

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ІНТЕГРАТИВНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

*Галина Тищенко,
Запорізький Національний університет*

У статті розглядаються психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту (ЕІ) як феномену; особливу увагу приділено структурі емоційного інтелекту. Обґрунтовано, що недостатній розвиток ЕІ на етапі навчання в базовій школі може привести к подальшому негативному впливу на емоційне життя особистості. За результатами теоретичного дослідження сформовано висновок про перспективи подальшого емпіричного дослідження розвитку емоційного інтелекту особистості.

Ключові слова: емоційний інтелект, емоційна сфера, емоційна компетентність, емпатія, базова школа, розвиток особистості, рефлексія.

Постановка проблеми. Розвиток емоційної сфери особистості – гнучкий, поступовий процес. Вона складається з переживань та почуттів індивіда. Емоційний інтелект є одним із аспектів емоційного розвитку особистості. Початок його розуміння й опанування припадає на початкову школу, а в системі базової освіти розвиток емоційної компетентності учнів набуває подальшого плину. Розвиток і навички використання емоційного інтелекту сприяють набуттю подальших комунікативних, когнітивних та соціальних компетентностей особистості.

Необхідність розвитку емоційного інтелекту означено в Концептуальних засадах реформування базової середньої освіти. Важливість остаточного формування емоційного інтелекту протягом навчання в базовій школі стає найбільш актуальною на етапі переходу до старшої школи, який характеризується рефлексивністю, ціннісно-орієнтаційним самовизначенням, вирішальним фактором якого є емоційні переживання [7]. Крім того, уміння чітко та якісно відслідковувати свої емоції, управляти ними є наступним кроком до їх екологічного прояву та розуміння емоцій інших людей [5]. Це неможливо без достатнього розвитку емоційного інтелекту. Саме він дозволяє зрозуміти свої реакції на вплив навколишнього середовища, пояснити мотивацію власної поведінки. Емоційний інтелект також сприяє розвитку самосприйняття й екологічного реагування на виклики сьогодення [10, с. 113–135].

Ще більшої актуалізації процес формування емоційного інтелекту набув після повномасштабного вторгнення росії в Україну в лютому 2022 року. Недостатність визначення самого феномену емоційного інтелекту (далі – EI), його складових, факторів розвитку емоційного інтелекту складає певну проблему дослідження. Саме тому розуміння факторів, які сприяють розвитку EI, є дуже актуальним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання, пов'язані з факторами, які сприяють розвитку EI, піднімалися багатьма вітчизняними й іноземними науковцями. Так, І. Васильківський [3, с. 26–31], О. Амплєєва [1, с. 9–13], Н. Коврига [4] у своїх дослідженнях вивчають когнітивну складову EI, у якій розкриваються знання про власні емоції, що сприяє розвитку та покращенню процесу внутрішньоособистісного та міжособистісного спілкування. Науковці Н. Коврига [4], О. Темрук [9, с. 207–223], М. Шпак [11, с. 104–109] в емоційному інтелекті вбачають здатність людини ідентифікувати й усвідомлювати причини та способи управління емоціями.

Зарубіжні дослідники J. Mayer, P. Salovey, D. Caruso вбачають в емоційному інтелекті багатовимірний компліментарний феномен, в основі якого лежать процеси взаємодії та регулювання емоцій [15, с. 503–517]. Крім того, M. Giancola, M. Palmiero, S. D'Amico вважали, що добре розвинений емоційний інтелект є запорукою благополуччя, самоконтролю, емоційної стійкості та комунікабельності, а розвиненість цих компетенцій впливає на формування дивергентного мислення [14, с. 15–23]. Зі свого боку, S. Agnoli, G. Mancini, F. Andrei, E. Trombini в своїх наукових розвідках показували взаємозалежність трьох основних складових психіки: емоційний інтелект, когнітивна здатність та емоційна обізнаність [12]. A. Matczak і K. Knorr вбачають наявність певного зв'язку між стратегічними елементами емоційного інтелекту і темпераментом особистості [16, с. 93–100]. Інші науковці, наприклад, A. D'Amico, A. Geraci, взагалі вважають, що важливо розглядати так званий метаемоційний інтелект, в основі якого лежать когнітивні та метакогнітивні здібності, а також метакогнітивні емоційні процеси: всі ці фактори загалом впливають на емоційне життя особистості [13, с. 1–12].

Мета статті полягає в теоретичному аналізі структури емоційного інтелекту як інтегративної компетенції особистості.

Виклад основного матеріалу. Не дивлячись на кількість досліджень, серед українських і західних авторів досі немає чіткого розуміння структурних компонентів ЕІ. Наприклад, А. Овчаренко в компонентах емоційного інтелекту вбачає п'ять основних складових, які охоплюють емоційну та соціальну сферу особистості, сферу свідомості, зріз внутрішньоособистісних і міжособистісних стосунків, когнітивні здібності та наявність емпатії [6, с. 280–286]. Детально ці компоненти представлені в табл. 1.

Н. Бурлако [2, с. 34–49] частково погоджується з А. Овчаренко [6, с. 280–286] та вбачає в емоційному інтелекті певну інтегральну характеристику особистості, яка проявляє себе вмінням розуміти й узагальнювати емоції себе та інших через когнітивний інтерес до соціального середовища особистості.

Таблиця 1

Структура емоційного інтелекту за А. Овчаренко

Сфера/ Структура	Емоційна	Свідома	Внутрішньо особистісна	Між- особистісна	Адаптивна	Керування стресом	Загального настрою	Пізнання	Емпатійна
	прийняття емоцій	самосві- домість							емпатія особистості
	викори- стання емоцій	самоке- рування							здатність до усвідомлення власних емоцій
	розуміння емоцій	соціальна свідомість							самоконтроль
	керування емоціями	керування взаєминами							емоційне спонукання

Ми частково погоджуємось з Н. Бурлако й А. Овчаренко, але вважаємо, що структура емоційного інтелекту недостатньо розкрита.

Тож, ми уявляємо категорію емоційного інтелекту людини в якості інтегративної компетенції, яка включає в себе *когнітивну*,

емоційну, поведінкову, почуттєву, адаптивну, емпатійну субкомпетенції. Вони проявляються як у якості саморефлексії, так і внаслідок перебування особистості в близькому їй соціальному середовищі. Несформованість ЕІ на етапі базової школи суттєво зменшить вірогідність формування його надалі.

Розглянемо окремо кожен зі складових емоційного інтелекту.

Так, когнітивна субкомпетенція складається з уміння вірно інтерпретувати свої та чужі емоції, розуміти причини, що привели до появи цих емоцій, а також розуміти можливі наслідки [8, с. 100–107].

Емоційна складова ЕІ, на наш погляд, відповідає не тільки за прийняття, використання та керування емоціями, а й за контейнування емоцій та екологічний їх «вихід». Саме здоровий і доцільний «вихід» емоцій сприяє формуванню теплого соціального середовища між «приймачем» та «отримувачем» «емоційного середовища». Це профілактує появлення конфліктних ситуацій, а, значить, формує здорове суспільство, бо, на жаль, про екологічне вирішення конфліктних ситуацій у нашому суспільстві поки можна лише мріяти.

Поведінкова сторона соціального інтелекту передбачає алгоритм поведінки індивіда всередині соціального середовища, особливо в стресових ситуаціях. Це можливість екологічного подолання фрустраційних, депресивних, стресових станів і вироблення конструктивних копінг-стратегій поведінки. Сюди слід віднести знання та розуміння технік роботи з емоційними станами, проблемно-орієнтований підхід і відсутність стереотипізації в емоційному самоконтролі.

Наявність чуттєвої субкомпетенції говорить про розуміння не лише емоцій, а й почуттів, як своїх, так і чужих, а також екологічний їх прояв, що включає в себе, насамперед, інтерпретаційну їхню складову. Йдеться також і про навички витримувати «складні», довготривалі почуття та відсутність ризику дисоціації.

Адаптивна субкомпетенція, на нашу думку, полягає в навченні особистості розрізняти в собі й інших вже знайомі емоційні стани. І навіть якщо при першому перебуванні в певному емоційному стані людина проявила себе фрустровано або навіть агресивно, після «опрацювання певної емоції» вона в подальшому, при вияв-

лені її, діє екологічно. Тож, адаптивну субкомпетенцію можна віднести до дидактичної компетенції особистості.

Емпатійна субкомпетенція не лише включає в себе усвідомлення власних емоцій, їх контроль, прояви емпатії до оточуючих та едукацію соціального середовища індивіда (за А. Овчаренко), а й уникання неконтрольованих емоційних проявів (як позитивної, так і деструктивної спрямованості), зниження дії стресорів та видобування нового, більш позитивного життєвого сценарію.

Отже, у таблиці 2 відображена структура емоційного інтелекту як інтегративної компетенції особистості.

Таблиця 2

Особливості інтегративної компетенції емоційного інтелекту

Складові субкомпетенції	Субкомпетенція					
	Когнітивна	Емоційна	Поведінкова	Почуттєва	Адаптивна	Емпатійна
	Інтерпретація	Прийняття	Алгоритм поведінки	Розуміння емоцій	Розуміння своїх станів	Усвідомлення
	Причини	Використання	Подолання фрустрації	Розуміння почуттів	Розуміння станів інших	Контроль
	Наслідки	Керування	Подолання стресу	Екологічний прояв	Набуття дидактичної компетенції	Емпатія
		Контейнування	Копінг-стратегії	Витримання «складних почуттів»		Едукація
			Стереотипізація	Відсутність дисоціації		

Таким чином, розуміння структури емоційного інтелекту як інтегративного утворення дає можливість чітко визначати його складові та допоможе при подальших теоретичних та практичних досліджень впливу ЕІ на особистість різного віку.

Висновки. Складність структури емоційного інтелекту не дозволяє ретельно дослідити вплив його структурних компонентів, що, зі свого боку, унеможлиблює дослідження розвитку емоційного інтелекту особистості. Набуття актуальності розвитку емоційного інтелекту в базовій школі дозволить в подальшому сформувати більш позитивний життєвий сценарій.

Представлення структури емоційного інтелекту в якості сталої компетенції надасть можливість більш наочного аналізу наявності та ступеню розвитку цього феномену при дослідженні особистості різного віку.

У подальшому є необхідність емпіричного дослідження нашої моделі структури емоційного інтелекту.

Список використаних джерел

1. Амплєєва О. М. Особливості навчання майбутніх психологів з використанням принципів емоційного інтелекту. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2018. Вип. 1 (1). С. 9–13. URL: <http://nbuv.gov.ua> (дата звернення: 16.04.2025).
2. Бурлако Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. Психологічний часопис. 2019. Т. 5. Вип. 7. С. 34–49. DOI: <https://surl.li/nvdeos7> (дата звернення: 16.04.2025).
3. Васильківський І. П. Сутність та структура поняття емоційний інтелект в контексті виховання особистості. Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія : Педагогіка, психологія, філософія. 2016. Вип. 253. С. 26–31. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvnauc_ped_2016_253_5 (дата звернення: 16.04.2025).
4. Коврига Н. В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2003. 224 с.
5. Котик Т. Нова українська школа: теорія і практика формування емоційного інтелекту в учнів початкової школи. Тернопіль : Астон, 2020. 192 с.
6. Овчаренко А. Р. Емоційний інтелект як основа соціалізації : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2011. Т. XIII. Ч. 3. С. 280–286.
7. Опанасюк І. В. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту старшокласників засобами арт-терапії : автореферат дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2017.

8. Приходько Ю. О., Лелюх-Степанчук О. О. Когнітивний компонент у структурі емоційного інтелекту молодшого школяра. Освітньо-науковий простір. 2022. № 3 (2). С. 100–107. DOI: [https://doi.org/10.31392/ONP.2786-6890.3\(2\).2022.11](https://doi.org/10.31392/ONP.2786-6890.3(2).2022.11) (дата звернення: 16.04.2025).
9. Темрук О. В. Проблема емоційного інтелекту на сучасному етапі розвитку психологічної думки. Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Педагогіка. Психологія. Філософія. 2014. Вип. 33. С. 207–223.
10. Туриніна О. Л., Хілько С. О. Психологічні особливості емоційного інтелекту майбутніх психологів. Вісник післядипломної освіти. Серія : «Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування». 2024. Вип. 28 (57). С. 113–135. DOI: <https://surl.li/qfiiqz> (дата звернення: 14.04.2025).
11. Шпак М. М. Психологічні механізми розвитку емоційного інтелекту. Наука і освіта. 2014. № 5. С. 104–109.
12. Agnoli S., Mancini G., Andrei F., Trombini E. The Relationship Between Trait Emotional Intelligence, Cognition, and Emotional Awareness: An Interpretative Model, *Frontiers*. 2019. Vol. 10. DOI: <https://surl.li/loblke> (accessed: 14.04.2025).
13. D'Amico A., Geraci A. (2023) Beyond emotional intelligence: The new construct of meta-emotional intelligence. *Frontiers in Psychology*, vol. 14, 1–12. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1096663> (accessed: 14.04.2025).
14. Giancola M., Palmiero M., D'Amico S. Divergent but not Convergent Thinking Mediates the Trait Emotional Intelligence-Real-World Creativity Link: An Empirical Study, *Journal of creativity research*. 2024. Vol. 36. № 1. P. 15–23. DOI: <https://doi.org/10.1080/10400419.2022.2092338> (accessed: 14.04.2025).
15. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional Intelligence. New ability or eclectic traits? *American Psychologist*. 2008. Vol. 63. P. 503–517.
16. Matczak A., Knopp K. (2019) Relationship between temperament and the experiential and strategic components of emotional intelligence. *Polish Psychological Bulletin*. 2019. Vol. 50. № 2. P. 93–100, DOI: <https://doi.org/10.24425/ppb.2019.126023> (accessed: 14.04.2025).
17. Sanchez-Gomez M., Bresó E. The Mobile Emotional Intelligence Test (MEIT): An ability test to assess emotional intelligence at work, *Sustainability*. 2019. Vol. 11 (3). № 827. P. 2–17. DOI: <https://surl.lu/beafwv> (accessed: 14.04.2025).

TYSHCHENKO HALYNA. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE PHENOMENON OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A COMPONENT OF ITS SUCCESSFUL DEVELOPMENT

The article discusses the psychological features of the development of emotional intelligence as a phenomenon, with special attention paid to the structure of emotional intelligence.

The structure of emotional intelligence is considered from a different perspective, namely, certain subcompetencies are considered as its elements, such as: cognitive, emotional, behavioral, sensory, adaptive and empathic components.

It is substantiated that insufficient development of EI at the stage of studying in primary school can lead to further negative impact on the emotional life of an individual. This may be due to improper mastery of the life path, since adulthood is characterized by the development of reflective and value-oriented self-determination, the determining factor of which is emotional experience.

The absence of a stable, indefinite structure of emotional intelligence makes it impossible to talk about its functions, let alone its dynamics, which makes it virtually impossible to study the impact of emotional intelligence on a person. The purpose of the article was an attempt to neutralize these shortcomings and form a holistic system for determining the stable structure of emotional intelligence. In the future, this will greatly facilitate the study of the impact of emotional intelligence on personality. Based on the results of the theoretical study, the conclusion about the prospects of further empirical research on the development of emotional intelligence of a personality is substantiated.

Key words: emotional intelligence, emotional sphere, emotional competence, empathy, basic school, personality development, reflection.

Надійшла до редакції 28.04.2025 р.



Запорізький обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти
