

Міністерство освіти і науки України  
Львівський державний університет внутрішніх справ  
Інститут управління, психології та безпеки  
Кафедра практичної психології

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ЕТАПІ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ**

**Кваліфікаційна робота**  
здобувача вищої освіти  
другого рівня  
за спеціальністю 053 Психологія  
**Юліани МІРИК**

**Науковий керівник:**  
доцент кафедри соціально-  
поведінкових, гуманітарних наук  
та економічної безпеки,  
к. соц. н., доцент  
**Анна ШИДЕЛКО**

**Рецензент:**  
професор кафедри  
практичної психології, доцент  
доктор психологічних наук  
**Євген КАРПЕНКО**

**Кваліфікаційна робота допущена до захисту**  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 р., протокол № \_\_\_\_\_  
Завідувач кафедри практичної психології,  
кандидат психологічних наук  
\_\_\_\_\_ **Галина ОДИНЦОВА**

**Львів-2022**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У РАНЬОМУ ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ.....</b>	<b>8</b>
1.1. Емоційний інтелект як предмет наукового дослідження у психолого-педагогічній науці.....	8
1.2. Сутнісні характеристики, поняття й структура емоційного інтелекту.....	16
1.3. Особливості емоційного інтелекту першої фази раннього дорослого віку (20-30 рр.).....	23
1.4. Особливості емоційного інтелекту другої фази раннього дорослого віку (30-40 рр.).....	29
Висновки до першого розділу.....	34
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПЕРІОД РАНЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ.....</b>	<b>36</b>
2.1. Характеристика вибірки й опис етапів проведеного емпіричного дослідження.....	36
2.2. Обґрунтування методичного апарату емпіричного дослідження.....	37
2.3. Кореляційний аналіз та інтерпретація даних дослідження.....	40
2.4. Порівняльний аналіз емоційного інтелекту першої і другої фаз раннього дорослого віку.....	44
2.5. Факторний аналіз та інтерпретація даних дослідження.....	51
Висновки до другого розділу.....	54
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>56</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	<b>58</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>64</b>

<i>Додаток А</i> .....	64
<i>Додаток Б</i> .....	67
<i>Додаток В</i> .....	70
<i>Додаток Д</i> .....	74
<i>Додаток К</i> .....	75

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** На сьогоднішній час проблематика досліджень емоційного інтелекту (далі – EQ) є актуальною, оскільки у ній яскраво висвітлюються суспільні вимоги, що стосуються цілісного функціонування людини такі, як емоційна компетентність, обізнаність, зрілість, контроль, креативність, культура тощо.

EQ має вагоме значення для реалізації людини як особистості. Його рівень безпосередньо впливає на її життєвий шлях. Уміння розбиратися у власних емоційних переживаннях, керувати своїм емоційним станом, аналізувати та ідентифікувати прояв емоцій, що виникли внаслідок психотравмуючих подій сприяє значно легшому долаттю складних життєвих ситуацій. Від рівня емоційного інтелекту залежить й гармонійний розвиток особистості, успішність, що відображається на її життєдіяльності.

Диференціації феномену найкраще відслідковуються у періоді ранньої дорослості. Саме це й слугувало першопричиною щодо проведення даного дослідження.

**Об'єкт дослідження** – емоційний інтелект осіб раннього дорослого віку.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості емоційного інтелекту на етапі ранньої дорослості.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити психологічні особливості емоційного інтелекту на етапі ранньої дорослості.

Відповідно до об'єкта, предмета, мети поставлено такі **завдання**:

1. Висвітлити теоретичні аспекти емоційного інтелекту у психолого-педагогічних розвідках вітчизняних і зарубіжних вчених.
2. Окреслити сутнісні характеристики, поняття й структуру емоційного інтелекту.
3. Виокремити особливості емоційного інтелекту першої і другої фази раннього дорослого віку.
4. Здійснити емпіричне дослідження психологічних особливостей

емоційного інтелекту на етапі ранньої дорослості.

5. Представити аналіз й опис отриманих даних емпіричного дослідження.

**Гіпотеза дослідження** полягає у припущенні про те, що такі психологічні особливості емоційного інтелекту ранньої дорослості, як емоційне розуміння, усвідомленість та управління емоціями безпосередньо впливають на зростання рівня емоційного інтелекту особистості.

**Теоретико-методологічною основою дослідження** стали наукові праці таких вчених, як Дж. Майєр, П. Саловей, Д. Карузо, Р. Бар-Он, Д. Гоулман, Р. Купер, Д. Люсин, М. Манойлова, К. Петридес, Е. Фернхем, Е. Носенко, Н. Коврига, Т. Бредбері, Дж. Гривз, А. Макаренко, К. Саарні, Р. Варон, Л. С. Виготський, С. Л. Рубінштейн, С. Л. Леонтьєв, Д. В. Ушаков, Н. Д. Билкін, І. А. Переверзева, А. Ф. Мінулліна, Е. І. Муртазіна, Н. П. Александрова, І. Н. Андрєєва тощо.

**Методи дослідження.** Для реалізації завдань передбачених дослідженням було використано такі методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація теоретичних засад досліджуваної проблематики. В емпіричній частині застосовувались кореляційний, порівняльний та факторний аналізи дослідження.

Для реалізації емпіричного дослідження обрано такі методики:

1. Методика спрямована на визначення рівня емоційного інтелекту (Н. Холл);
2. Діагностика рівня емпатійних здібностей (В. В. Бойко).

**Наукова новизна дослідження** полягає у висвітленні теоретичних основ емоційного інтелекту з боку психолого-педагогічних розвідок вітчизняних та зарубіжних вчених. Уточнено сутнісні характеристики, поняття й структуру емоційного інтелекту. З'ясовано індивідуальні особливості та їх вплив на формування рівня емоційного інтелекту у періоді ранньої дорослості. Поглиблено причинно-наслідковий зв'язок між

емоційним фоном та когнітивною сферою особистості.

**Теоретична значущість дослідження** полягає в тому, що висвітлений матеріал можна застосовувати при написанні наукових робіт, публікувати статті у відповідного напрямку виданнях тощо.

**Практична значущість дослідження** полягає у тому, що результати представленого дослідження у теоретичному й емпіричному виді можуть бути використані у фаховій діяльності психологів-практиків, у змісті навчальних дисциплін «Вікова психологія», «Соціальна психологія», «Психологія особистості», «Психологія управління» тощо, здобувачами вищої освіти при написанні курсових робіт чи наукових статей, тез конференцій й усіх тих, хто цікавиться питаннями емоційного інтелекту раннього дорослого віку.

**Надійність і вірогідність отриманих результатів дослідження** засвідчено ґрунтовним теоретико-емпіричним дослідженням питання психологічних особливостей емоційного інтелекту на етапі ранньої дорослості, репрезентативністю вибірки, здійсненням кількісного й якісного аналізу з застосуванням статистичних методів обробки даних емпіричного дослідження.

**Апробація дослідження.** Окремі аспекти дослідження висвітлювалися на таких конференціях:

1. VII Міжнародна науково-практична конференція «Fundamental and applied research in the modern world» (Бостон, США, 17-19 лютого, 2021 р.) (сертифікат участі див. *Додаток Д*);
2. Участь у I Міжнародній науково-практичній конференції «Modern science: innovations and prospects», 10-12 жовтня 2021, Стокгольм, Швеція (24 год., 0,8 ECTS credits) (сертифікат участі див. *Додаток К*).

*Матеріали дослідження висвітлені у таких наукових статтях:*

1. Шиделко А. В., Мірик Ю. В. Емоційний інтелект як предмет наукового дослідження у психолого-педагогічній науці. *Fundamental and applied research in the modern world : the XI th International scientific and*

practical conference (Boston, 9-11 June, 2021) BoScience Publisher. Boston, USA. 2021. S. 814–821. URL : <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2021/06/FUNDAMENTAL-AND-APPLIED-RESEARCH-IN-THE-MODERN-WORLD-9-11.06.21.pdf>.

2. Шиделко А. В., Мірик Ю. В. Сутнісні характеристики, поняття й структура емоційного інтелекту як психологічного феномену. Modern science: innovations and prospects. Proceedings of the 1st International scientific and practical conference. SSPG Publish. Stockholm, Sweden. 2021. Pp. 337-345. URL: <https://sci-conf.com.ua/i-mezhdunarodnaya-nauchno-prakticheskaya-konferentsiya-modern-science-innovations-and-prospects-10-12-oktyabrya-2021-goda-stokholm-shvetsiya-arhiv/>.

**Структура і обсяг роботи.** Робота складається із вступу, двох розділів, висновків до них і загальних висновків, списку використаних джерел, що включає 56 літературних джерел і додатки. У тексті роботи є 10 рисунків і 3 таблиці. Загальна кількість магістерської роботи становить 75 сторінок. Основна частина викладена на 57 сторінках.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У РАНЬОМУ ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

#### 1.1 Емоційний інтелект як предмет наукового дослідження у психолого-педагогічній науці

Емоційний інтелект (EQ) – відносно нова конструкція у порівнянні з інтелектом та особистістю, яка була введена в наукову літературу в 1990 році Джоном Майєром та Пітером Саловеєм [52]. Вона вважається однією із суттєвих факторів впливу на життєвий успіх людини. На основі цього, упродовж двох десятиліть наукова література, пов'язана з даною тематикою, включає в себе наступні нові ідеї розробок, що розкриваються в даній проблемі. Концепція стала найбільш популяризованою після публікації у книзі психолога Данієля Гоулмана у 1995 році. Очевидно, що складно знайти таку тематику серед психічних явищ ідентифікованих наприкінці ХХ століття, яка створила б такий резонанс [56].

Емоційний інтелект є складовою частиною соціального інтелекту, який включає в себе можливість сприймати, оцінювати, контролювати власні та чужі емоційні реакції, ідентифікувати їх та здійснювати аналіз причин їх прояву. Крім цього, допускається управління діями та, зокрема, мисленням людей при правильному використанні отриманої суб'єктивної інформації. Слід зауважити, що суб'єктивна інформація не завжди є об'єктивною.

Емоційний інтелект – це інший спосіб бути розумним, тобто вміти використовувати свої емоції у відповідний момент, мати ефективніший контроль над собою та своїм впливом на інших [50]. Він відображає внутрішній світ людини із співвідношенням зовнішнього, їх зв'язки та вплив на її поведінку і взаємодію з соціумом.



Емоційний інтелект – прийняття рішення на основі точного відображення емоційної інформації, розуміння якої допоможе особистості краще оцінювати життєві події, які з нею відбуватимуться [44].

Теорії емоційного інтелекту зазвичай прийнято ділити на два типи: змішані моделі та моделі здібностей. Представники першого напрямку стверджують, що управління емоційними станами здійснюється за рахунок певного комплексу когнітивних здібностей і особистих якостей людини. Представники другого напрямку вважають, що до емоційного інтелекту слід відносити когнітивні здібності, що відповідають за переробку емоційної інформації [34].

Модель емоційного інтелекту запропонована Дж. Майєром, П. Саловеєм, Д. Карузо зробила значний внесок в поле індивідуальних емоційних відмінностей особистості. Науковці вважають, що EQ – це розумова здатність, яка передбачає не лише вміння точно сприймати, оцінювати та виражати емоції, а й можливість отримувати доступ до них та викликати потрібні почуття у людини. Дана модель включає в себе чотири види здібностей:

- сприйняття полягає в здатності сприймати емоції на собі, у своєму оточенні, на предметах, картинах, фотографіях тощо;
- асиміляція – вміння генерувати, проявляти та відчувати емоції при необхідності для передачі почуттів;
- розуміння – розуміння емоційної інформації, тобто як емоції поєднуються між собою, витісняються та сублимуються;
- емоційна регуляція – вміння бути відкритим до почуттів, контролювати і регулювати свої та чужі емоції для сприяння порозуміння та особистісного зростання.

Згідно з феноменом емоційного інтелекту науковці розглядають емоційну компетентність як сукупність знань, вмінь та навичок для кращого розуміння себе як особистості, своїх сильних та слабких сторін. Емоційна

компетентність, дослідницею якої є Керолін Саарні, складається з наступних восьми тісно пов'язаних соціально-емоційних факторів:

- усвідомлення власних емоцій;
- здатність розпізнавати та розуміти чужі емоції;
- уміння користуватися вербальною та невербальною мовою спілкування;
- здатність до емпатійності, співчуття, розуміння та прийняття інших людей, безоцінне ставлення;
- здатність диференціювати зовнішній емоційний досвід від внутрішнього емоційного стану;
- адаптивна боротьба з негативними емоціями та неприємними обставинами, що трапляються на життєвому шляху;
- усвідомлення взаємозв'язку створення та підтримання хороших відносин людей з їх особистісними рисами характеру та вміння у взаємодії з іншими;
- здатність до емоційної самоефективності, що включає в себе самовиховання, повагу, терпіння, довіру тощо [43].

Слід зазначити, що крім класичної моделі здібностей Дж. Майєра, П. Саловея, Д. Карузо розроблені й змішані моделі емоційного інтелекту, які в своїй структурі містять когнітивні, особистісні та мотиваційно-вольові риси, які є необхідними для становлення, реалізації та особистісного розвитку людини. Змішана модель також включає соціальні навички взаємодії, характеристики самосвідомості, самоконтролю, самоуправління та самоосвіти.

З точки зору Р. Бар-Она емоційний інтелект – це взаємопов'язані емоційні та соціальні компетенції, навички та здібності, завдяки яким індивід може успішно, без додаткових психологічних втрат долати перепони, які зустрічаються йому на шляху. Структурою змішаної моделі емоційного інтелекту канадського клінічного психолога є наступні фактори:

- внутрішньо-особистісні навички, що включають в себе незалежність, емоційну самосвідомість, наполегливість, самоповагу та самореалізацію;
- міжособистісні – емпатія, соціальна відповідальність, компетентність у інтерперсональних стосунках;
- адаптивність, до якої відносяться реалістичність, гнучкість, здатність до вирішення проблем;
- управління стресом – стресостійкість та контроль імпульсивності;
- загальний настрій – оптимізм, щастя, задоволеність життям [1].

Д. Гоулман – автор змішаної моделі емоційного інтелекту, яка базується на компетенціях особистості, що були виявлені в результаті досліджень проведених в сотнях організацій. Дана модель включає в себе наступні складові:

- самосвідомість (усвідомлення себе у власних діях, станах, емоційних реакціях, самоусвідомлення);
- самоконтроль (контроль над своїми емоціями, діями, думками, поведінкою, адаптованість, досягнення, ініціативність);
- соціальне розуміння (відповідальність, розуміння інших людей, компетентність у вирішенні конфліктів, підтримання дружніх стосунків, відкритість);
- управління взаємовідносинами (розвиток інших людей, вплив, спілкування, управління конфліктами, лідерство).

За Д. Гоулманом кожен компонент вищеописаної структури є основою для розвитку інших засвоєних здібностей або компетентностей необхідних в організаційній галузі [54].

На думку Р. Купера, емоційний інтелект – це вміння, що допомагає людині відчути, зрозуміти та вміло застосувати власні емоції та володіти достатньою кількістю інформації про них. Дослідник у своїй структурі EQ виокремив такі компоненти:

- вплив соціуму на життя, задоволеність собою, життям тощо;

- розуміння власних емоцій і емоцій інших людей;
- емоційна компетентність, вміння будувати міжособистісні стосунки, навмисність, конструктивна критика чи невдоволення;
- власна точка зору, інтуїція, довіра, особистісна цілісність тощо;
- здоров'я, якість життя, хороші взаємини з людьми [33].

У вітчизняній психології є відомою змішана модель емоційного інтелекту запропонована Д. Люсиним, у якій розглядається взаємозв'язок емоційного інтелекту та індивідуальних особливостей особистості під іншою точкою зору.

На думку дослідника, емоційний інтелект – це психологічне утворення, яке формується протягом людського життя за рахунок емоційного досвіду, інформації тощо. Рівень EQ обумовлений індивідуальними особливостями особистості такими, як:

- когнітивні здібності щодо перетворення емоційної інформації;
- уявлення про емоції як про цінність;
- емоційна стійкість, чутливість, імпульсивність тощо.

Автор вважає, що здібності щодо розуміння емоцій та управління ними знаходяться в тісному взаємозв'язку із загальною спрямованістю особистості на емоційну сферу та схильністю до аналізу поведінки, яку викликають емоційні переживання [31].

На думку М. Манойлової, емоційний інтелект – це поняття інтелекту, волі та здатності людини приймати себе такою, якою вона є, усвідомлювати та регулювати свій емоційний стан та стан інших людей. Авторка у своїй структурі виділяє два аспекти: внутрішньо-особистісний та міжособистісний, або соціальний. Внутрішньо-особистісний складається з наступних компонентів: гнучкість, активність, самодисципліна, самомотивація, відкритість до новизни, відповідальність, оптимізм тощо. Міжособистісний – це комунікативність, екстраверсія, емпатія, повага, розуміння та вміння адекватно будувати стосунки з людьми. Основними характеристиками EI за М. Манойловою є вміння вчасно підтримати людину та розділити з нею її

емоційний стан, бути толерантним, вихованим, впевненим у собі та з адекватною самооцінкою [16].

Англійські дослідники К. Петридес та Е. Фернхем виділяють емоційний інтелект як здатність до обробки емоційної інформації і як рису особистості – емоційну самоефективність. EQ як риса пов'язаний з оцінкою стійкості поведінки в різних життєвих ситуаціях у які потрапляє людина. Представники цього напрямку не надають однозначної кількості параметрів, які є необхідними для базового опису особистості. К. Петридес та Е. Фернхем беруть до уваги набір здібностей, запропонованих Дж. Майєром і П. Саловеем, а також пропонують наступні власні компоненти виявлення емоційного інтелекту дорослої людини:

- адаптація до нових умов життєдіяльності;
- асертивність (впевненість у власних силах);
- емоційна регуляція, розуміння причин виникнення власних тих чи інших емоцій та емоцій в інших людей;
- яскрава емоційна вербалізація;
- низька імпульсивність;
- здатність підтримувати доброзичливі стосунки з іншими людьми;
- адекватна самооцінка, самоконтроль, самомотивація;
- соціальна обізнаність;
- емпатія, щастя як риса особистості, оптимістична налаштованість [31].

Науковці Е. Носенко та Н. Коврига розглядають поняття емоційного інтелекту в контексті поєднання зовнішнього та внутрішнього світу особистості, до яких входять наступні п'ять складових: сумлінність, відкритість до нового досвіду, емоційна стійкість, дружелюбність та екстраверсія. Вони відображають характер інтернального чи екстернального контролю, мотивації діяльності людини, її типу поведінки. Унаслідок цього дослідники вказують на ієрархічну структуру рівня сформованості

емоційного інтелекту за співвідношенням його емоційних та інтелектуальних компонентів, а саме:

- низький рівень виявлення EQ → сенсорно - перцептивна структура → ситуативно зумовлена реактивна дія особистості;
- середній рівень виявлення EQ → мисленнєва структура → ситуативно опосередкована усвідомлена дія особистості;
- високий рівень виявлення EQ → структура настанов, цінностей, ідеалів → надситуативна дія → вчинок особистості [30].

Нова модель емоційного інтелекту науковців Т. Бредбері та Дж. Гривз – це утворення, що складається з когнітивно-особистісних умінь та навичок (стратегій) щодо отримання, збереження, переробки та відтворення емоційної інформації. Згідно з Т.Бредбері та Дж.Гривз EI – об'єднання раціонального та емоційного для обміну та взаємоз'язку мислення з емоціями. Структурними компонентами вищеописаної моделі є: самосприйняття, керування собою, соціальна чутливість та керування відносинами [11].

У педагогічній спадщині була впроваджена модель формування емоційного інтелекту, яка не має рівних і по сьогодні. А. Макаренко дійшов висновку, що колектив повинен завжди знаходитись лише в хорошому, піднесеному настрої, адже це впливатиме як на продуктивну діяльність, так і на бажання перебувати в комфортному для праці середовищі. Позитивне налаштування у колективі, вважає він, є виявом сконцентрованості, спокою, упевненості у власних силах, можливостях, у своєму майбутньому. Радісний настрій – це рух, жага до нових відкриттів, готовність діяти, конкурувати, розвиватись та водночас жити спокійно й розмірено. Ці почуття, вважав А. Макаренко, полегшують негаразди, які трапляються у житті і формують психологічне благополуччя людини [45]. Згідно цього він віднайшов та зміг застосовувати таку форму виховної роботи, де колектив отримував б той психологічно необхідний емоційний досвіт та вміння, які сприяли б розвитку діяльності в колективі та творчого підходу до виконання поставлених задач.

Модель емоційного інтелекту А. Макаренка складається з таких структурних компонентів:

- наявність у людини особистісної позиції та граней;
- оптимізм як риса характеру;
- очищення від нав'язливих думок та негативних настроїв;
- цілеспрямованість, відповідальність, віра у себе та свої сили;
- особистісні риси особистості, що проявляються думки, вчинки й почуття [25].

Отже, існують такі типи моделей емоційного інтелекту як: модель здібностей (Дж. Майєр, П. Саловей, Д. Карузо), у якій EQ виступає сукупністю когнітивних, особистісних та мотиваційно-вольових рис, які є необхідними для становлення, реалізації та особистісного розвитку людини; змішана модель (Р. Бар-Он, Д. Гоулман, Д. Люсин) EI розглядається лише в поєднанні когнітивних та особистісних рис; у диспозиційній моделі емоційне функціонування людини залежить від її психологічних налаштувань та особливостей характеру (К. Петридес та Е. Фернхем); інформаційно-перетворювальна модель (Е. Носенко та Н. Коврига) залежить від сформованості емоційного інтелекту особистості за співвідношенням її емоційних та інтелектуальних компонентів; потокова модель (Т. Бредбері та Дж. Гривз) – це об'єднання раціонального та емоційного емоційного для обміну та взаємоз'язку мислення з емоціями. Всі моделі емоційного інтелекту пов'язані тим, що в них розкривається безпосередньо ідентифікація, розуміння емоцій і управління ними.

## 1.2 Сутнісні характеристики, поняття й структура емоційного інтелекту

Емоційний інтелект (EQ) – компонент соціального інтелекту, що включає здатність спостерігати, усвідомлювати, сприймати та керувати своїми емоціями й почуттями та емоційними станами інших людей [8]. Спочатку він розглядався як феномен, який безпосередньо відповідає за обробку емоційної інформації. У контексті дослідження емоційного інтелекту, розуміння сутності емоцій, усвідомлення їх причинно-наслідкових зв'язків, використання емоційного досвіду у комплексі – призводить до корекції поведінки людини.

Емоційний інтелект є головним компонентом у досягненні успішної самореалізації, та, як наслідок, почуття щастя. EQ сприяє пошуку балансу між раціональним та емоційним. Він не дозволяє людині піддаватись на сторонні маніпуляції.

Емоційний інтелект особистості можливо розвивати без обмежень. EQ – це сукупність емоційного, практичного і творчого інтелекту.

Рівень емоційного інтелекту залежить від зусиль самої людини, на відміну від IQ, де рівень IQ – генетичні чинники [14].

EQ складається з таких структурних компонентів:

- когнітивних (Дж. Майєр, П. Саловей);
- емоційних (Гоулман);
- міжособистісних або соціальних (Д. Люсин);
- адаптаційних (Бар-Он тощо).

Концепція когнітивних здібностей включає в себе розуміння емоційних станів не лише своїх, а й інших людей:

- правильне сприйняття емоцій дозволяє ідентифікувати свої і чужі емоції за відображенням внутрішнього стану та зовнішнього вигляду;
- ефективність мислення за допомогою емоцій сприяє їх управлінню та допомагає фільтрувати їх ж вплив на людину;



- ідентифікація емоцій – усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків між словами і емоціями, їх аналіз;

- фасилітація мислення – здатність викликати та проявляти потрібну емоцію з особливим контролем над нею [53].

Згідно бачення К. Роджерса потрібно бути емпатійним, щоб краще зрозуміти людські емоції, їх сутність та причину виникнення. Емпатійність за його словами – це чутливість до переживань партнера, прийняття його без осуду та оцінного ставлення. Проте дані дії можна проявляти лише в тому випадку, якщо опонент не має жодних негативних установок та упереджень щодо ситуації клієнта чи нього самого в цілому.

У структурному компоненті емоційних здібностей емоційний інтелект визначається як емоційно-інтелектуальна некогнітивна здатність, що проявляється в підвищеній емоційній чутливості, обізнаності, контролі й управлінні емоційними станами.

Соціальні здібності EQ містять:

- інтуїтивне розуміння чужих емоцій прояв яких відбувається через невербальну комунікацію;

- розуміння емоцій завдяки експресивним її проявам;

- схильність до маніпулятивних дій емоціями інших людей.

Адаптаційні здібності EQ забезпечують можливість успішної діяльності, управління емоціями в стресових ситуаціях, самовладання та самомотивацію [32].

Структурним компонентам здібностей EQ притаманний ряд таких функцій:

- інтерпретаційна;

- регулятивна;

- адаптивна;

- стресозахисна;

- активізаційна.

Інтерпретаційна функція емоційного інтелекту належить до когнітивних здібностей. Вона дозволяє людині якісно розшифрувати та інтерпретувати попередньо отриману емоційну інформацію, а саме: вираз обличчя, інтонацію, тембр голосу, жестикуляцію тощо. Накопичення знань та правильна їх структуризація сприятиме систематизованому формуванню особистого емоційного досвіду.

Регулятивна функція EQ – група емоційних здібностей, яка відповідає за стан емоційної комфортності особистості та за її адекватне вираження вербальної комунікації способом емоційних переживань.

Адаптивна та стресозахисна функції EQ відносяться до адаптаційних здібностей, які полягають в активізації та культивуванні психічних ресурсів людини в складних життєвих обставинах.

Активізаційна функція соціальних здібностей емоційного інтелекту забезпечує гнучкість до відповідності Я-реального з Я-ідеальним в комунікації.

Концепція Р. Варона – одна з найвідоміших моделей EQ. Автор виокремив та встановив декілька компетенцій, де чітко прописуються навички, які потрібні для досягнення успіху:

- дослідження своєї особистості (впевненість у собі, самоповага, свобода, самореалізація, спокій);
- міжособистісна комунікація (взаємини між людьми, соціальна відповідальність, емпатія);
- адаптивність (вирішення проблем, оцінка реалістичності, пристосування);
- стресостійкість (імпульсивність, контроль);
- позитивне налаштування (відчуття задоволення, оптимізм) [42].

Теорія, яку дослідив даний науковець, крім компетентностей включає в себе ще й некогнітивні здібності та знання, які дають людині додаткові можливості щодо її самореалізації та можливості легко долати життєві ситуації.

У вітчизняній психології основні ідеї становлення феномену емоційного інтелекту були представлені в роботах Л. С. Виготського, С. Л. Рубінштейна та А. Н. Леонтьєва. Л. С. Виготський стверджує, що існує динамічна смислова система, яка являє собою «єдність афективних та інтелектуальних процесів». Така єдність проявляється у їх взаємозв'язку і взаємовпливі на всіх етапах розвитку. Крім цього, цей зв'язок є динамічним, оскільки будь-яка ступінь розвитку мислення відповідає індивідуальному ступеню розвитку афекту, тобто у будь-якій ідеї міститься у переробленому вигляді афективне ставлення людини до дійсності [17].

Ідеї Л. С. Виготського розвивав А. Н. Леонтьєв. Він говорив, що функція вираження емоцій полягає в сигналізованні емоційних реакцій про особистісний сенс подій, що трапляються на життєвому шляху особистості.

С. Л. Рубінштейн вважав, що потрібно говорити не лише про співвідношення емоційного та інтелектуального в житті людини, а й про цілісність емоційного, або ж афективного та того ж інтелектуального в цілому [15].

Д. В. Ушаков, притримується точки зору щодо співвідношення емоційного і соціального інтелекту, оскільки вважає, що соціальний інтелект має таку ж значущість як й інші види інтелекту. Він утворює разом з ними здібність до узагальненої та опосередкованої пізнавальної діяльності [2].

Згідно з дослідженнями Н.Д. Билкіна і Д.В. Люсіна, незважаючи на однотипні життєві цілі, у людей присутня індивідуальна реакція навіть у тому випадку, якщо ситуації однакові за своїм походженням. Тому, судячи з цього, для розуміння емоцій інших людей потрібно досліджувати додаткову інформацію про індивідуальні особливості людини, її переконання, погляди, культуру, фізичний та психічний стан [9].

На точність та повноту ідентифікації емоцій впливають наступні фактори:

- вербальне вираження емоцій;

І. А. Переверзева вважає, чим вищою є схильність людини до виявлення дисгармонійних емоційних станів, тим краще вона може контролювати їх прояв і тим складніше спостерігачеві їх ідентифікувати. Проте позитивно налаштовану людину легше розпізнавати її співрозмовниками, оскільки присутній менший контроль над емоціями, а отже, і їх вираженням [35].

- власний досвід людей в упізнанні переживань;

Найлегшими для визначення є стани радості, захоплення та ейфорії. Вони мають яскравий емоційний прояв. Складнішими – це стан цікавості. Проміжне місце займають стани байдужості, тривоги, подиву та образи.

- індивідуальні особливості особистості.

Від рівня розвитку емпатії залежить якість та точність розуміння емоцій людини. Поняття «емпатія» - означає бути чуйним, сильним, вміти підтримати, нести відповідальність за свої слова, дії, вчинки тощо [39].

Не кожна людина здатна до емоційної ідентифікації. Ідентифікація емоцій може викликати труднощі в людей, які мають алексетимічні проблеми. Алексетимія розуміється як складність з вираженням, усвідомленням та визначенням власних емоційних реакцій. Вона підвищує ризик виникнення психологічних та соматичних захворювань особистості. Здатність розрізняти причини тих чи інших емоцій, вміння ними управляти сприяє зміцненню психосоматичного здоров'я людини.

До причин труднощів в розумінні індивідуальних відмінностей емоцій інших людей також можна віднести:

- гіперзосередженість на власній особистості, що в майбутньому може призводити до таких наслідків, як нездатність помічати й об'єктивно оцінювати емоційні реакції оточуючих людей;
- почуття особистої переваги над іншими;
- тривожність, пов'язана з власними емоціями або емоціями інших людей;

➤ будь-яка власна вигода від нібито нерозуміння емоцій інших людей [38].

➤ недостатнє знання іншої людини.

Для того, щоб зрозуміти іншу людину, потрібно спочатку навчитись розуміти себе. Без розуміння власної сутності емоцій, їх причинно-наслідкових зв'язків, не можна об'єктивно оцінювати людину, її емоційні переживання тощо.

Необхідним компонентом розуміння іншої людини є розуміння її власних емоцій і почуттів. Така важливість обумовлена тим, що через тісно пов'язану між собою мотиваційну та ціннісно-смислову сфери особистості, емоційні реакції точно відображають істинне ставлення людини до дійсності. Розуміння емоцій людей допомагає полегшити, оптимізувати комунікацію в суспільстві. Крім цього, дане поняття є значимим для сприйняття, усвідомлення і оцінки своїх індивідуальних особливостей, особистісних якостей, дій та вчинків через призму цінностей прийнятих суспільством [27].

У контексті сучасних психологічних досліджень емоційного інтелекту розглядається вплив гендерних стереотипів на життя людини в цілому. Чоловіча та жіноча психологія значною мірою відрізняються одне від одного, інколи в них присутні принципово різні емоційні прояви. Чоловіки відповідають за логічне, раціональне мислення, жінки – за абстрактне. Це допомагає гармонійному формуванню міжособистісних стосунків. Чоловіки та жінки висловлюють емоції по-різному, що напряму залежить від їх індивідуальних особливостей, тобто від характеру, темпераменту, виховання, самооцінки, впевненості в собі тощо [41]. Інтенсивність вираження емоцій також може бути різною, що пов'язано з лицьовою активністю, яка в жінок у цілому вище, ніж у чоловіків. Активність лицьових м'язів при зображенні позитивних та негативних життєвих моментів виявилася більш вираженою у жінок, ніж у чоловіків, причому ці відмінності були значно краще вираженими при представленні щасливих облич людей. Жінки, на відміну від чоловіків, більш схильні до інтуїтивного, абстрактного розуміння

емоцій [28]. Чоловіки, у свою чергу, більш стримані в прояві такої емоції, як симпатія, печаль, жінки - в проявах сексуальності та агресії.

На розвиток емоційного інтелекту впливають:

1. Біологічні передумови EQ:
  - рівень EQ батьків;
  - спадкові задатки емоційного сприйняття;
  - взаємодія лівої і правої півкуль мозку;
  - властивості темпераменту;
  - особливості переробки емоційної інформації [16].
2. Соціальні передумови EQ:
  - синтонність як «емоційне зараження»;
  - розвиток самосвідомості;
  - упевненість у власній емоційній компетентності;
  - гендерні особливості виховання;
  - благополучні відносини з батьками;
  - андрогінність;
  - емоційні знання, вміння та навички;
  - локус контролю [16].

Основою біологічних умов розвитку здібностей емоційного інтелекту лежать вроджені особливості особистості, що стосуються властивостей темпераменту та функціональної асиметрії півкуль головного мозку людини. Соціальні передумови EQ визначаються рівнем стосунків між подружжям, їх участю в житті дитини, стратегією виховання, відсутністю жорстких соціальних рамок, установок тощо. Ці компоненти безперечно впливають на формування особистості дитини в майбутньому, її самооцінку та позитивний Я-образ [5].

Отже, емоційний інтелект складається з сукупності когнітивних, емоційних, міжособистісних або соціальних та адаптаційних здібностей. Аналіз підходів до розуміння емоційного інтелекту дозволяє визначити його як особистісну компетентність людини; здатність до сприйняття,

використання, розуміння і управління емоціями. Умови його формування залежать від індивідуальних особливостей особистості й середовища її перебування. Всі структурні компоненти EQ знаходять у тісному взаємозв'язку, тісна їх взаємозалежність сприяє ефективному росту міжособистісній взаємодії.

### **1.3. Особливості емоційного інтелекту першої фази раннього дорослого віку (20-30 рр.)**

Емоційний інтелект – це критична здатність особистості розпізнавати, ідентифікувати та керувати емоціями. У 1990-х роках провідні науковці досліджували як емоції та інтелект протистоять одне одному та їх зв'язок між ними. Однак у сьогоденні емоційні стани та когнітивні процеси активно взаємодіють і впливають на думки та реакції людей.

Емоційний інтелект є прогностичним фактором психічного здоров'я та успішної професійної діяльності людини. У результаті наукових досліджень авторами було доведено, що саме високий рівень EQ сприяє професійному зростанню та життєвому успіху загалом у ранньому дорослому віці. Низький рівень розвитку EQ обумовлює соціальну дезадаптацію, що у майбутньому може призвести до когнітивних, поведінкових чи емоційних відхилень [22].

Найважливішою особливістю емоційних станів є здатність до узагальнення та поширення. Слід зазначити, що емоційний досвід особистості є більш ширшим, на відміну від досвіду її індивідуальних переживань. Його формування відбувається за рахунок емпатії, яка виникає при спілкуванні з іншими людьми [10].

Наукові дослідження та життєва практика демонструють, що найбільшого успіху в житті досягають ті, хто в змозі в критичний момент узяти себе в руки і не піддатися гніву, подразненню або смутку, тобто люди, котрі здатні управляти власною емоційною сферою [40].

Доведено, що особистість, яка успішна у своїй професійній діяльності не просто розумна, а й має сильний емоційний інтелект.

Психологічна готовність до професійної діяльності у першій фазі раннього дорослого віку характеризується наступними волевими якостями:

- цілеспрямованість;
- стресостійкість;
- рівновага;
- наполегливість;
- ініціативність;
- критичність мислення;
- самостійність;
- відповідальність;
- рішучість.

Прояв вищеописаних якостей у більшості випадків активно взаємодіють з проявами емоційного інтелекту, а саме з емоційними реакціями та доцільністю їх використання в окремих ситуаціях професійної діяльності [20].

У молодому віці особистість здатна сама оцінити свої сили та вміння, може удосконалюватись, якщо в процесі підготовки до професійної діяльності їй не надаватимуть готові моделі реалізації, а будуть правильно зорієнтовувати по мірі потреби до самостійних пошуків шляхів щодо розв'язання професійних труднощів. Професійна незадоволеність, яка виникає на етапах професійної діяльності часто викликає емоційну напругу, яка призводить до дисбалансу і втрати моральних та фізичних сил людини. Наслідком таких порушень є знижена працездатність особистості [20].

Д. Шульц та С. Шульц виокремили три компоненти, що провокують втрату рівноваги на етапах кар'єрного зростання:

1. Емоційне вигорання – гіпернавантаження на емоційну сферу людини через надмірну кількість робочих процесів або зависокий рівень домагань;
2. Деперсоналізація – цинічне, безцеремонне, агресивне ставлення до оточуючих;



3. Занижена оцінка свого «Я» – знецінення власних дій та зусиль [37].

У віковій категорії 20-30 років рівень емоційного інтелекту впливає на формування індивідуальних особливостей особистості, її становлення, емпатійні вміння, соціальні навички, мотивацію, саморегуляцію, самореалізацію, самоактуалізацію, самоконтроль, самосвідомість тощо [47].

Люди з високим рівнем EQ усвідомленіші та більш схильні до досягнення поставлених цілей заради самих себе. У них власне «Я» займає першу позицію. Формування кар'єрного зросту та побудова сімейного благополуччя займають вагомий роль в даній віковій періодизації.

Самосвідомість – одна з основних частин EQ на етапі раннього дорослого віку. Для того, щоб розпізнати причинно-наслідковий зв'язок емоцій та почуттів інших людей, потрібно спочатку усвідомити власні стани.

Способами покращення самосвідомості у роботі слід вважати наступні компоненти:

- Власні відчуття упродовж дня. Як впливають емоції на обставини та реакції? Чи відповідають дії відчуттям людини, чи впливає це на прийняті нею рішення та на спілкування з іншими? Яку роль відіграють емоції у житті загалом?

- Оцінка своїх сильних та слабких сторін. Які способи використовує людина для ефективного подолання негативних станів? Чи дозволяє прийняття своїх недоліків знаходити лояльні способи боротьби з ними?

- Емоції, як правило, тимчасові. На заміну одному стану завжди надходить інший. Слід завжди пам'ятати, що необачні рішення, викликані сильними емоціями, можуть негативно відобразитись на власних цілях та досягненнях [47].

Саморегуляція – наступний компонент EQ. Люди, які мають хорошу саморегуляцію швидко адаптуються до ситуацій різного характеру та не приймають невдалих рішень через вплив імпульсивної поведінки.

Саморегуляція сприяє ухваленню усвідомлених, виважених рішень, що контролюють почуття та емоції людей.

Способами покращення саморегуляції на роботі слід вважати:

- Способи, що допомагають запобігти стресу, наприклад, хобі, спорт, захоплення тощо.
- Самоконтроль при стресових ситуаціях.
- Перш ніж прийняти важливе рішення, слід декілька разів подумати.

Мотивація – внутрішнє бажання щодо досягнення поставлених завдань. Мотивована особистість прагне досягати не лише власні цілі, а й перевершувати очікування в оточення стосовно неї. Мотивація впливає на людей по-різному: робить їх неспокійними, стурбованими, оскільки вони постійно шукають нові вершини, горизонти, щоб віднайти ефективніші способи роботи у власній діяльності. Людина з високою мотивацією та емоційним інтелектом є більш оптимістичною, реалістичною, легше сприймає невдачі, намагається якомога швидше їх подолати з мінімальною кількістю затрат [49].

Емпатійні вміння – компонент EQ, що дозволяє людині бути чуйною, уважною, співчутливою по відношенню до інших. Д. Гоулман інтерпретує емпатію, як розуміння емоцій людини та поведінку з людьми згідно їх емоційних реакцій.

Для чого людині емпатія? Емпатія у співвідношенні з емоційним інтелектом дозволяють особистості вибудувати її внутрішній стержень, який допомагає при подоланні випробувань та стресів. Таким чином у неї розвивається самоконтроль над собою та, як наслідок, над оточенням [18].

Соціальні навички – одна з найвагоміших частин EQ. Коли людина здатна управляти своїми емоціями і проявляти емпатію, майстерність емоційного інтелекту в управлінні відносинами зростає у декілька разів. Соціальні навички є багатогранними і можуть проявляти себе по-різному. У людини, у якої вони відсутні, завжди буде поступатись тому, хто ними

володіє. Це стосується будь-якої сфери діяльності та життя загалом. На основі цього слід стверджувати, що розвиток соціальних, комунікативних навичок є необхідним. Вони допомагають ставати більш харизматичнішим, впевненішим в собі, розкутішим тощо.

Самоактуалізація як складова впливу на EQ стосується кожної людини упродовж життя та процесу реалізації її індивідуальних властивостей. Самоактуалізація – вияв вмотивованості через можливості дисбалансу зовнішніх та внутрішніх поведінкових факторів, що діють в процесі суспільної адаптації, базисом яких є принцип рівноваги [24].

Процес самоактуалізації особистості більшою мірою пов'язаний з розумінням та управлінням своїх емоційних реакцій, а також із вмінням викликати потрібні емоції та керувати ними за допомогою окремих способів, що допомагають знижувати інтенсивність негативних, небажаних емоцій. Чим краще людина розуміє себе, причину виникнення своїх емоційних станів, вміє їх правильно розпізнавати та керувати ними, тим краще вона сприймає своє життя цілісно. Чим вище її здатність щодо управління чужими емоціями, тим краще у неї розвинуті вміння відчувати, рефлексувати власні потреби та почуття та прагнути діяти у співвідношенні з ними разом. Для такої людини притаманні достатній рівень самоповаги, прояв агресії, яку вона швидко, без жодних проблем, вміє перенаправляти в потрібний напрям [48].

У дослідженні А. Ф. Мінулліної та Е. І. Муртазіної вказано, що чоловіки в молодшому віці володіють вищим рівнем емоційного інтелекту, ніж жінки. У чоловіків переважають характеристики зв'язані з процесом контролю та управління емоціями, у жінок – з процесом розуміння та емпатії. Слід зауважити, що рівень емпатії підвищується у період з юнацького віку до 40-50 років.

Аналіз вікової динаміки функцій емоційного інтелекту показав, що середнє значення показника емоційної збудливості, імпульсивності в жінок

сягає одного рівня у віковому періоді 15-20 і 21-30 років, а потім поступово знижується [23].

У 20-30 років жінки все частіше зустрічаються з проблемою вибору між кар'єрним зростом та сім'єю, необхідністю поєднувати професійні вміння та сімейні, побутові обов'язки, постійні фізичні та ментальні навантаження. Усунення даних життєвих ситуацій потребують від жінки самоорганізації, урівноваженості, стресостійкості, емоційної стабільності, самоконтролю та контролю емоцій інших людей.

Е. Носенко і Н. Коврига зазначають, що адаптивна функція є однією з найважливіших для емоційного інтелекту. Наявність високого рівня EQ надає перевагу в орієнтації та життєвій активності людини. Низький рівень провокує вияв соціальної дезадаптації та емоційних розладів, таких як тривожність, депресія, різні форми відхилень, що частіше проявляються в молодому віці. До них можна віднести адаптаційні розлади, які у більшості випадків перешкоджають соціальному функціонуванню та продуктивності [21].

За результатами дослідження С. Дерев'янка емоційний інтелект відіграє й регулятивну роль, що підвищує емоційний комфорт за допомогою мотиваційно-вольової саморегуляції та когнітивної переробки емоційний стимулів.

Емоційний інтелект суттєво впливає на формування власної сім'ї на етапі раннього дорослого віку. Його рівень має неабиякий вплив на стосунки у молодому подружжі, їх близькість. Високий емоційний інтелект дає можливість ефективно управляти складними емоційними зв'язками. Сімейне щастя залежить від умінь подружжя конструктивно виходити з конфліктних ситуацій, розуміти та керувати негативними емоціями. Сім'ям з низьким рівнем EQ властиве незадоволення стосунками та підвищення конфліктності у парі [36].

Глибоке взаєморозуміння – показник успішних та міцних подружніх стосунків.

Отже, емоційний інтелект у періоді 20-30 років включає в себе наступні компоненти: емпатійні вміння, соціальні навички, мотивація, саморегуляція, самореалізація, самоактуалізація, самоконтроль, самосвідомість тощо. Рівень емоційного інтелекту дорівнює типу реагування на аналогічні ситуації різними людьми. Формування професійної діяльності та побудова сімейного благополуччя займають одну з головних ролей в даній віковій періодизації. Слід врахувати, що всі компоненти, типи реагування, цінності, потреби та життєві пріоритети є індивідуальними до кожної особистості без виключення.

#### **1.4. Особливості емоційного інтелекту другої фази раннього дорослого віку (30-40 рр.)**

У сьогоденні світ змінюється надто швидко. Для досягнення життєвого, особистісного успіху недостатньо бути хорошим спеціалістом в одній сфері діяльності чи мати диплом про наявність вищої освіти. Важливо розвивати власні здібності, вміння та навички, серед яких є і ті, які можна віднести до емоційного інтелекту.

На думку Н. П. Александрової, сам по собі емоційний інтелект не є «запорукою успіху», хоча його наявність може стати «стартом» для досягнення вагомих результатів [3].

Розвиток EQ є актуальним для будь-якого віку. Проте, беручи до уваги другу фазу раннього дорослого віку, слід зазначити, що саме у цьому періоді одним з найважливіших соціальних компонентів формування та розвитку емоційного інтелекту є синтонія. Рівень синтонності в дорослої людини неабияк впливає на формування емоційного стану та гармонії її дитини [26].

І. Н. Андрєєва стверджує, що, в першу чергу, розвиток синтонії взаємодіє з емоційними станами та реакціями оточуючих людей на дії дитини. Формуванню синтонності перешкоджає гіперопіка та переоцінка дітей батьками. Через постійну їх турботу дитина немає потреби формувати механізми, які встановлюють емоційний контакт. Якщо в дитини присутні

здібності щодо становлення емоційного контакту, то розвиток синтонії блокується через байдужість чи ворожість оточення [4].

EQ в дорослому віці потребує значної кількості часу. Нервові клітини головного мозку розвиваються більш ніж до середини людського життя [6].

Емоційні центри правої півкулі, на відміну від лівої, є повільнішими. Ліва півкуля швидко засвоює інформацію, опановує когнітивними здібностями й технічними навичками.

Спрямувати та коректувати розвиток компонентів EQ можливо за допомогою наступних методів:

- індивідуального і групового тренінгу,
- групових дискусій;
- проблемних лекцій;
- психологічних ігор;
- коучингу;
- майстер-класів;
- дистанційного розвитку EQ.

Розвинений EQ є невід'ємним компонентом ефективної професійної діяльності [7]. Підвищення рівня емоційного інтелекту особистості можливе через цілеспрямований навчальний вплив на розвиток кожної складової даного конструкту в рамках моделі когнітивних здібностей [46].

У періоді другої фази раннього дорослого віку особистість характеризується зрілістю, усвідомленістю, розумінням своїх емоцій та свого внутрішнього стану, самомотивацією тощо. Це свідчить про те, що людина у віці середньої дорослості в більшій мірі здатна керувати собою за рахунок управління власних емоцій. Життєва саморегуляція обумовлена досвідом особистості, її емоційним реагуванням при рішенні особистих, сімейних та професійних труднощів. Самоконтроль та уміння управляти своїми емоціями формуються в результаті досвіду людини [23].

Важливо зазначити, що в даній віковій динаміці здатність керувати емоціями переважає над здатністю до їх розуміння.

У дорослому віці займає вагому роль концепція емоційного виховання. Вона заснована на здоровому глузді, глибокому почутті любові та емпатійності до дітей. Людина, ставши батьком чи матір'ю готова на все заради своєї дитини, проте не кожна з них займається емоційним їх вихованням через низку вагомих, але суб'єктивних на це причин. Усвідомлення щодо такої необхідності не виникає лише шляхом любові, позитивних установок чи настрою в спілкуванні з дитиною. Правильне емоційне виховання потребує емоційної компетентності, стійкості та стабільності батьків. Саме емоційна стійкість та стабільність людини можуть забезпечити гармонійне співвідношення між усіма компонентами діяльності в ситуаціях, які стосуються емоційного реагування.

Емоційна стабільність розглядається як позитивна риса особистості, яка проявляється в моменти прийняття на себе відповідальності при інтенсивній діяльності, що впливає на рішучість досягнення щоденних поставлених цілей [55].

Емоційне виховання – свого роду мистецтво, яке потребує усвідомленості, уміння слухати та чути, відповідної поведінки направленої на вирішення проблем. Адже саме вищеперераховані характеристики є тим правильним функціоналом для створення та збереження «здорової» сім'ї [13].

Рівень емоційного інтелекту має неабиякий прямий вплив на формування сім'ї. Високий рівень EQ допомагає подружжю ефективно взаємодіяти один з одним на емоційному рівні, уникати багатьох конфліктних ситуацій, йти на компроміси тощо. Подружні стосунки проходять фази адаптації, трансформації та стабілізації. Рівень високого EQ в парі дозволяє їм більш ефективно, глибоко та продуктивно проживати актуальні труднощі, сімейні кризи й невеликі побутові суперечки. Взаєморозуміння, взаємопідтримка та взаємодопомога є показником успішних партнерських стосунків. Партнерським стосункам притаманна щирість, повага, зацікавленість в партнері як в особистості та в його

особистісному рості, здатність радіти успіху, розвивати його та свою індивідуальності [12].

Дослідники емоційного інтелекту приходять до висновку, що у жінок він вищий, ніж у чоловіків. Жінки здатні до кращого розуміння невербальної комунікації, емоційного розуміння, більш чутливі до емоцій інших людей. На відміну від чоловіків, у жінок за своєю природою більш розвинений «емоційний світ». Вони краще ідентифікують емоційний причинно-наслідковий зв'язок.

Барон-Коен, британський клінічний психолог, припускає, що відмінності між чоловіком та жінкою, їх життєвими ролями проявляються в функціональності, чоловічій «систематизації» та жіночому «співчутті». У розумінні Барон-Коена, для гендерного функціонування та розвитку емоційного інтелекту слід використовувати правильні та надійні передумови, що дозволяють виходити за межі суспільних стереотипів та упереджених установок людей [51].

Емоційний інтелект поділяється на власні рівні розвитку в онтогенезі, а саме:

- психофізіологічний;
- когнітивний;
- соціопсихологічний;
- креативно-суб'єктивний;
- екзистенційно-духовний.

Психолофізіологічний рівень розкриває природну та біологічну сутність емоційного інтелекту. Насамперед, це емоційна чутливість експресивність, емоційна стійкість як емоційні властивості індивіда, що провокують певну динаміку та прояв емоційних переживань. На цьому рівні EQ також виявляється як якісна характеристика, тобто модальність і знак емоційних реакцій та змістова, що стосується суб'єкта даних переживань.

Когнітивний рівень відповідає за здатність людини щодо розуміння та управління своїми емоціями. Емоційне самопізнання забезпечується



інтелектуальною та особистісною рефлексією, а управління емоціями – емоційною саморегуляцією. Рівень емоційної компетентності когнітивного рівня емоційного інтелекту залежить від задатків, умінь, здібностей, навичок людини, що проявляються протягом її життя. Кожна вікова періодизація передбачає власний вияв емоційних здібностей індивіда в конкретній діяльності, наприклад, дошкільний вік – ігрова, молодший шкільний вік – навчальна, дорослість – трудова [29].

Соціопсихологічний рівень полягає у вмінні розуміти та керувати емоціями людей задля ефективного спілкування та взаємодії у соціумі. Функціонування емоційного інтелекту на особистісному рівні забезпечують такі психологічні механізми, як особистісно-смилова емпатія, комунікативна і кооперативна рефлексія, емоційна децентрація тощо.

Креативно-суб'єктивний рівень – це рівень креативності людини як вищої інтелектуальної активності, яка спрямована на зміну внутрішнього світу особистості метою якої є власна емоційна зміна. Креативність зумовлена шляхом передбачення наслідків своїх емоційних реакцій задовго до їх вербалізації, готовністю до змін емоціогенних ситуацій сформованих на основі емоційного досвіду.

Екзистенційно-духовний рівень характеризується досягненням особистості емоційної та інтелектуальної зрілості, що є проявом любові, краси, добра, істини та інших духовних переживань. Функціонуванню EQ сприяють самоаналіз, ціннісно-смилова рефлексія, емпатія, що проявляється у формах альтруїзму, надчуттєвому проникненні в емоційний світ іншої людини. Така форма емпатії називається трансфінітною [19]. Її можна віднести до соціальної емпатії, оскільки виникає та розвивається на рівні соціальних відносин, а проявляється, слід зауважити, лише у вищих та найвищих рівнях емпатійних зносин з об'єктом емпатії.

Екзистенційно-духовний рівень – духовна єдність з собою, світом та іншими людьми, можливість краще пізнати своє «Я», наблизитися до проблем, що стосуються переживання власних особистісних смислів,

цінностей та життєвих орієнтацій. Досягнення такого рівня розвитку емоційного інтелекту характерно зрілій особистості у періоді 30-40 років.

Отже, у віковій періодизації 30-40 років особистість характеризується зрілістю, усвідомленістю, розумінням своїх емоцій, свого внутрішнього стану та здатністю до управління ними. Життєва саморегуляція, самоконтроль людини обумовлена її досвідом, емоційним реагуванням при рішенні особистих, сімейних та професійних труднощів. У дорослому віці займає вагому роль концепція емоційного виховання, яка, у взаємодії з відповідним, достатнім рівнем емоційного інтелекту впливає на ефективність додання сімейних криз, подолання актуальних життєвих проблем та невеликих побутових суперечок.

### **Висновки до 1 розділу**

За результатами дослідження теоретичних засад емоційного інтелекту у ранньому дорослому віці було проаналізовано наукові підходи до визначення емоційного інтелекту, їх передумови, основоположні концепції та структурні компоненти, а саме когнітивні, емоційні, міжособистісні або соціальні та адаптаційні. Охарактеризовано становлення та розвиток EQ у періоді 20-40 років. Виокремлено причини формування високого, середнього та низького рівнів емоційного інтелекту та їх вплив на становлення людини як особистості, досягнення кар'єрного росту, створення сім'ї, розвиток комунікативних навичок у суспільстві.

Окреслено концепцію Дж. Майєра та П. Саловея, які запропонували чотирикомпонентну структуру, що включала в себе сприйняття, асиміляцію, розуміння та емоційну регуляцію; здійснено аналіз дослідження EQ Д. Гоулмана, структурними компонентами якого були самосвідомість, самоконтроль, соціальне розуміння, управління взаємовідносинами тощо; Р. Бар-Она, який стверджував, що емоційний інтелект – це взаємопов'язані емоційні та соціальні компетенції, навички та здібності, які допомагають людині бути багатогранною особистістю, з власними цілями, поглядами та

амбіціями; ідеї науковців Е. Носенко, Н. Ковриги, К. Петридеса, Е. Фернхема, С. Рубінштейна, А. Леонтьєва, Д. Ушакова, бачення К. Роджерса, Н. Билкіна, Д. Люсіна щодо емоційного інтелекту та його важливості у розвитку та життєдіяльності людини.

Проаналізовано особливості емоційного інтелекту на етапах першої та другої фаз раннього дорослого віку.

Період 20-30 років для особистості є етапом становлення, набуття нових соціальних навичок, самореалізації, мотивації, самоконтролю, самоактуалізації, самосвідомості тощо. 30 – 40 років – це період балансу, усвідомленості, зрілості, розуміння свого внутрішнього стану та своєї емоційності. Життєва саморегуляція, контроль емоційного реагування при рішенні особистих, сімейних та професійних труднощів – одні з основних характеристик другої фази ранньої дорослості. У дорослому віці займає вагомую роль концепція емоційного виховання, яка, у взаємодії з відповідним, достатнім рівнем емоційного інтелекту впливає на ефективність долаття сімейних криз, подолання актуальних життєвих проблем та невеликих побутових суперечок.

За результатами теоретичного аналізу емоційний інтелект – феномен, який є невід’ємною частиною розвитку людини в онтогенезі. Його рівень має прямий вплив на формування людини як особистості, її реалізацію, соціалізацію, емоційне та професійне зростання.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

#### 2.1. Характеристика вибірки й опис етапів проведеного емпіричного дослідження

За рахунок здійсненого аналізу літератури було сформовано теоретичну модель структурних компонентів та процесів емоційного інтелекту. Для її перевірки організовувалось та проводилось емпіричне дослідження, яке складалось з трьох етапів, згідно з поставлених теоретичних та практичних завдань.

На першому, підготовчому, етапі здійснювались підбір та апробація методик дослідження. У дослідженні взяли участь 60 осіб вікової періодизації від 20 до 40 років. З них – 31 особа першої фази ранньої дорослості та 29 осіб другої фази ранньої дорослості. Це 26 чоловіків та 34 жінки. Оскільки, мета дослідження полягала у визначенні психологічних особливостей емоційного інтелекту на етапі ранньої дорослості, тому було застосовано такі методики:

- методика на визначення рівня емоційного інтелекту (Н. Холл);
- діагностика рівня емпатійних здібностей (В. В. Бойко).

Опитування проводилось он-лайн за допомогою інтернет-платформи Google Forms. Кожен досліджуваний мав змогу його пройти без часових обмежень, коли йому було зручно.

Другий етап – основний. Він включав в себе проведення дослідження, визначення рівня емоційного інтелекту та його складових у досліджуваних. Дослідження проводилось два тижні, а саме з двадцятого вересня по третє жовтня. Жодних труднощів у ході його апробації не виникало.

Третій етап – аналіз та інтерпретація отриманих результатів проведеного дослідження. За допомогою методів математичної статистики, а саме кореляційного, порівняльного та факторного аналізів проводився відбір особистісно-психологічних, соціальних та поведінкових характеристик, що взаємодіють з структурними компонентами емоційного інтелекту та вказують на окреме значення тих чи інших умов розвитку.

Метою даного етапу було:

- за допомогою описової статистики з'ясувати розвиток компонентів емоційного інтелекту та їх вплив на особистість в суспільстві;
- за допомогою кореляційного аналізу провести діагностику взаємозв'язків отриманих результатів дослідження;
- за допомогою факторного аналізу віднайти приховані причини вагомих кореляційних зв'язків різних показників.

## **2.2. Обґрунтування методичного апарату емпіричного дослідження**

Реалізація поставленої мети дослідження полягала у виконанні поставлених завдань, а саме:

- виокремлення особливостей емоційного інтелекту першої і другої фаз раннього дорослого віку;
- здійснення емпіричного дослідження психологічних особливостей емоційного інтелекту на етапі ранньої дорослості;
- представлення аналізу й опису отриманих даних емпіричного дослідження.

У ході емпіричного дослідження респондентами опрацьовувались методики, спрямовані на виявлення здібностей особистості розуміти міжособистісні стосунки, що проявляються в емоційних, когнітивних та поведінкових станах, емпатійних здібностей, тобто здатності людини до співпереживання, емоційної підтримки, допомоги, управління власною емоційною сферою, уміння розпізнавати емоції інших людей тощо.

1. Опитувальник Н. Холла спрямований на визначення рівня емоційного інтелекту складається з 30 тверджень на кожне з яких існувало 6 варіантів відповідей, що оцінювались від «повністю згоден» (-3 бали), до «повністю згоден» (+3 бали) та п'яти загальних шкал, які дозволяли одразу визначити 2 типи EQ – парціальний та інтегративний.

Парціальний рівень визначає значення кожної шкали окремо:

- емоційна обізнаність;
- управління своїми емоціями;
- самомотивація;
- емпатія;
- розпізнавання емоцій інших людей.

Інтегративний – опрацьована загальна сума відповідей згідно шкал доданих разом.

Тест показує наскільки досліджувані володіють власними почуттями, розуміють та сприймають почуття інших людей, вміють керувати собою, контролювати власні емоції та сублимувати їх у потрібний напрям. Автор методики акцентує увагу на усвідомленні емоцій, досягненні та генеруванні їх таким чином, аби сприяти зростанню рівня мислення, ідентифікації емоцій, їх значення і, відповідно управляти ними окремими способами, що допомагатимуть емоційному та інтелектуальному зростанню особистості.

2. Діагностика рівня емпатійних здібностей (В. В. Бойко) складається з 36-ти тверджень на які потрібно було надати коротку відповідь «так», або «ні» та 6 шкал:

- раціональний канал емпатії;
- емоційний канал емпатії;
- інтуїтивний канал емпатії;
- установки, що сприяють емпатії;
- здатність до емпатії;
- ідентифікація в емпатії.

Аналіз отриманих результатів відбувається за допомогою двох етапів. Перший – опрацьовуються показники окремих шкал, другий – сумуються всі оцінки рівня емпатії.

Раціональний канал емпатії характеризується спрямуванням уваги, мислення та сприйняття особистістю переживанням проблеми, що впливає на поведінку та стан іншої людини. Це безумовна цікавість до неї. Це інтерес, який сприяє відкриттю її емоційного та інтуїтивного відображення. У раціональному компоненті не слід завжди шукати логіку чи мотивацію до іншої людини. Варто зупинитись, звернути увагу на життєвість людини, її цінності, оскільки саме це дає змогу першочергово виявляти сутність особистості.

Емоційний канал емпатії – це вміння фокусувати увагу особистості на проблему іншої людини, співпереживати їй. За його допомогою особистість краще розуміє внутрішній світ, може прогнозувати поведінку та ефективно впливати за допомогою енергетичного підстроювання, ідентифікації на іншу людину та її емоційний стан. Співучасть та співпереживання в емпатуючого до емпатованого створюють емоційні зв'язки один між одним, що дозволяють ефективно усунути труднощі.

Інтуїтивний канал емпатії – дія особистості при малій кількості інформації про людину, спираючись на підсвідомий її досвід. Інтуїція меншою мірою залежить від загальних оцінюваних стереотипів, ніж від усвідомлюваних сприйняття партнерів. На інтуїтивному рівні замикаються та узагальнюються різноманітні дані про особистість.

Установки, що сприяють або перешкоджають емпатії, відповідно полегшують чи, навпаки, утруднюють, дію всіх емпатійних каналів. Ефективність емпатії знижується, коли людина замикається в собі, уникає будь-яких контактів з оточенням, а також, якщо вважає недоречним виявляти цікавість до іншої особистості та її переживань. Такі установки обмежують діапазон емоційної чутливості, обізнаності й емпатійного співпереживання та

сприйняття. Та, буває, навпаки, різноманітні канали емпатій діють значно активніше і надійніше, якщо з боку установок особистості немає перешкод.

Проникаюча здатність в емпатії розглядається важливою комунікативною ознакою людини, яка дозволяє створювати відповідну атмосферу. Ставлення до партнера, наша поведінка, щирість, відкритість сприяють інформаційно-енергетичному обміну, або ж, навпаки, перешкоджають йому. Спокій, розслабленість та довіра є запорукою емпатійності, а атмосфера підозри, упередженого ставлення, напруженості, штучності формують негативні установки, знижують рівень контактності, вираження та емпатійної ідентифікації.

Ідентифікація – усвідомлення внутрішніх переживань, емоційного стану людини, розуміння його шляхом постановки себе на місце партнера. Основою ідентифікації є прийняття, легкість, гнучкість, рухливість емоційних проявів, здатність до наслідувань тощо.

Оцінки за всіма шкалами виконують допоміжну роль в інтерпретації основного, загального показника емпатії. Загальний показник проведеного дослідження за допомогою даної методики може варіюватись у межах 0 – 36 балів, а саме: 30 балів і вище – надзвичайно високий рівень емпатії; 29 – 22 - середній; 21 – 15 - низький; менше 14 – дуже низький рівень емпатії.

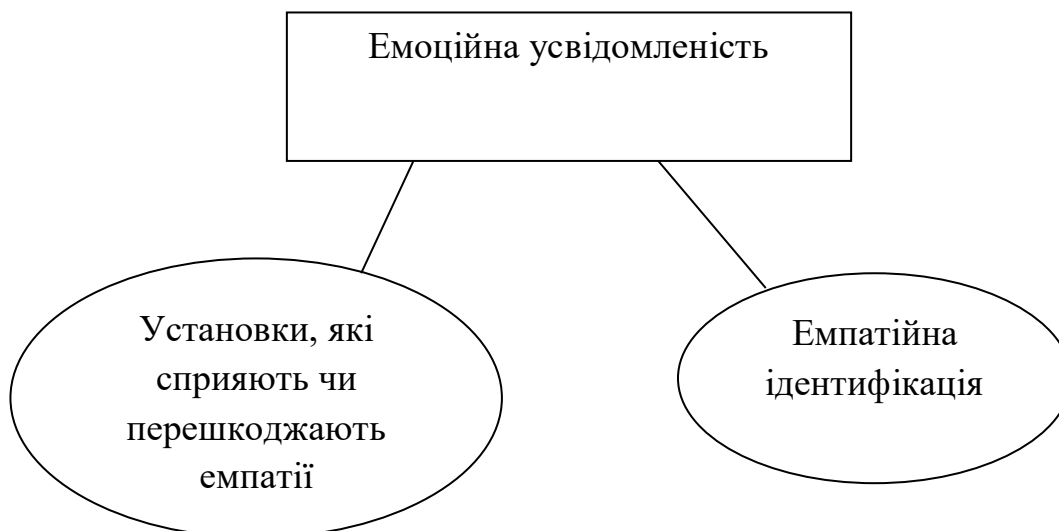
Саме на основі вищеописаних методик базувалось дослідження рівнів емоційного інтелекту у періоді ранньої дорослості та їх взаємозв'язку з емпатійними проявами особистості.

### **2.3. Кореляційний аналіз та інтерпретація даних дослідження**

З метою визначення психологічних особливостей емоційного інтелекту у періоді ранньої дорослості, було проведено обробку даних за допомогою коефіцієнту кореляції Пірсона.

У досліджуваних статистично значущі взаємозв'язки між емоційною усвідомленістю, установками, які сприяють чи перешкоджають емпатії та емпатійною ідентифікацією мають наступний вигляд (див. рис. 2.1).

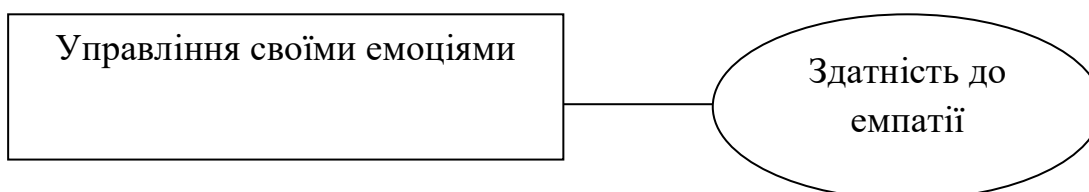




**Рис. 2.1. Кореляційна плеяда за шкалою «емоційна усвідомленість»**

Кореляційний аналіз даної шкали виявив наявність прямих зв'язків. Зв'язок між установками ( $r=0,257$ ,  $p\leq 0,05$ ) та емпатійною ідентифікацією ( $r=0,273$ ,  $p\leq 0,05$ ), що корелюють з емоційною усвідомленістю свідчать про наступне: чим вища емоційна усвідомленість у респондентів, тим краще їм вдається зрозуміти актуальні емоції інших людей, проаналізувати їх причинно-наслідкові зв'язки, зрозуміти сутність та вплив установок на емоційний фон особистості та закрити внутрішні «гештальти».

Наступним кореляційним зв'язком є зв'язок між управлінням своїми емоціями та здатністю до емпатії (див. рис. 2.2).

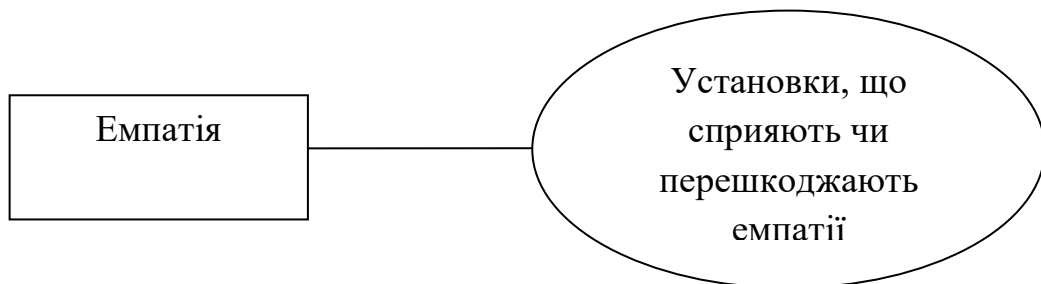


**Рис. 2.2. Кореляційна плеяда за шкалою «управління своїми емоціями»**

Кореляційний зв'язок шкали управління своїми емоціями виявив наявність прямих зв'язків зі шкалою «здатність до емпатії» ( $r=0,276$ ,  $p\leq 0,05$ ). Завдяки вмінню керувати власними емоційними станами досліджуваним вдається легко емпатувати, підтримувати та сприяти покращенню емоційного

стану співрозмовника. Слід зазначити, що такий зв'язок має позитивний вплив на психоемоційну сферу людини як особистості в цілому.

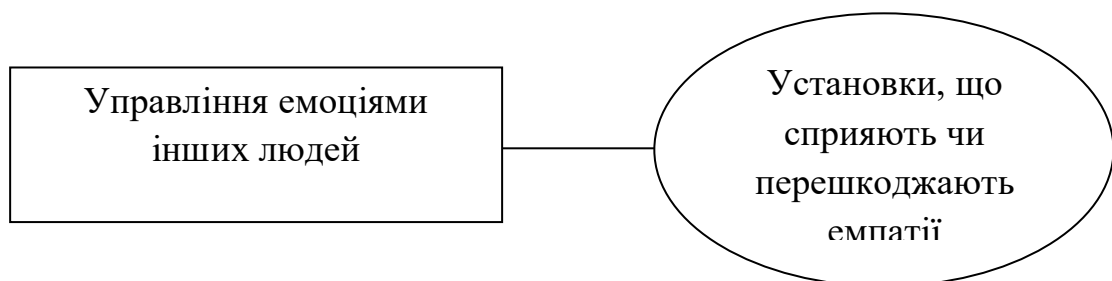
Наступним кореляційним зв'язком є зв'язок між емпатією та установками, що сприяють, або ж перешкоджають її прояву (див. рис. 2.3).



**Рис. 2.3. Кореляційна плеяда за шкалою «емпатія»**

Кореляційний аналіз установок ( $r=0,277$ ,  $p\leq 0,05$ ) та емпатії виявив наявність прямих зв'язків, який можна охарактеризувати наступним чином: чим вищий рівень емпатії у респондентів, тим швидше у них формуються установки, що можуть як сприяти співпереживанню, так і перешкоджати його проявам, що зазвичай має неабиякий вплив на когнітивну, поведінкову та, зокрема, емоційну сфери особистості.

Наступним кореляційним зв'язком є зв'язок між компонентом управління емоціями інших людей та установками, що сприяють, або ж перешкоджають прояву емпатійності щодо особистості, яка цього потребує (див. рис. 2.4).

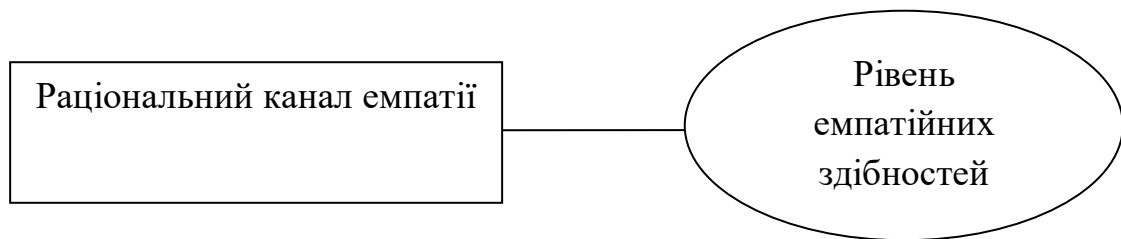


**Рис. 2.4. Кореляційна плеяда за шкалою «управління емоціями інших людей»**

Кореляційний зв'язок шкали управління емоціями інших людей виявив

наявність прямих зв'язків зі шкалою «установки, що сприяють чи перешкоджають емпатії» ( $r=0,271$ ,  $p\leq 0,05$ ). Сформовані респондентами дані установки є наслідком здатності до управління емоційними станами інших людей. Чим краще ця здатність розвинена, тим більш сталими є позитивні та негативні думки у свідомості людини.

Наступним кореляційним зв'язком є зв'язок між раціональним каналом емпатії та рівнем емпатійних здібностей досліджуваних (див. рис. 2.5).



**Рис. 2.5. Кореляційна плеяда за шкалою «раціональний канал емпатії»**

Кореляційний зв'язок раціонального шляху емпатії виявив наявність прямих зв'язків з рівнем емпатійних здібностей ( $r=0,284$ ,  $p\leq 0,05$ ). Це свідчить про те, що якість розвинених умінь та здібностей таких, як співчуття, співпереживання та підтримка та бажання їх проявляти залежать від зацікавленості в людині, яка цього потребує. Це так зване суб'єктивне ставлення емпатуючого до емпатованого.

Отже, досліджуючи кореляційні взаємозв'язки, було виявлено, що рівень емоційного інтелекту у респондентів залежить від рівня сприйняття, розуміння, ідентифікації та реагування на відповідний значимий стимул. Сформоване бачення подій та, подекуди, й прогнозування реакцій особистості на них свідчить про емоційну зрілість, набутий досвід та розвинену інтуїцію досліджуваних. Позитивні установки чи упереджене ставлення стосовно тої чи іншої події, що відповідають за прояв емпатії щодо людини, яка цього потребує, залежить від уміння керувати, у першу чергу, своїми емоціями, потім – чужими. Це дозволяє, у даному випадку респондентам, ефективно взаємодіяти в суспільстві та комунікувати.

## 2.4. Порівняльний аналіз емоційного інтелекту першої і другої фаз раннього дорослого віку

Для отримання аналізу та порівняльної характеристики досліджуваних, у даному випадку, особистостей у періоді 20-30 та 30-40 років було використано Т-критерій Стьюдента.

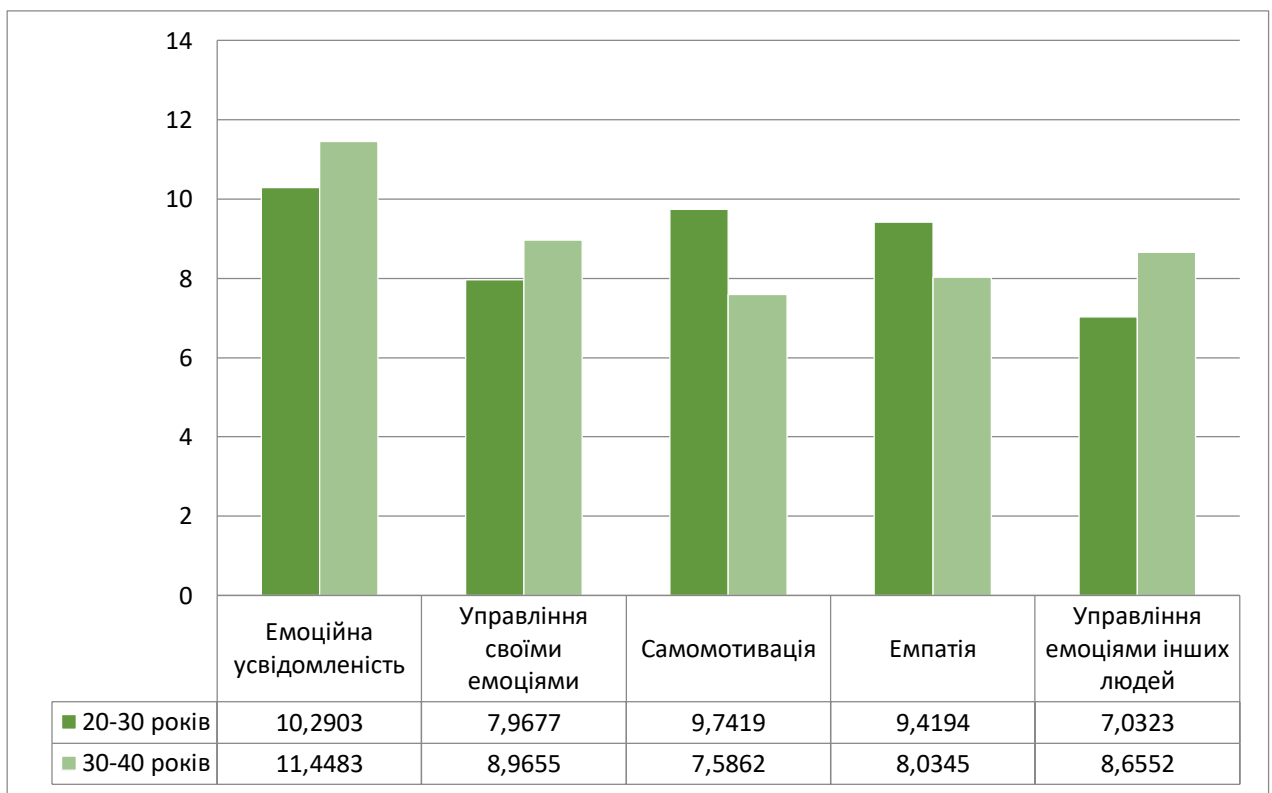
Результати висвітлено в таблиці 2.1.

**Таблиця 2.1.**

Статистика группы					
	Вік	N	Среднее	Среднеквадратичное отклонение	Среднеквадратичная ошибка среднего
Емоційна_усвідомленість	20-30	31	10,2903	3,69859	,66429
	30-40	29	11,4483	3,21366	,59676
Управління_своїми_емоціями	20-30	31	7,9677	3,40082	,61081
	30-40	29	8,9655	3,73672	,69389
Самомотивація	20-30	31	9,7419	4,35865	,78284
	30-40	29	7,5862	3,60077	,66865
Емпатія	20-30	31	9,4194	4,48534	,80559
	30-40	29	8,0345	4,32173	,80252
Управління_емоціями_інших_людей	20-30	31	7,0323	4,02065	,72213
	30-40	29	8,6552	2,71604	,50436
Інтегративний_рівень	20-30	31	45,4516	15,30106	2,74815
	30-40	29	44,6897	14,56047	2,70381
Раціональний_канал_емпатії	20-30	31	2,6129	,95490	,17150
	30-40	29	3,0000	,75593	,14037
Емоційний_канал_емпатії	20-30	31	2,7742	,92050	,16533
	30-40	29	2,8276	,96618	,17941
Інтуїтивний_канал_емпатії	20-30	31	2,1613	,77875	,13987
	30-40	29	2,5172	,98636	,18316
Установки_які_сприяють_емпатії	20-30	31	2,3871	,80322	,14426
	30-40	29	2,8966	,85960	,15962
Здатність_до_емпатії	20-30	31	3,1398	1,03591	,18606
	30-40	29	2,9737	1,01831	,18909
Ідентифікація_в_емпатії	20-30	31	3,2903	1,03902	,18661
	30-40	29	3,7931	1,08164	,20086
Рівень_емпатійних_здібностей	20-30	31	16,3871	2,78900	,50092
	30-40	29	17,9311	3,65407	,67854

Методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла включає в себе інтегративний та парціальний рівні EQ. До інтегративного слід віднести такі шкали, як емоційна усвідомленість, управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія та управління емоціями інших людей. До парціального – сумарну кількість отриманих даних за всіма шкалами.

За допомогою опитувальника можна відслідковувати у якої вікової категорії є той чи інший рівень EQ з його дотичними компонентами (див. рис. 2.6).



**Рис. 2.6. Порівняльний аналіз складових емоційного інтелекту**

Аналізуючи отримані результати варто зазначити, що показник емоційної усвідомленості у віковому періоді 20-30 (M=10,2903) та 30-40 років (M=11,4483) суттєво не відрізняється. Це свідчить про те, що більшість респондентів добре усвідомлюють та розуміють власні емоції, причини їх виникнення, вміють приймати свої сильні та слабкі сторони, можуть вибудовувати «правильні» міжособистісні стосунки та вирішувати конфліктні емоційні ситуації. Негативні емоційні стани для них стають

джерелом того, що потрібно іноді вносити зміни у власне життя. Досліджувані чітко розмежовують поняття «істинного відчуття» та як воно може сприяти покращенню емоційного самопочуття.

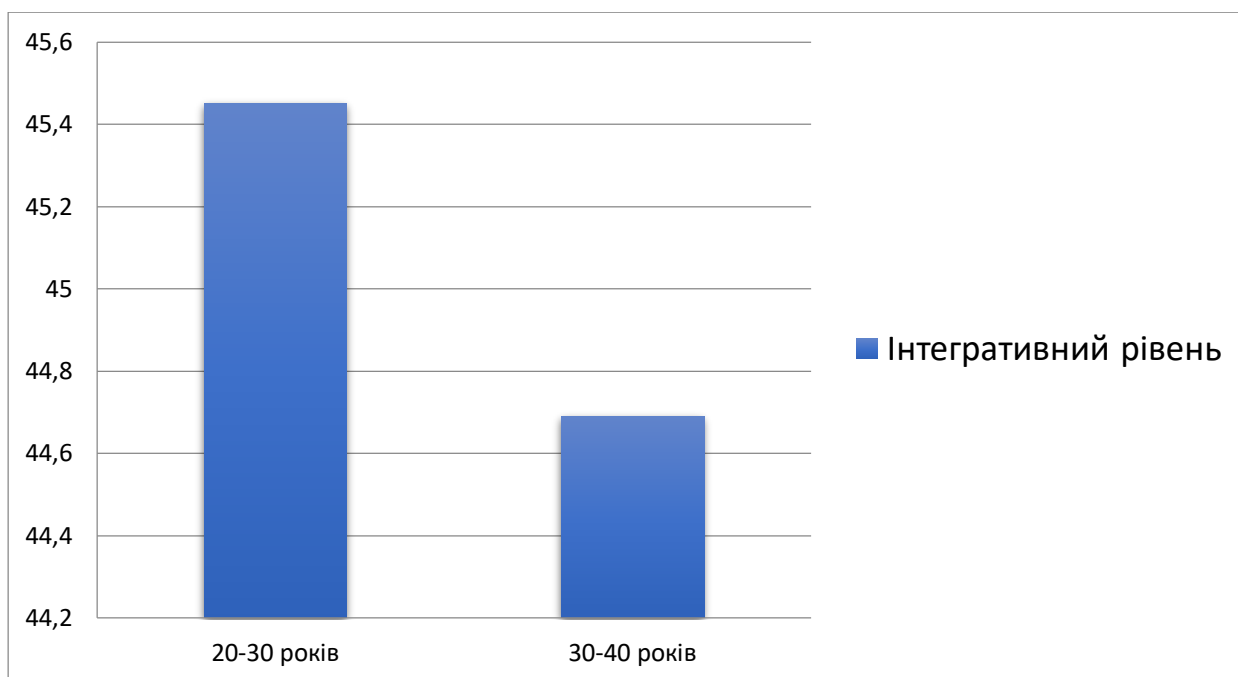
За шкалою «управління власними емоціями» показними даних вікових періодизацій також суттєво не відрізнялись:  $M=7,9677$  та  $M=8,9655$ . Отримані результати свідчать про те, що досліджуваним молодшого віку іноді буває складно управляти собою в стресових ситуаціях та швидко переключатись від стану переживання неприємностей до прояву позитивних емоцій. У старшому віці досліджувані більш емоційно стійкі, їм легше керувати собою в силу сформованого характеру та набутого досвіду.

Показник дослідження «самотивації» у вибірці 20-30 років становить  $M=9,4194$ . Це значно вищі дані у порівнянні з вибіркою 30-40 років –  $M=7,5862$ . Це свідчить про невмотивованість респондентів щодо виконання поставлених ними цілей, завдань, установок, зобов'язань тощо; про їх низьку лабільність та високу ригідність; про невміння швидко переключати та концентрувати увагу з одного на інше.

Результати за шкалою «емпатії» у віці 20-30 та 30-40 років є досить схожими, а саме:  $M=9,4194$  та  $M=8,0345$ . Вони свідчать про те, що респонденти в першій фазі характеризуються більшим проявом емпатійних здібностей до потребуючих у цьому людей, на відміну від респондентів другої фази. Вони більш чуйні та добре налаштовуються на емоції співрозмовника. Можна припустити, що рівень вираження емпатії у періоді дорослості до емпатованого пов'язаний з потребами в співпереживанні, допомозі самому собі, власними життєвими труднощами, проблемами тощо.

Показники шкали «управління емоціями інших людей» у 30-40 років переважають ( $M=8,6552$ ), у порівнянні з віком 20-30 років дані якого становлять  $M=7,0323$ . Такі результати свідчать про недостатність власних умінь та навичок для розуміння та ідентифікації емоційних станів оточуючих людей і, як наслідок, низьку взаємодію та вплив на їх емоційність.

Крім цього, у даній методиці слід виокремити й сумарний результат рівня емоційного інтелекту респондентів та надати йому відповідну характеристику (див. рис. 2.7).



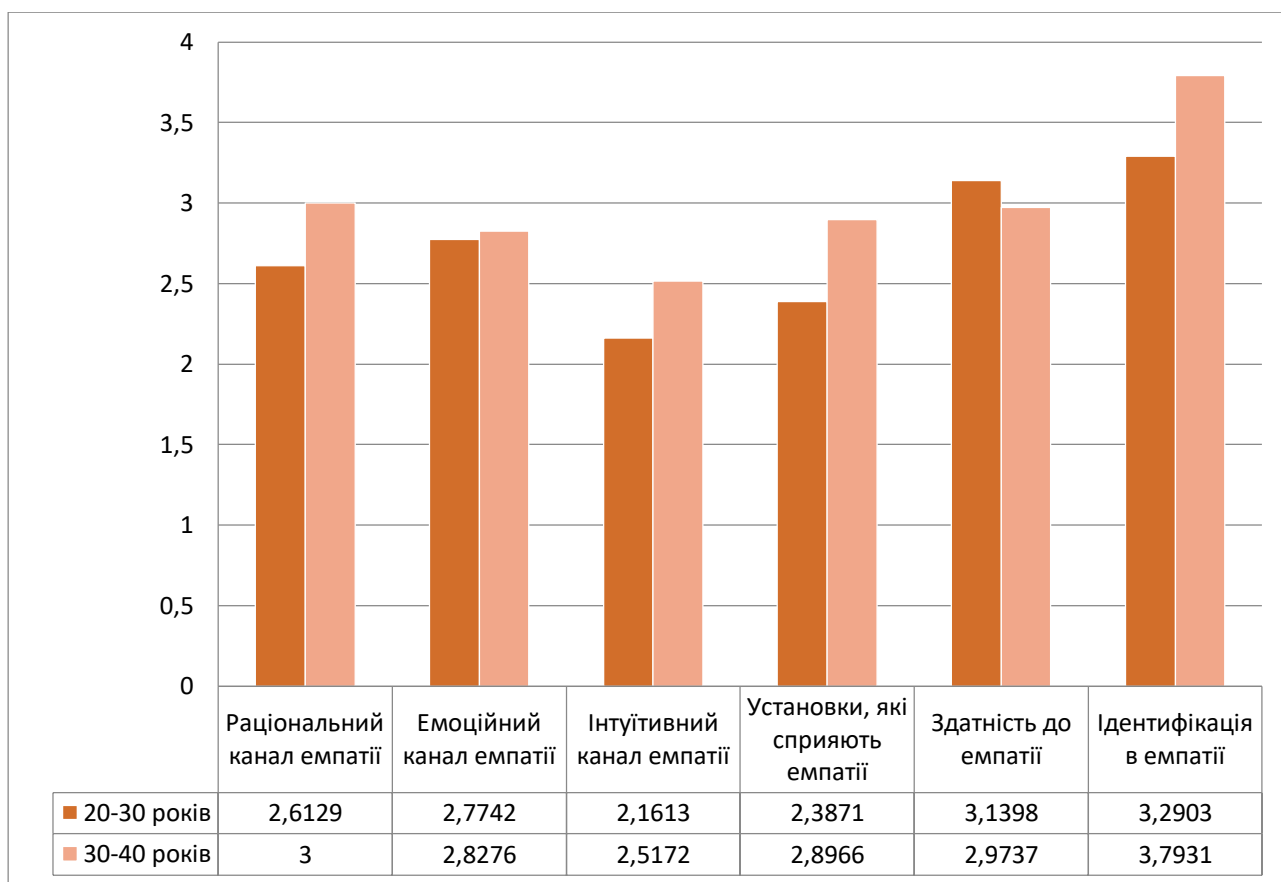
**Рис. 2.7. Порівняльний аналіз рівнів емоційного інтелекту**

Отримані результати інтегративного рівня EQ в опитуваних першої фази раннього дорослого віку ( $M=45,4516$ ) та другої фази даної вікової категорії ( $M=44,6897$ ) дорівнюють середнім показникам. Це свідчить про те, що незалежно від віку особистість може доволі легко керувати власними емоційними процесами, розуміти емоції оточуючих, бути емоційно обізнаною, адаптивною та співчутливою.

Отже, порівнюючи результати вікових категорій, можна стверджувати, що респонденти незалежно від віку прагнуть розвивати свої здібності, вміння та навички для емоційного та особистісного зростання. Це дозволить їм краще налаштовуватись на емоції інших людей, легше емпатувати, співпереживати та за потреби допомагати їм.

Методика діагностики емпатійних здібностей В. В. Бойко включає в себе наступні компоненти: раціональний, емоційний та інтуїтивний канали емпатії, установки, що сприяють емпатійності, здатність, ідентифікація в емпатії та сумарний показник рівня емпатійних здібностей.

За допомогою методики можна відстежити у якої вікової категорії є той чи інший рівень емпатійних здібностей з його суміжними компонентами (див. рис. 2.8).



**Рис. 2.8. Порівняльний аналіз компонентів емпатійних здібностей**

Аналізуючи отримані результати всіх компонентів опитувальника, у досліджуваних у першій фазі раннього дорослого віку більш вираженими є показник ідентифікації в емпатії та здатності до неї й емоційного та раціональних каналів емпатійності. У другій фазі найбільш вагомим спершу є ідентифікація та раціональний канал, далі – установки, що сприяють емпатії та емоційний канал.

Слід зауважити, що раціональний канал емпатії у віковому періоді 20-30 ( $M=2,6129$ ) та 30-40 років ( $M=3,000$ ) суттєво не відрізняється. Це свідчить про те, що респонденти в зрілому дорослому віці краще усвідомлюють та розуміють власні емоції, причини їх виникнення, вміють приймати свої сильні та слабкі сторони, можуть формувати «правильні»



міжособистісні стосунки та конструктивно вирішувати конфліктні емоційні ситуації, на відміну від особистостей в ранній дорослості.

Рівень емоційного каналу емпатії у ранньому дорослому віці становить  $M=2,7742$ , у зрілому –  $M=2,8276$ . Можна стверджувати, що респонденти як у першій фазі, так і в другій мають однаково розвинену емоційність при прояві співпереживання. Досліджувані намагаються зрозуміти емоційний стан того, хто потребує підтримки, допомоги, розуміння тощо.

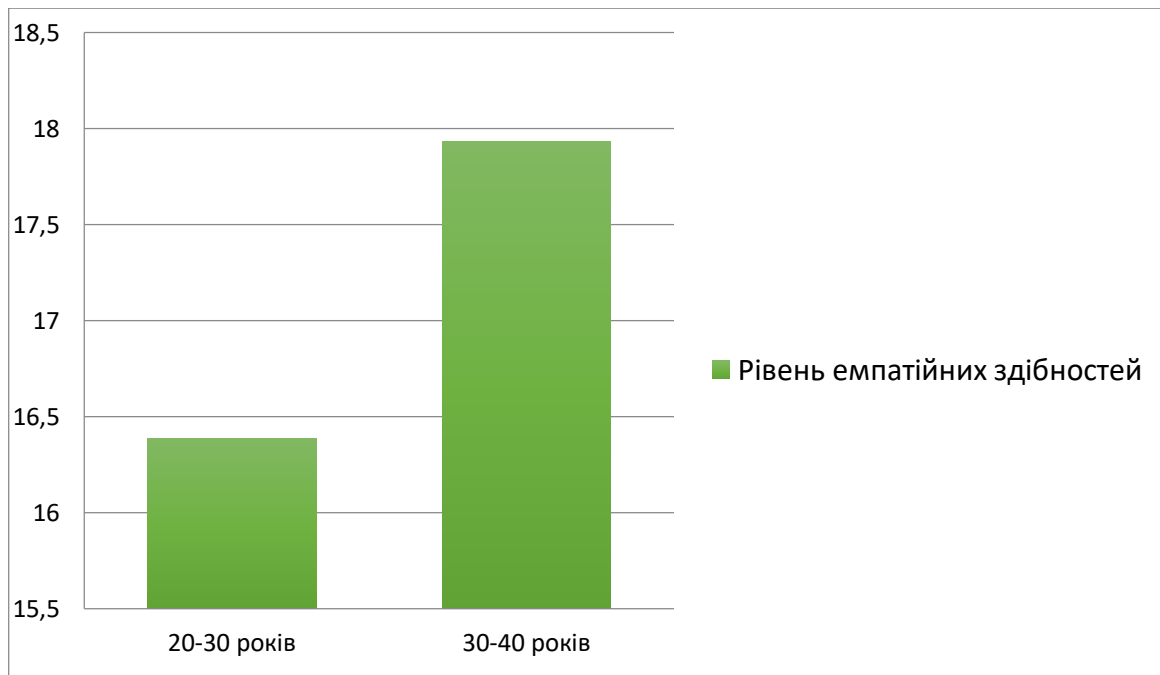
Результати шкали «інтуїтивного каналу емпатії» у періоді 20-30 років –  $M=2,1613$ , у 30-40 –  $M=2,5172$ . Дані свідчать, що досліджувані не завжди покладаються на власну інтуїцію. У більшості, вони надають перевагу свідомому баченню дійсності, ніж несвідомому передбаченню емоційного стану, що виник.

За шкалою «установок, що сприяють чи перешкоджають емпатії» показники у першій фазі в досліджуваних складають  $M=2,3871$ , у другій –  $M=2,8966$ . Респонденти однаково можуть проявляти цікавість до внутрішнього світу особистості незалежно від свого віку. Для них проявляти емоції такі, як, до прикладу, плакати від щастя – це нормально. Вони можуть відкрито говорити на будь-які теми навіть, якщо якісь з них є їм неприємними.

Показник шкали «здатності до емпатії» у 20-30 років становить  $M=3,1398$ , у 30-40 –  $M=2,9737$ . Це свідчить про те, що досліджувані як у першому, так і в другому періоді мають достатньо виражену емпатійність. Їм легко налагоджувати контакт з різними людьми Вони лояльні, щирі та відкриті особистості, які можуть без проблем будувати довірливі стосунки з оточенням.

Показник емпатійної ідентифікації у вибірці 20-30 років сягає  $M=3,2903$ , у 30-40 –  $M=3,7931$ . Отримані дані є достатньо високими, що свідчить про розвиненість у досліджуваних наступних складових: розуміння емоцій, гнучкості, лабільності, здатності до наслідування, прийняття чужих переживань та почуттів, як власних тощо.

Наступним важливим компонентом є «рівень емпатійних здібностей». Сумарний показник якого сягає від 0 до 36 балів. Дані отримані шляхом підсумку всіх шкал методики (див. рис. 2.9).



**Рис. 2.9. Порівняльний аналіз рівнів емпатійних здібностей**

Отримані результати порівняльного аналізу рівнів емпатійних здібностей в опитуваних першої фази раннього дорослого віку ( $M=16,3871$ ) та другої фази даної вікової категорії ( $M=17,9310$ ) дорівнюють заниженим показникам. Такі дані свідчать про схильність та спрямованість досліджуваних у першу чергу задовольняти власні потреби, а потім співпереживати, відчувати чи розуміти людей, які потребують емоційної підтримки. Занижений рівень емпатійних здібностей не є перешкодою у формуванні позитивних, «теплих» стосунків та дружньої атмосфери в суспільстві.

Отже, здійснивши порівняльний аналіз першої та другої фаз раннього дорослого віку, не було виявлено суттєвих відмінностей.

Середній рівень емоційного інтелекту відслідковується як у 20-30, так і в 30-40 років. Складові EQ розвинені також на середньому рівні.

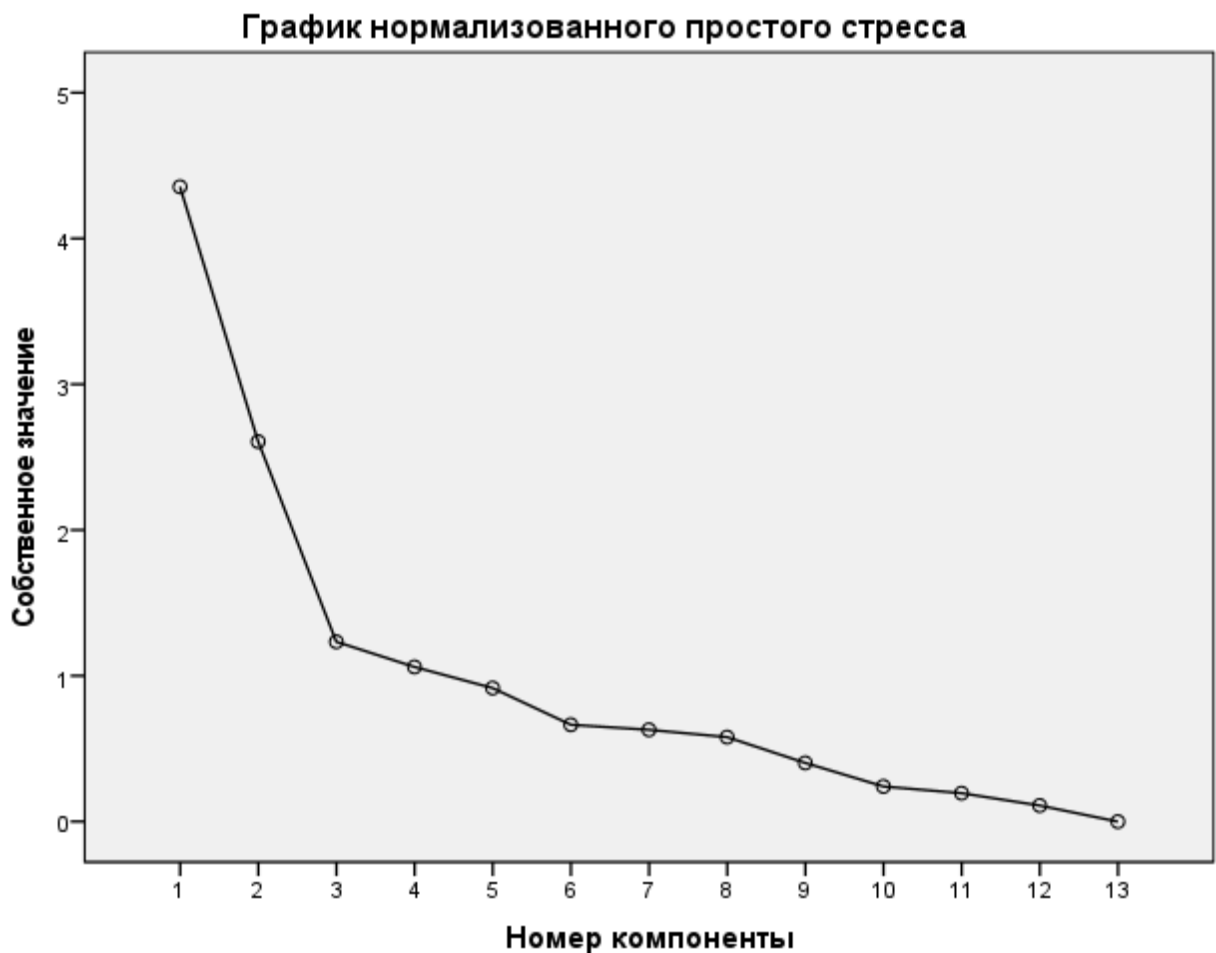
Занижений рівень спостерігається у прояві емпатійних здібностей тої чи іншої вікової категорії однаково.

## 2.5. Факторний аналіз та інтерпретація даних дослідження

Наступним етапом статистичного аналізу емпіричних даних респондентів першої та другої фаз раннього дорослого віку став їх факторний аналіз.

Для визначення кількості факторів було застосовано два базові методи: критерій «кам'яного насипу» та критерій Кайзера з ротацією Варімакс.

Далі представлений графік власних значень (нормалізованого простого стресу) та графічне представлення факторних навантажень, у результаті якого виділились чотири фактори (див. рис. 2.10 та рис 2.11).



*Рис. 2.10. Графік власних значень*

График компонент в повернутом пространстве

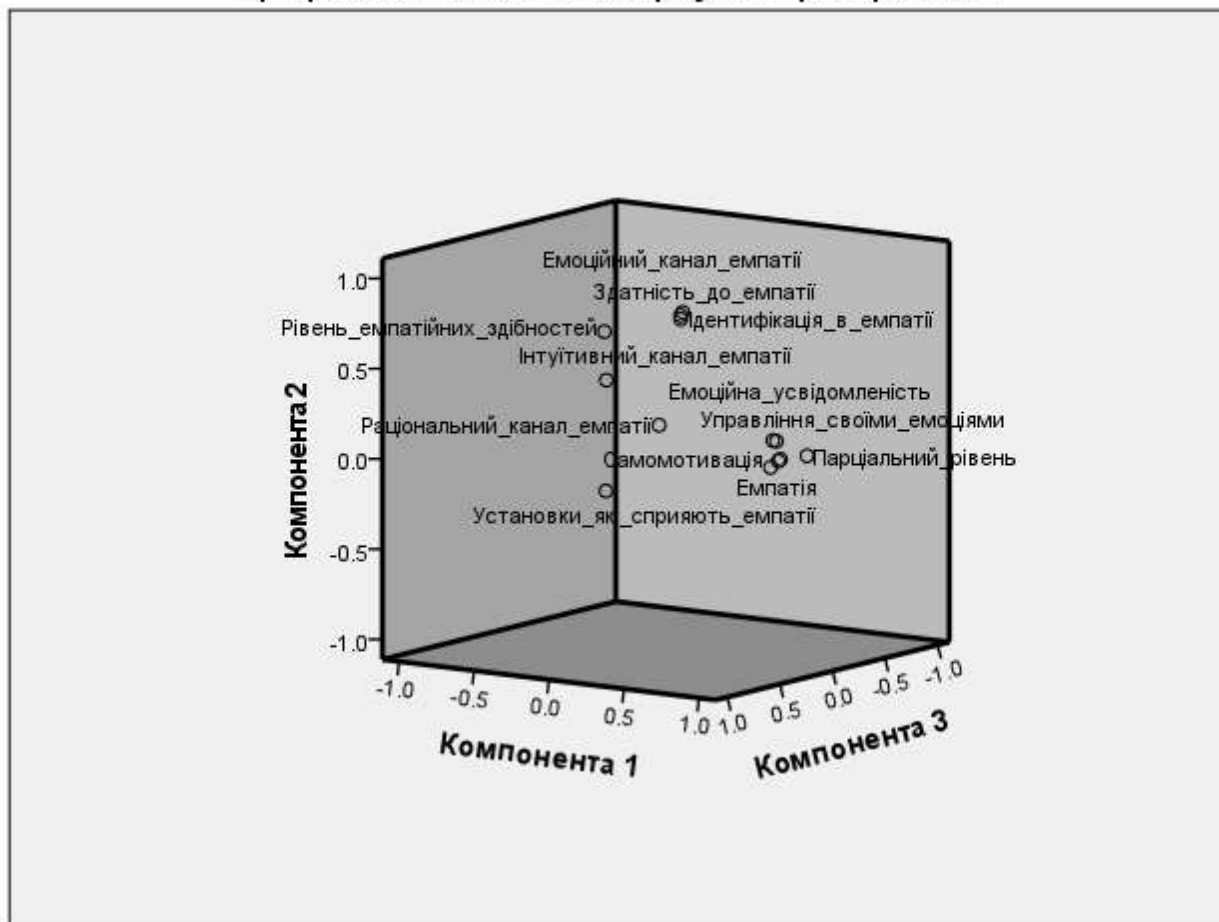


Рис. 2.11. Графічне представлення факторних навантажень

У результаті факторного аналізу на основі отриманих даних досліджуваних періодів 20-30 та 30-40 років виділилась структура, що складається з чотирьох факторів сумарні дані дисперсії, якої становили 71,2%. Детальніший аналіз власних значень компонентів зображений в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

## Власні значення компонентів

Компоненти	Власні значення	% дисперсії	Сумарний %
1	4.057	31.210	31.210
2	2.532	19.479	50.690
3	1.387	10.670	61.360
4	1.282	9.859	71.218

Аналіз власних значень компонентів показав, що найбільш впливовим та значимим у віковій періодизації від раннього до зрілого віку є перший фактор. Інші фактори є менш вагомими й розташовані у порядку спадання значень. Це пояснюється зниженням відсоткових даних дисперсії.

Після методу обертання – Варімакс з нормалізацією Кайзера у матриці виділились змінні з максимальним факторним значенням (табл. 2.3.).

**Таблиця 2.3.**

**Факторна структура емоційного інтелекту у періоді ранньої дорослості**

Назва фактора	Змінні	Факторні навантаження
Фактор 1 «Емоційна компетентність»	Емоційна усвідомленість	0,844
	Управління своїми емоціями	0,676
	Самомотивація	0,699
	Емпатія	0,856
	Управління емоціями інших людей	0,774
Фактор 2 «Емпатійні здібності»	Емоційний канал емпатії	0,777
	Здатність до емпатії	0,758
	Ідентифікація в емпатії	0,734
	Рівень емпатійних здібностей	0,723
Фактор 3 «Інтуїтивність»	Інтуїтивний канал емпатії	0,557
	Установки, які сприяють чи перешкоджають емпатії	0,881
Фактор 4 «Емпатійний раціоналізм»	Раціональний канал емпатії	0,900

**Фактор 1** складається із шести змінних: емоційна усвідомленість (0,84), управління своїми емоціями (0,68), самомотивація (0,70), емпатія (0,86) та управління емоціями інших людей (0,74). Він отримав назву – *«Емоційна компетентність»*. Фактором висвітлено 31,21% дисперсії.

**Фактор 2** охоплює чотири змінні, а саме: емоційний канал емпатії (0,78), здатність до емпатії (0,76), ідентифікація (0,73) та рівень емпатійних здібностей (0,72). Його внесок до сумарної дисперсії становить 19.47%. Умовна назва фактора – *«Емпатійні здібності»*.

**Фактор 3** (сумарна дисперсія – 10.67%) ідентифікований як *«Інтуїтивність»*, складається лише з двох змінних: інтуїтивний канал емпатії факторне навантаження якого сягає 0,55 та установки, які сприяють чи перешкоджають емпатії – 0,89.

**Фактор 4** включає лише одну змінну – це *«Раціональний канал емпатії»* (0,90). Відповідно він й отримав назву *«Емпатійний раціоналізм»*. Фактором висвітлено 9.86% дисперсії.

Отже, у результаті проведеного факторного аналізу було отримано чотири компоненти пов'язаних з тим чи іншим рівнем емоційного інтелекту та рівнем емпатійних здібностей. З'ясовано змінні та їх факторні навантаження, проаналізовано власні значення факторів, виокремлено значимість відповідних компонентів для досліджуваної категорії людей.

## **Висновки до 2 розділу**

За результатами емпіричного дослідження психологічних особливостей емоційного інтелекту у періоді ранньої дорослості діагностовано середній рівень емоційного інтелекту та занижений рівень емпатійних здібностей. Дотичні до них компоненти сягають, очевидно, таких ж рівнів розвитку.

Кореляційний аналіз засвідчив, що рівень емоційного інтелекту у респондентів залежить від рівня сприйняття, розуміння, ідентифікації та реагування на відповідний значимий стимул. Сформоване бачення подій та, подекуди, й прогнозування реакцій особистості на них свідчить про емоційну

зрілість, набутий досвід та розвинену інтуїцію досліджуваних. Позитивні установки чи упереджене ставлення стосовно тої чи іншої події, що відповідають за прояв емпатії щодо людини, яка цього потребує, залежить від уміння керувати, у першу чергу, своїми емоціями, потім – чужими. Це дозволяє респондентам ефективно взаємодіяти та комунікувати в суспільстві.

Факторний аналіз допоміг виділити основні компоненти емоційного інтелекту, що знаходиться у взаємодії з емпатійними здібностями досліджуваних. Першим фактором є «Емоційна компетентність». Даний компонент є найінформативнішим, у якому присутні найбільші факторні навантаження таких чинників, як емоційна усвідомленість, управління своїми та чужими емоціями, самомотивація тощо. Інші фактори розташовані у порядку спадання, а саме другий – «Емпатійні здібності», третій – «Інтуїтивність», четвертий – «Емпатійний раціоналізм».

## ВИСНОВКИ

Підводячи підсумки даного дослідження, варто зазначити, що в даній роботі розкрито зміст та теоретично проаналізовано особливості емоційного інтелекту у періоді ранньої дорослості. Науковцями встановлено його вплив на самооцінку, реалізацію людини як особистості, досягнення нею соціального статусу, формування сімейного добробуту, традицій, цінностей тощо.

У результаті дослідження даної проблематики було:

1. Висвітлено теоретичні аспекти емоційного інтелекту у психолого-педагогічних розвідках вітчизняних і зарубіжних вчених.
2. Окреслено сутнісні характеристики, поняття й структуру емоційного інтелекту.
3. Виокремлено особливості емоційного інтелекту першої і другої фази раннього дорослого віку.
4. Здійснено емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційного інтелекту на етапі ранньої дорослості.
5. Представлено аналіз й опис отриманих даних емпіричного дослідження.

Завдяки проведеному кореляційному аналізу вдалось установити те, що рівень емоційного інтелекту у респондентів залежить від рівня емоційної усвідомленості, ідентифікації, відповідних установок, що дозволяють чи перешкоджають її прояву та вміння управляти своїми й чужими емоціями.

Внаслідок факторного аналізу виокремлено чотири фактори, з яких найбільш інформативним є перший – «Емоційна компетентність», що складається з чинників: емоційна усвідомленість, управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія та управління емоціями інших людей.

Поставлена гіпотеза про те, що такі психологічні особливості емоційного інтелекту ранньої дорослості, як емоційне розуміння, усвідомленість та управління емоціями безпосередньо впливають на зростання рівня емоційного інтелекту особистості. є підтвердженою.



Таким чином, усі завдання даного дослідження було виконано та на основі усього зроблено висновок.

Перспектива наступних наукових досліджень полягає у вивченні взаємозв'язку індивідуальних особливостей особистості, її соціального статусу та емоційного інтелекту як феномену.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андреева И.Н. Азбука эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева – СПб : БХВ – Петербург – 2012. – 288 с.
2. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. VI. Психологія обдарованості. – Випуск 8. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. – 262 с.
3. Александрова Н. П. К вопросу о сущности понятия «эмоциональный интеллект» / Н. П. Александрова // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. – 2009. – № 1. – с. 73.
4. Андреева И.Н. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и индивидуальных проявлений самоактуализации // Л.С. Выготский и современная культурно-историческая психология: проблемы онтогенеза морального сознания и поведения: Материалы III Междунар. науч. конф., 18–19 октября 2006 года, г. Гомель / науч. ред. А.А. Лытко, И.В. Сильченко. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2006. – С. 128–131.
5. Андреева, И.Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2007. – № 5. – С. 57 – 65.
6. Батурин Н.А., Матвеева Л.Г. Социальный и эмоциональный интеллект: мифы и реальность // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – 2009. – №42. – С. 4-10.
7. Баурова Ю.В. Развитие эмоционального интеллекта в обучении взрослых // Интернет-журнал «Мир науки». – 2016 . – №4. – С. 5.
8. Бикова С. В. Особливості емоційного інтелекту жінок та чоловіків / С. В. Бикова. // Наука і освіта. – 2015. – №10. – С. 127.
9. Былкина, Н.Д. Развитие представлений детей об эмоциях в онтогенезе / Н.Д. Былкина, Д.В. Люсин // Вопросы психологии. – 2000. – № 1. – С. 38 – 48.

10. Бычкова И. М. Возрастные и гендерные особенности развития эмоционального интеллекта музыкально одаренной личности в подростковом и юношеском возрасте / И. М. Бычкова. – С. 3.
11. Бредберри Т. Эмоциональный интеллект 2.0 / Тревис Бредберри, Джин Гривз; Пер. с англ. П.Миронова. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2010. – 192 с.].
12. Влияние эмоционального интеллекта на развитие супружеских отношений и удовлетворенность браком. URL: <https://thelib.info/naukovedenie/2538550-vliyanie-emocionalnogo-intellekta-na-razvitie-supruzheskih-otnoshenij-i-udovletvorennost-brakom/>
13. Готтман Д. Эмоциональный интеллект ребенка / Д. Готтман, Д. Деклер. // «Манн, Иванов и Фербер». – 2015. – С. 275.
14. Емоційний інтелект в контексті розвитку особистості. URL: <https://naurok.com.ua/vistup-emociyniy-intelekt-v-konteksti-rozvitku-osobistosti-131253.html>
15. Эмоциональный интеллект. URL: <https://mamsila.ru/post/emoczionalnyj-intellekt>.
16. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И. Н. Андреева. – Новополюцк : ПГУ, 2011. – С. 192-204.
17. "Эмоциональный интеллект": становление понятия в психологии. // Психологическая наука и образование. – 2012. – №2. – С. 1–13.
18. Емоційний інтелект та його зв'язок з емпатією. URL: <https://www.empatia.pro/shho-take-emotsijnyj-intelekt-ta-empatiya/>.
19. Журавльова Л. П. Трансфінітна емпатія / Л. П. Журавльова, С. Є. Виговський. – 2008. – С. 31.
20. Зарицька В. В. Емоційний інтелект в структурі професійної діяльності / В. В. Зарицька, О. С. Козарик. – 2018. – №5. – С. 112–116.
21. Іванова Є. Емоційний інтелект людини як передумова сталого розвитку / Є. Іванова // Sustainable development – scientific debut 2013 / Є.

Иванова. – Warszawa: Wyższa Szkoła Menedżerska w Warszawie, 2014. – С. 310–320.

22. Игнатович Е. М. Психологические закономерности развития эмоционального интеллекта в юношеском возрасте как условия психического здоровья личности / Е. М. Игнатович, О. П. Лящ. – С. 2.

23. Карабущенко Н. Б. Возрастные особенности эмоционального интеллекта у женщин разного возраста / Н. Б. Карабущенко, Н. Н. Зорина. – 2018. – С. 108–114.

24. Карпенко Є. В. Взаємозв'язок адаптації із самоактуалізацією: віковий та гендерні аспекти / Є. В. Карпенко. – 2013. – №1. – С. 44.

25. Катарсична сутність педагогічної системи А. С. Макаренка / І. М. Карпенко // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка № 7 (266), Ч. II, 2013.]

26. Комлик Л. Ю. Взаимосвязь эмоционального интеллекта родителей и детско-родительских отношений / Л. Ю. Комлик, В. С. Меренкова. – 2017. – №3. – С. 37–40.

27. Лепеха, В.С. К проблеме понимания эмоций подростками с лёгкой степенью умственной отсталости / В.С. Лепеха // Психология XXI века: тез. междунар. науч.-практ. конф. студ. и аспирантов, Санкт-Петерб., 22 – 24 апреля 2005 г.; под ред. Б.В. Чеснокова. – СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2005. – С. 173 – 175.

28. Люсин, Д.В. Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов с индивидуальными особенностями: эмпирический анализ / Д.В. Люсин, О.О. Марютина, А.С. Степанова // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования; под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М.: Ин-т психологии РАН, 2004. – С. 129 – 140.

29. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки : зб. наук. праць / за наук. редакцією І. С. Булах. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 10 (55). 151 с.

30. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект, як інтегральна особистісна властивість // Практична психологія та соціальна робота / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига – 2008. №9. С.22-30.
31. Носенко Е. Л. Курс лекцій з дисципліни "Теорія емоційного інтелекту" із завданням для самоконтролю / Е. Л. Носенко, А. Г. Четверик-Бурчак. – 2014. – 77 с.
32. Овчаренко Г. Р. Структурна модель емоційного інтелекту / Г. Р. Овчаренко. – 2010. – С. 261–267.
33. Орме, Г. Эмоциональное мышление как инструмент достижения успеха / Г. Орме. – М: «КСП+», 2003. – 272 с.
34. Панкратова А. А. Эмоциональный интеллект: о возможности усовершенствования модели и теста Мэйера - Сэловея - Карузо / А. А. Панкратова. // Вестник Московского университета. – 2010. – №3. – С. 53.
35. Переверзева, И.А. Психофизиологический анализ индивидуальных различий по эмоциональности (на примере функции контроля за эмоциональной экспрессией): автореф. дис. ... канд. психол. наук / И.А. Переверзева. – М., 1986. – 19 с.
36. Прокудина О. О. Эмоциональный интеллект и поведение супругов в конфликте / О. О. Прокудина. – 2010. – С. 5.
37. Психология и работа / Д. Шульц, С. Шульц. СПб.: Питер, 2003. 560 с.
38. Рейковский, Я. Исследования выражения эмоций / Я. Рейковский // Психология мотивации и эмоций; под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликман. – М.: АСТ: Астрель, 2009. – С. 423 – 429.
39. Роджедс, К. Эмпатия / К. Роджерс // Психология эмоций. Тексты; под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – С. 235 – 238.
40. Санько К. О. Особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та відчуття успішності сучасної молоді / К. О. Санько. // Проблеми сучасної психології. – 2016. – №34. – С. 483–494.

41. Стасюк М. М. Психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей : дис. докт. псих. наук : 053-психологія / Стасюк М. М. – Львів, 2020. – 346 с.
42. Стельмашук Ж. До проблем розвитку емоційного інтелекту особистості / Ж. Стельмашук, А. Ваколюк. – 2019. – С. 259–265.
43. Сухопара І. Емоційна компетентність вчителя в контексті нової української школи / Ірина Сухопара. – Бердянськ: БДПУ, 2020. – 495 с.
44. Фомина Н. И. Эмоциональный интеллект как предмет психологического исследования / Н. И. Фомина. // Общая психология и психология личности. – С. 55.
45. Формування емоційного інтелекту в контексті педагогіки А. С. Макаренка / В. Зелюк // Витоки педагогічної майстерності. Серія : Педагогічні науки. – 2012.
46. Хлевная Е. А. Роль эмоционального интеллекта в эффективности деятельности : дис. канд. псих. наук : Общая психологи / Хлевная Е. А. – Москва, 2012. – 26 с.
47. Що таке емоційний інтелект і чому він важливий для кар'єри? URL:. – 2018. – Режим доступу до ресурсу: <https://bakertilly.ua/news/id45235>.
48. Юрьева О. В. Эмоциональный интеллект и особенности самоактуализации личности / О. В. Юрьева. – 2019. – №1. – С. 58.
49. Ahmad, S., H. Bangash and S.A. Khan. Emotional intelligence and gender differences. Sarhad J. Agric. – 2009. – 25(1): 127-130.
50. Dr. Desti Kannaiah. A Study on Emotional Intelligence At Work Place / Dr. Desti Kannaiah, Dr. R. Shanthi. – 2015. – №24. – p. 1.]
51. Gender differences in emotional intelligence: The mediating effect of age / P. Fernández-Berrocal, R. Cabello, R. Castillo, N. Extremera. – 2012. – №20. – С. 77–89.
52. MacCann C., Jiang Y., Brown L. E. R., Double K. S., Bucich M., & Minbashian A. (2020). Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(2), 150-186 p.

53. Mayer J.D. The intelligence of emotional intelligence // *Intelligence*. – N.Y., 1993. – P. 433 – 442.

54. Pablo Fernández-Berrocal. Emotional intelligence: A theoretical and empirical review of its first 15 years of history / Pablo Fernández-Berrocal, Natalio Extremera. // *Psicothema*. – 2006. – C. 7–12.

55. Shydelko A. Emotional stability of an individual: research into the topic / Anna Shydelko. // *Lviv State University of Internal Affairs*. – 2017. – №3. – p. 87

56. Zeidner M. What we know about emotional intelligence: how it affects learning, work, relationships, and our mental health / Zeidner M., Matthews G., Roberts R. D. – London: A Bradford book, 2009. – 464 p.

## ДОДАТКИ

*Додаток А*

### **Методика спрямована на визначення рівня емоційного інтелекту**

**(Н. Холл)**

#### **Інструкція:**

Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе відчуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.



15. Я адекватно реаую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрої інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

### **Ключ**

**Шкала 1** - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

**Шкала 2** - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

**Шкала 3** - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

**Шкала 4** - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

**Шкала 5** - пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29

### **Обробка та інтерпретація результатів**

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: **14 і більше** - високий; **8-13** - середній; **7 і менш** - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: **70 і більше** - високий; **40-69** - середній; **39 і менше** - низький.

### Діагностика рівня емпатійних здібностей (В. В. Бойко)

**Мета дослідження:** дослідження виявів емпатії — здатності особистості співпереживати проблемам інших людей.

#### Інструкція для учасників дослідження:

На зазначені запитання дайте відповідь (+) або (-):

1. Я маю звичку уважно вивчати обличчя і поведінку людей, щоб зрозуміти їхній характер, схильності, здібності.
2. Якщо оточуючі виявляють ознаки нервозності я, зазвичай, залишаюсь спокійним.
3. Я більше довіряю доказам свого розуму, ніж інтуїції.
4. Я вважаю цілком доречним для себе цікавитися домашніми проблемами своїх співробітників.
5. Я можу легко ввійти в довіру до людини, коли в цьому виникає потреба.
6. Зазвичай, я з першої ж зустрічі вгадую «споріднену душу» в новій людині.
7. Я з цікавості, як правило, розпочинаю розмову про життя, роботу, політику з випадковими попутниками у потязі, літаку.
8. Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточуючі чимось пригнічені.
9. Моя інтуїція — надійніший спосіб розуміння оточуючих, ніж знання чи досвід.
10. Виявляти цікавість до внутрішнього світу іншої особистості — нетактовно.
11. Своїми словами я часто ображаю близьких мені людей, не помічаючи цього.
12. Я легко можу уявити себе якоюсь твариною, відчуті її звички і стани.
13. Я майже не розмірковую над причинами вчинків людей, які мають до мене безпосереднє відношення.
14. Я рідко приймаю до серця проблеми своїх друзів.

15. Як правило, за кілька днів я відчуваю: щось повинно трапитися з близькою мені людиною, і очікування збуваються.
16. Спілкуючись з діловими партнерами, я зазвичай, намагаюсь уникати розмов про особисте.
17. Іноді рідні дорікають мені за черствість, неувагу до них.
18. Мені легко вдається скопіювати інтонацію, міміку людей, наслідуючи їх.
19. Мій зацікавлений погляд часто бентежить нових партнерів.
20. Чужий сміх, зазвичай, передається і мені.
21. Часто, діючи навмання, я все ж таки знаходжу правильний підхід до людини.
22. Плакати від щастя — дурниця.
23. Я здатен цілком злитися з близькою для мене людиною, ніби розчинитися в ній.
24. Мені рідко зустрічалися люди, яких би я розумів без зайвих слів.
25. Я мимоволі чи з цікавості часто підслуховую розмови сторонніх людей.
26. Я можу залишатися спокійним, навіть якщо всі навколо мене хвилюються.
27. Мені набагато легше підсвідомо відчутти сутність людини, ніж зрозуміти її, «розклавши на полицки».
28. Я спокійно ставлюся до дрібних неприємностей, які трапляються у когось із членів сім'ї.
29. Мені було б складно щиро і довірливо вести бесіду з настороженою, замкнутою людиною.
30. У мене творча натура — поетична, художня, артистична.
31. Я без особливої цікавості вислуховую сповіді нових знайомих.
32. Я засмучуюсь, якщо бачу людину в сльозах.
33. Моє мислення більше відрізняється конкретністю, строгістю, послідовністю, ніж інтуїцією.
34. Коли друзі починають говорити про свої неприємності, я волію перевести розмову на іншу тему.

35. Якщо я бачу, що у когось з рідних погано на душі, то, ж правило, стримуюсь від розпитувань.

36. Мені складно зрозуміти, чому дрібниці можуть так сильно засмучувати людей.

***Обробка даних:***

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

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









Ідентифікація	Корреляція Пірсона	,273*	,055	-,005	,028	,128	,189	,150	,376**	,216	,050	,444**	1	,493**
	знач. (двухстороння)	,035	,675	,968	,830	,328	,149	,253	,003	,098	,706	<,001		<,001
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Рівень_емапатійних_здібностей	Корреляція Пірсона	,069	-,091	-,009	,121	,023	-,019	,284*	,602**	,535**	,327*	,411**	,493**	1
	знач. (двухстороння)	,598	,487	,943	,358	,860	,886	,028	<,001	<,001	,011	,001	<,001	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

\*\* . Корреляція значима на рівні 0,01 (двухстороння).

\* . Корреляція значима на рівні 0,05 (двухстороння).

Участь у VII Міжнародній науково-практичній конференції  
«Fundamental and applied research in the modern world» (Бостон, США,  
17-19 лютого, 2021 р.)



Участь у I Міжнародній науково-практичній конференції «Modern science: innovations and prospects», 10-12 жовтня 2021, Стокгольм, Швеція

