримані результати діагностичного зрізу вибірки (n=32), виявлено специфічні закономірності психічного функціонування підлітків. Територіальна неоднорідність респондентів дала змогу проаналізувати проблему глибше. Первинні результати авторської анкетної методики чітко

засвідчили полярність емоційних реакцій підлітків. Показники демонструють значну розбіжність. Понад 43% респондентів фіксують у себе високі бали тривожності через сирени та обстріли. Це кумулятивний ефект воєнного стресу. Для 13 осіб навчання стало єдиною точкою опори. Шкільна рутинна структурує хаос, повертаючи підліткам відчуття суб'єктності та контролю над власним життям. Опитувальник Р. Слені зафіксував домінування саме адаптивних форм перфекціонізму. Потребу в жорсткому структуруванні та порядку виявили рівно 50% респондентів. Це виражений захисний механізм. Наведення ладу в особистому просторі виступає дієвою протидією фоновій тривозі. Найвищі бали за шкалою порядку мають підлітки в еміграції, де втрата соціокультурних координат запустила механізми гіперкомпенсації. Аналіз територіального розподілу за методикою В. В. Зарицької виявив суттєві розбіжності. Максимальні рівні саморегуляції та прагматичного використання емоцій акумулюють підлітки у прифронтовій зоні. Небезпека гартує психіку. Їхні афективні спалахи жорстко підпорядковані завданням виживання. Натомість евакуйовані за кордон особи мають найнижчий інтегральний бал емоційної компетентності (185,67). Мовний бар'єр та соціокультурний відрив виснажують внутрішні ресурси особистості.

4. Прямим підтвердженням ключової гіпотези став статистично доведений значущий обернений зв'язок між загальним балом емоційного інтелекту та дезадаптивним перфекціонізмом ($r_{xy} = -0,424$ при $p < 0,05$), а також надмірним прагненням до порядку ($r_{xy} = -0,409$ при $p < 0,05$). Усвідомленість почуттів працює як психологічний буфер. Розвинена емоційна компетентність виконує виражену модераторську та захисну функцію в структурі особистості підлітка. Вона є надійним щитом. Навички саморегуляції не дозволяють конструктивному прагненню до високих стандартів перерости у руйнівну самокритику чи хронічне незадоволення собою. Підлітки гнучко адаптуються до викликів воєнного часу. Їм не потрібно ховатися за маскою недосяжного ідеалізму.

5. На подолання дезадаптивного перфекціонізму підлітків 13–14 років у прифронтовому мегаполісі ми спрямували розроблену психоедукаційну програму. Підґрунтям визначено модель В. Фурмана та досвід М. М. Стасюк. Структура програми має три блоки. Соматичний компонент забезпечує первинну стабілізацію через експрес-заземлення та керування м'язовою напругою, яка виступає базовим медіатором стресу. Тіло реагує на паніку першим. Когнітивно-рефлексивний контур орієнтований на розширення самосвідомості підлітків та деконструкцію їхнього страху оцінювання чи нав'язливої самокритики. Навчаємо дитину екологічного самоприйняття. Завершальний поведінково-комунікативний блок озброює респондентів репертуаром дієвих копінг-стратегій для безпечної взаємодії. Процес повністю алгоритмізовано. З метою практичного втілення програми розроблено кейс пам'яток «Антиперфекціонізм: практикум емоційної саморегуляції». Традиційні текстові формати неефективні, тому весь масив практичних вправ («Квадрат безпеки», «Сигнал голови», «Щоденник емоційного аналізу») переведено у формат цифрових гайдів для смартфонів.

6. Визначено рекомендації для фахівців психологічної служби закладів освіти щодо специфіки впровадження програми. Досягти найкращих результатів вдається лише за умови поєднання цифрових форматів з індивідуальними конфіденційними консультаціями. Індивідуальна робота є незамінною для точкового опрацювання підліткових патернів самоізоляції та виявлення реальних потреб, прихованих під маскою ідеальності. Обов'язковим елементом визначено роботу з батьками. Коки батьки знижують рівень своїх очікувань і демонструють підлітку повне безоцінкове прийняття, його емоційна сфера стабілізується набагато швидше.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменко А. О. Соціально-психологічні особливості перфекціонізму як особистісної якості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2023. № 1. С. 3–12.
2. Авраменко А. О. Теоретико-психологічний аналіз моделей перфекціонізму. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2022. № 2. С. 29–40.
3. Бабчук М. Перфекціонізм особистості як основа вдосконалення образу фізичного Я. *Наука і освіта*. 2022. № 4. С. 17–23.
4. Вавілова А. С. Роль перфекціонізму у виникненні тривожно-депресивної симптоматики у підлітків. *Перспективні напрямки розвитку сучасних педагогічних і психологічних наук : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Харків, 12–13 лют. 2021 р.)*. Харків, 2021. С. 100–102.
5. Волошин О. Розвиток емоційного інтелекту підлітків в контексті глобальних суспільних перетворень. *Psychology Travelogs*. 2026. № 1. С. 294–303. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2026-1-24>.
6. Гамбарова Е., Заблоцька С. Вплив рівня емоційного інтелекту на резильєнтність особистості в умовах воєнного стану. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2022. Вип. 50. С. 24–31.
7. Глушаниця О. Психологічні особливості прояву емоційного інтелекту у підлітків. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*. 2024. № 79. С. 94–98. DOI: <https://doi.org/10.31652/2415-7872-2024-79-94-99>.
8. Зарицька В. В. Методика дослідження емоційного інтелекту особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Т. 2, № 3. С. 37–41.
9. Зарицька В. В. Психологія емоційного інтелекту. Запоріжжя : Олді Плюс, 2022. С. 107–151.
10. Ігнатенко Ж. В. Що важливіше для молодшої людини: рівень інтелекту IQ або емоційний інтелект EQ? *Матеріали Причорноморської науково-*

практичної конференції професорсько-викладацького складу Миколаївського національного аграрного університету (м. Миколаїв, 22 квітня 2021 р.). Миколаїв : МНАУ, 2021. С. 17–20.

11. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості: психологічний практикум. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2018. 64 с.

12. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А. Г. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху : монографія. Київ : Вид-во «Освіта України», 2016. 182 с.

13. Стасюк М. М. Програма розвитку емоційного інтелекту методами гештальт-терапії. *Габітус*. 2020. Т. 2, вип. 13. С. 139–147.

14. Усик К. М. Емоційний інтелект як чинник подолання стресу. *Габітус*. 2024. Вип. 60. С. 245–250.

15. Фурман В. Психологічні практики розвитку емоційного інтелекту особистості. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Вип. 10. С. 186–192.

16. Хараджи М. В., Медак В. А. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітків. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 2. С. 106–111.

17. Antonopoulou H. The Value of Emotional Intelligence: Self-Awareness, Self-Regulation, Motivation, and Empathy as Key Components. *Technium Education and Humanities*. 2024. Vol. 8. P. 78–92. DOI: 10.47577/teh.v8i.9719.

18. Burkitt W. T. Perfectionism and Self-Esteem: The Mediating Role of Basic Psychological Needs. *Psychological Reports*. 2024. DOI: 10.1177/00332941241303402.

19. Campbell J. Perfectionism (psychology). *EBSCO*. URL: <https://www.ebsco.com/research-starters/health-and-medicine/perfectionism-psychology> (дата звернення: 26.05.2026).

20. Coronado-Maldonado I., Benítez-Márquez M. D. Emotional intelligence, leadership, and work teams: A hybrid literature review. *Heliyon*. 2023. Vol. 9, no. 10. Article e20356. DOI: 10.1016/j.heliyon.2023.e20356.

21. Curran T., Hill A. P. Young people's perceptions of their parents' expectations and criticism are increasing over time: Implications for perfectionism. *Psychological Bulletin*. 2022. Vol. 148, no. 1–2. P. 107–128. DOI: 10.1037/bul0000347.
22. Dasborough M. T., Ashkanasy N. M., Humphrey R. H., Harms P. D., Credé M., Wood D. Does leadership still not need emotional intelligence? Continuing “The Great EI Debate”. *The Leadership Quarterly*. 2022. Vol. 33, issue 6. Article 101539. DOI: 10.1016/j.leaqua.2021.101539.
23. Flett G. L. *Mattering as a Core Need in Children and Adolescents: Theoretical, Clinical, and Research Perspectives*. Washington, DC : American Psychological Association, 2025. 303 p.
24. Flett G. L., Hewitt P. L., Nepon T., Sherry S. B., Smith M. The destructiveness and public health significance of socially prescribed perfectionism: A review, analysis, and conceptual extension. *Clinical Psychology Review*. 2022. Vol. 93. Article 102130. DOI: 10.1016/j.cpr.2022.102130.
25. Flett G. L., Nepon T., Hewitt P. L., Su C., Yacyshyn C., Moore K., Lahijanian A. The Social Comparison Rumination Scale: Development, Psychometric Properties, and Associations With Perfectionism, Narcissism, Burnout, and Distress. *Journal of Psychoeducational Assessment*. 2024. Vol. 42, no. 6. P. 685–704. DOI: 10.1177/07342829241243167.
26. Fteiha M., Awwad N. Emotional intelligence and its relationship with stress coping style. *Health Psychology Open*. 2020. Vol. 7, no. 2. Article 2055102920970416. DOI: 10.1177/2055102920970416.
27. Gerhardt K., Bauwens R., van Woerkom M. Emotional Intelligence and Leader Outcomes: A Comprehensive Review and Roadmap for Future Inquiry. *Human Resource Development Review*. 2026. Vol. 25, no. 1. P. 29–79.
28. Halkiopoulos C., Gkintoni E., Antonopoulou H., Skouroliakos L. Behavioral Analysis of Personality, Branding and Emotional State in e-Sports. *Technium Social Sciences Journal*. 2021. Vol. 24, no. 1. P. 434–447. DOI: 10.47577/tssj.v24i1.4723.

29. Ibrahim R. K., Al Sabbah S., Al-Jarrah M., Senior J., Almomani J. A., Darwish A., Albannay F., Al Naimat A. The mediating effect of digital literacy and self-regulation on the relationship between emotional intelligence and academic stress among university students: a cross-sectional study. *BMC Medical Education*. 2024. Vol. 24, no. 1. Article 1309. DOI: 10.1186/s12909-024-06279-0.

30. Khossousi V., Greene D., Shafran R., Callaghan T., Dickinson S., Egan S. J. The relationship between perfectionism and self-esteem in adults: a systematic review and meta-analysis. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*. 2024. Vol. 52, no. 6. P. 646–665. DOI: 10.1017/S1352465824000249.

31. Lu N., Ren Z., Meng X. et al. Socially Prescribed Perfectionism and Adolescent Flourishing: A Within-Person Longitudinal Mediation Model of Self-Esteem. *Journal of Youth and Adolescence*. 2026. URL: <https://doi.org/10.1007/s10964-026-02338-5> (дата звернення: 26.05.2026).

32. Mekhala R. S. Emotional Intelligence in Human Resource Management. *Emotional Intelligence Matters*. Singapore : Palgrave Macmillan, 2024. DOI: 10.1007/978-981-99-7727-7_6.

33. Meloian A. E., Belozorova R. O., Shelepun A. S. Perfectionism as a phenomenon of personal development of a modern student. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2021. No. 6. P. 11–27. DOI: 10.32999/2663-970X/2021-6-2.

34. Ngah N. S., Nordin N., Aripin S., Ali N. A Study of The Factors that Influence Learners' Drive to Be Self-Regulated. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*. 2023. Vol. 13, no. 9. P. 1463–1481. DOI: 10.6007/IJARBSS/v13-i9/18540.

35. Perfectionism: The Good, Bad, and the Ugly. Zen Founder. URL: <https://zenfounder.com/articles/posts/perfectionism-the-good-bad-and-the-ugly-Xyclf> (дата звернення: 26.05.2026).

36. Roy S., Thomas S., Joy M. Emotional Intelligence and Academic Stress among Undergraduate Students. *International Journal of Science and Research (IJSR)*. 2021. Vol. 10, issue 4. P. 1362–1366. DOI: 10.21275/SR21428230552.

37. Serrat O. Understanding and Developing Emotional Intelligence. Knowledge Solutions. Singapore : Springer, 2017. DOI: 10.1007/978-981-10-0983-9_37. URL: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-981-10-0983-9_37

38. Sohn E. Perfectionism and the high-stakes culture of success: The hidden toll on kids and parents. *Monitor on Psychology*. 2024. Vol. 55, no. 7. URL: <https://www.apa.org/monitor/2024/10/antidote-achievement-culture> (дата звернення: 26.05.2026).

39. Stricker J., Simonsmeier B. A., Buecker S. et al. Relations of the German almost perfect scale-revised and short almost perfect scale with the Big Five personality facets. *Current Psychology*. 2023. Vol. 42. P. 23821–23829. DOI: 10.1007/s12144-022-03386-3.

40. Yurchuk S., Lyashch Y. The relationship between emotional intelligence and stress resistance of the individual. *Personality and environmental issues*. 2024. Vol. 3, no. 1. P. 44–49. DOI: 10.31652/2786-6033-2024-3(1)-44-49.