

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра загальної та практичної психології

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА
ДЕТЕРМІНАНТИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДІ У ПЕРІОД
РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

студентки факультету
управління, адміністрування та
інформаційної діяльності
освітнього ступеня магістр
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Чернова Людмила Олександрівна

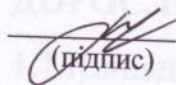
Керівник: д. психол. н., проф. Макарчук Н.О.

Рецензент: канд. пед. наук, доц. Замашкіна О.Д.

Робота допущена до захисту
на засіданні кафедри загальної та практичної психології

протокол № 5 від «17» грудня 2025 р.


Завідувач кафедри

 Мари́на Я.С.
(підпис) (прізвище, ініціали)

Робота пройшла публічний захист
на відкритому засіданні ЕК
«30» грудня 2025 р.

Оцінка 90 відмінно
(за стобальною шкалою) (за традиційною шкалою)

Голова ЕК

 Макарук Н.О.
(підпис) (прізвище, ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДІ РАННЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ	9
1.1 Концептуальні підходи до вивчення емоційного інтелекту у вітчизняній та зарубіжній психології.....	9
1.2 Структурно-функціональні компоненти та змістові характеристики емоційного інтелекту.....	21
1.3 Вікові особливості прояву емоційного інтелекту в період ранньої дорослості.....	27
Висновки до 1 розділу.....	37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДІ РАННЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ	39
2.1 Характеристика вибірки та огляд психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення емоційного інтелекту.....	39
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	44
Висновки до 2 розділу.....	57
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СУПРОВОДУ ТА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСІБ РАННЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ	59
3.1 Експертний аналіз підходів до розвитку емоційного інтелекту.....	59
3.2 Психологічна програма розвитку емоційного інтелекту молоді ранньої дорослості.....	65
Висновки до 3 розділу.....	75
ВИСНОВКИ	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	80

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний соціокультурний простір України характеризується високим рівнем психоемоційної турбулентності, зумовленої поєднанням історичних травм, трансформаційних процесів та масштабних стресогенних впливів, спричинених повномасштабною військовою агресією. Такий комплекс чинників детермінує значні зміни в ментальному здоров'ї населення, актуалізує потребу в розвитку емоційної зрілості, саморегуляції та адаптивних механізмів подолання психотравмуючих подій. У цьому контексті дослідження емоційного інтелекту як складної психологічної характеристики особистості набуває виняткової наукової й практичної ваги.

Емоційний інтелект (EQ) розглядається як інтегральний ресурс, що забезпечує усвідомлення й інтерпретацію емоційних станів, ефективну регуляцію поведінки, підтримання психологічної рівноваги та формування продуктивних моделей міжособистісної взаємодії. Розвинений емоційний інтелект пов'язаний зі стресостійкістю, адаптивністю, конструктивною комунікацією, здатністю до ефективної соціальної поведінки та професійної успішності. Значення емоційної компетентності зростає в умовах хронічної невизначеності, дії стресорів воєнного походження, втрат і кризових ускладнень.

Період ранньої дорослості вирізняється високою сенситивністю щодо становлення емоційної компетентності, оскільки саме в цей час формуються ідентичність, професійні орієнтири, моделі соціальної взаємодії та стилі емоційної регуляції. Молодь раннього дорослого віку належить до психологічно вразливих груп, які у воєнних умовах зазнають підвищеного рівня стресу, невизначеності та порушення життєвих перспектив, що впливає на динаміку й структурні особливості її емоційного інтелекту.

Вивчення особливостей емоційного інтелекту молоді ранньої дорослості постає науково значущою проблемою, яка потребує ґрунтовного

теоретичного осмислення та емпіричного аналізу. Результати такого дослідження створюють підґрунтя для розроблення психологічних інтервенцій, спрямованих на розвиток емоційної компетентності, зміцнення психологічного благополуччя та підвищення адаптивних можливостей молоді у воєнних і поствоєнних умовах.

У світовій психологічній науці накопичено значний масив теоретичних і емпіричних даних, які свідчать про вагому роль емоційного інтелекту в регуляції поведінки, міжособистісній взаємодії та адаптації особистості до складних соціальних умов. Дослідження зарубіжних авторів (М. Зайднер, К. Ізард, П. Лопес, Д. Люсін, Дж. Меттьюс, Р. Робертс та ін.) підкреслюють багатовимірність та неоднорідність цього феномену, а також наголошують на необхідності уточнення його структури й механізмів функціонування. Значна кількість праць демонструє тісний зв'язок емоційного інтелекту з психічним та фізичним благополуччям, професійною ефективністю й якістю соціальної взаємодії (І. Аршава, Х. Вейзінгер, Д. Гоулман, А. Саваф та ін.).

Вітчизняні дослідники (Н.І. Буркало, С. П. Дерев'янка, Т. В. Зайчикова, В.В. Зарицька, А.В. Костюк, Я.М. Куценко, О. В. Милославська, В.Ф. Моргун, Е.Л. Носенко, А. В. Подорожня, Г. М. Свідерська, О. Я. Чебикін, М. Шпак та ін.) також надають значну увагу проблематиці емоційного інтелекту, розкриваючи його теоретичні засади, вікову динаміку та соціально-психологічні детермінанти. Їхні роботи демонструють, що феномен емоційного інтелекту має суттєвий потенціал для розвитку адаптивних здібностей, формування емоційної компетентності та особистісного зростання.

Узагальнення наукових напрацювань свідчить, що хоча емоційний інтелект активно досліджується у світовому та українському науковому просторі, недостатньо вивченими залишаються питання його розвитку в молоді раннього дорослого віку, особливо в контексті сучасних соціальних викликів і воєнних подій, що суттєво впливають на емоційну сферу особистості. Виявлені прогалини підкреслюють актуальність та наукову

доцільність проведення комплексного теоретичного й емпіричного дослідження, присвяченого особливостям становлення емоційного інтелекту у ранній дорослості.

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект як соціально-психологічний феномен.

Предмет дослідження - психологічні особливості та детермінанти емоційного інтелекту молоді у період ранньої дорослості.

Метою дослідження є комплексне теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення особливостей розвитку емоційного інтелекту молоді ранньої дорослості в умовах сучасних соціокультурних та воєнних викликів, а також визначення психологічних чинників і практичних можливостей його цілеспрямованого підвищення через науково обґрунтовані форми психологічного супроводу.

Досягнення поставленої мети потребує розв'язання низки взаємопов'язаних **завдань дослідження**, що визначають логіку й структуру дослідницького процесу:

1. Здійснити теоретичний аналіз основних наукових підходів до розуміння емоційного інтелекту та узагальнити його концептуальні інтерпретації у вітчизняній і зарубіжній психології.

2. Визначити структурно-функціональні компоненти та ключові змістові характеристики емоційного інтелекту, а також розкрити його вікову специфіку в період ранньої дорослості.

3. Обґрунтувати вибір психодіагностичного інструментарію та здійснити емпіричне вивчення особливостей розвитку емоційного інтелекту молоді ранньої дорослості.

4. Розробити й науково обґрунтувати психологічну програму розвитку емоційного інтелекту молоді ранньої дорослості та визначити перспективи її практичного застосування.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети було застосовано комплекс теоретичних та емпіричних методів. Теоретичні методи

охоплювали аналіз, узагальнення та систематизацію наукових джерел, аналітико-синтетичне опрацювання концептуальних підходів до розуміння емоційного інтелекту, а також індуктивні й дедуктивні процедури для формування цілісного теоретичного підґрунтя дослідження. Емпіричний блок включав анкетування з метою визначення соціально-демографічних параметрів вибірки та використання психодіагностичних методик: «МЕІ» (М. Манойлова), тесту емоційного інтелекту Н. Холла та опитувальника «Шкала соціального благополуччя» К. Кіза. Узагальнення отриманих результатів здійснювалося за допомогою інтерпретаційних методів, що дали змогу виявити закономірності, тенденції та специфіку розвитку емоційного інтелекту молоді ранньої дорослості.

Експериментальна база дослідження. Емпіричну частину дослідження було проведено на базі Ізмаїльського державного гуманітарного університету, що забезпечив необхідні організаційні умови та доступ до цільової сукупності респондентів. До вибірки увійшли здобувачі другого (магістерського) рівня вищої освіти 1–2 курсів різних спеціальностей факультету управління, адміністрування та інформаційної діяльності. Загальна кількість учасників становила 42 особи віком від 20 до 40 років, що дало змогу охопити повний віковий діапазон ранньої дорослості та забезпечити репрезентативність емпіричних даних у межах поставлених наукових завдань.

Наукова новизна дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про емоційний інтелект молоді ранньої дорослості через систематизацію та узагальнення сучасних концептуальних підходів до розуміння даного феномену у вітчизняній і зарубіжній психології. У дослідженні уточнено змістове наповнення поняття «емоційний інтелект», що дало змогу інтегрувати когнітивні, особистісні та соціально-регуляційні компоненти в єдину аналітичну модель, релевантну для вікової психології. Розкрито вікову специфіку емоційного інтелекту в межах ранньої дорослості, висвітлено особливості двох її фаз та визначено ті емоційно-інтелектуальні

параметри, які є найбільш чутливими до вікових змін. Теоретичне значення має також включення соціокультурних і воєнних чинників у трактування розвитку емоційного інтелекту, що дозволило розглянути його як динамічний феномен, залежний від рівня емоційно-психологічного навантаження та контексту соціальної нестабільності.

Практичне значення дослідження полягає у можливості їх використання під час організації психологічного супроводу молоді ранньої дорослості, спрямованого на розвиток емоційного інтелекту та підвищення її адаптивних можливостей. Результати дослідження можуть бути застосовані у діяльності психологічних служб закладів вищої освіти, центрів соціально-психологічної підтримки, а також у розробленні тренінгових та психопросвітницьких програм. Створена програма розвитку емоційного інтелекту може бути використана практичними психологами й викладачами у роботі з молоддю, а матеріали дослідження — у навчальному процесі та подальших наукових розвідках.

Апробація результатів дослідження проводилася через публікації основних положень магістерської роботи у вигляді тез, зокрема:

- 1) Визначення емоційного інтелекту у поглядах вітчизняних та зарубіжних дослідників. *Науковий пошук студентів XXI ст.: актуальні питання гуманітарних і соціально-економічних наук* (листопад, 2025).
- 2) Вікові особливості прояву емоційного інтелекту в період ранньої дорослості. *Сучасна психологія: проблеми і перспективи* (листопад, 2025).

Структура кваліфікаційної роботи включає вступ, три змістові розділи, висновки, а також список використаних джерел, що налічує 72 позиції. Дослідження доповнене ілюстративним матеріалом, який представлено у вигляді 3 рисунків та 3 таблиць, що відображають ключові результати теоретичного аналізу та емпіричного вивчення проблематики. Загальний обсяг роботи становить 87 сторінок основного тексту.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДІ РАННЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ

1.2 Концептуальні підходи до вивчення емоційного інтелекту у вітчизняній та зарубіжній психології

Поняття «емоційний інтелект» постало в межах наукових дискусій про багатовимірність людського інтелекту та недостатність його виключно когнітивного трактування. У психолого-педагогічній науці поступово утвердилася думка про існування цілого спектра нефакторних здібностей, які визначають успішність особистості в професійній, міжособистісній і життєвій сферах. Саме в даному контексті слід розглядати внесок Е. Торндайка, який, досліджуючи феномен соціального інтелекту, фактично окреслив підґрунтя для подальшої концептуалізації емоційного інтелекту як окремої складової загальної інтелектуальної організації людини [30].

У сучасній науковій інтерпретації емоційний інтелект постає складним інтегративним утворенням, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові характеристики. Так, І. Н. Мещерякова визначає емоційний інтелект як систему здатностей, яка забезпечує людині можливість адекватно усвідомлювати, інтерпретувати та регулювати власні афективні стани, а також розуміти й враховувати емоційні прояви оточуючих. Саме дана система здібностей є суттєвим предиктором ефективності міжособистісної взаємодії, соціальної адаптації та особистісного розвитку [22, с. 17].

Значущим для становлення концепції емоційного інтелекту є й підхід Д. Гоулмана [68], який трактує його як здатність розпізнавати власні переживання та емоційні реакції інших людей, використовувати це усвідомлення для саморегуляції, мотивації та побудови конструктивних соціальних зв'язків. Ґрунтуючись на результатах досліджень Д. Гоулмана, низка експертів стверджує, що успішність професійної і життєвої діяльності

людини значною мірою залежить саме від рівня розвитку емоційного інтелекту. Приблизно 85% успішності зумовлено емоційно-інтелектуальними характеристиками, тоді як частка традиційного когнітивного інтелекту становить лише близько 15%.

Сформовані компетентності емоційного інтелекту дозволяють розглядати емоції — власні та чужі — як ресурс, що може цілеспрямовано використовуватися для підвищення продуктивності діяльності, оптимізації поведінки та гармонізації міжособистісної взаємодії. Водночас принципово важливо наголосити, що емоційний інтелект не є синонімом емоційності як темпераментної характеристики. Людина з виразним афективним реагуванням може виявляти низькі показники емоційного інтелекту за умови труднощів у розпізнаванні й регуляції власних емоцій. Натомість спокійна та внутрішньо врівноважена особистість цілком може демонструвати високі рівні емоційного інтелекту, оскільки володіє розвиненим умінням усвідомлювати і цілеспрямовано регулювати свої почуття.

Розгляд історії становлення поняття емоційного інтелекту засвідчує глибокі філософські й культурні корені феномену. У працях давньогрецьких та східних мислителів аналізувалися питання впливу емоцій на людину, порушувалося значення емоційної врівноваженості для морального й духовного розвитку особистості. Філософські уявлення про взаємодію афективної та раціональної сфер сформували базис для подальшого наукового пошуку [53, с. 74].

У контексті наукового осмислення важливою віхою стала праця Ч. Дарвіна «Вираження емоцій у людини і тварин» 1872 року. Автор доводив нерозривний характер взаємодії когнітивних та емоційних процесів і розглядав емоційні реакції як компонент адаптивної поведінки, що має еволюційне підґрунтя [32].

Історія розвитку інтелектуальних теорій тривалий час була зосереджена на раціональній складовій інтелекту. Дослідження інтелектуальних можливостей здійснювалися переважно через психометричні тести,

спрямовані на логічні, вербальні та аналітичні операції. Емоції при цьому трактувалися як окрема ірраціональна сфера, що не відносилася до інтелектуальних характеристик. У наукових колах поступово зростала увага до взаємопов'язаності когнітивних та афективних процесів, що зумовило перегляд одновимірних моделей інтелекту.

Концептуальний зсув у наукових уявленнях відбувся завдяки Е. Л. Торндайку, який у 1920 році запропонував поняття соціального інтелекту. Дослідник визначав соціальний інтелект як здатність розуміти поведінкові прояви інших людей, передбачати їх реакції та ефективно взаємодіяти в соціальних ситуаціях [12, с. 33]. Розвиток даного напрямку продовжився у працях Дж. Гілфорда, Г. Олпорта, М. Саллівена, С. Штейна, Ч. Ханта та інших науковців [7; 21; 37, 53], що сприяло формуванню багатовимірного бачення інтелекту.

У 1912 році В. Штерн запропонував кількісний індикатор інтелектуальних здібностей — коефіцієнт IQ. Хоча він став важливим етапом у формалізації оцінювання інтелекту, поступово виникло усвідомлення обмеженості такого підходу. Дослідники дійшли висновку, що здатність до емоційної регуляції та розуміння емоцій інших осіб часто виявляється не менш значущою для успішності особистості, ніж традиційні когнітивні здібності.

У 1938 році Л. Терстоун розробив багатофакторну модель інтелекту, яка включала сім первинних розумових здібностей. Модель стала кроком до уявлення про складну структуру інтелекту, однак не охоплювала афективну сферу [37]. Новий підхід запропонував Д. Векслер у 1940 році, наголошуючи на необхідності розгляду неінтелектуальних факторів у структурі інтелекту. Автор виокремив когнітивні та емоційно-регулятивні здібності як рівнозначні компоненти загального інтелектуального потенціалу людини, хоча ці положення не були впроваджені у тестові методики через домінування когнітивної парадигми в тогочасній науці [65].

У 1948 році Р. В. Ліпер продемонстрував взаємозалежність емоційних реакцій та ефективності діяльності, окресливши феномен емоційного мислення [60]. У 1950-х роках А. Елліс розвинув ці ідеї у межах раціонально-емотивної поведінкової терапії, яка довела вплив мисленневих процесів на емоційну регуляцію та поведінкові реакції [38].

У клінічній психології важливим став внесок П. Сіфнеоса, який у 1973 році описав феномен алекситимії, що характеризується труднощами в усвідомленні та вербалізації власних емоцій [72, с. 331].

На сучасному етапі розвиток цифрових технологій та штучного інтелекту сприяв появі автоматизованих систем розпізнавання емоцій, які інтегрують психологічні, математичні та інженерні підходи. Формування такого напрямку засвідчує перехід дослідження емоційного інтелекту до міждисциплінарної сфери, де емоційна переробка інформації розглядається як значущий компонент інтелектуальних систем різної природи.

У 1983 році Г. Гарднер запропонував теорію множинного інтелекту, в межах якої виокремив міжособистісний інтелект як здатність індивіда розуміти емоційні й поведінкові стани інших людей, передбачати можливі реакції та будувати оптимальні моделі взаємодії [51, с. 29]. Це положення стало важливим етапом у переорієнтації психологічної науки від домінування суто когнітивних підходів до інтегративного аналізу людини як соціально-емоційної істоти. Теорія Г. Гарднера фактично заклала підґрунтя для подальшого формування уявлень про емоційний інтелект як окрему психологічну структуру.

Вагомий внесок у концептуалізацію емоційної сфери зробив Р. Бар-Он, який увів термін «коефіцієнт емоційності» EQ та створив перший стандартизований опитувальник EQ. Дослідницька модель Р. Бар-Она ґрунтувалася на уявленні про емоційну компетентність як сукупність когнітивних, мотиваційних, поведінкових та особистісних характеристик. Модель мала значну практичну цінність, оскільки охоплювала широкий спектр індивідуальних особливостей, що визначають успішність соціального

функціонування, стресостійкість, адаптивність та ефективність міжособистісної комунікації [29, с. 337]. Такі підходи істотно розширили розуміння інтелекту як багатовимірної системи.

Наприкінці 1980-х – на початку 1990-х років було сформовано достатнє теоретичне підґрунтя для переходу до поглибленого емпіричного аналізу емоційного інтелекту. Одним із ключових моментів у розвитку концепції стало дослідження П. Селовея та Дж. Мейєра, оприлюднене у 1990 році. Учені запропонували власну модель емоційного інтелекту, у межах якої емоційні процеси розглядалися як складники свідомої когнітивної діяльності, а емоційна регуляція — як механізм прийняття рішень, соціальної адаптації та формування поведінкових стратегій. На початкових етапах цей конструкт нерідко ототожнювали з соціальним інтелектом, однак накопичення емпіричних даних підтвердило його автономність і специфічний функціональний зміст [35, с. 170].

У середині 1990-х років поняття емоційного інтелекту набуло широкого суспільного визнання. Важливим рушієм популяризації стала книга Д. Гоулмана «Емоційний інтелект» [11], у якій автор обґрунтував роль емоційних здібностей у професійній діяльності, лідерському становленні, освітніх результатах і міжособистісній взаємодії. Публікація даної праці сприяла переосмисленню ролі емоційної сфери у життєвому успіху особистості та активізувала нову хвилю досліджень у різних галузях психологічної науки.

Починаючи з кінця 1990-х років, вивчення емоційного інтелекту розширюється у напрямі розроблення тестових методик, програм соціально-емоційного розвитку, тренінгових технологій та інструментів психологічної діагностики. Значна частина таких методик була створена у зарубіжних наукових центрах, що ускладнює їх застосування в українському контексті через відсутність повноцінної адаптації та стандартизації. Незважаючи на це, кількість програм, спрямованих на формування емоційної компетентності

школярів, студентів, фахівців допоміжних професій та управлінців, постійно зростає [14].

Періодизація становлення наукових підходів до емоційного інтелекту у зарубіжній психології охоплює кілька умовних етапів:

1. 1900–1969 роки — емоції та інтелект описувалися як відокремлені психічні утворення без структурного зв'язку.
2. 1970–1989 роки — зростання інтересу до емоцій як компонента когнітивної діяльності та фактору, що впливає на пізнавальні процеси.
3. 1990–1993 роки — формулювання наукового визначення емоційного інтелекту, створення перших психодіагностичних інструментів для його вимірювання.
4. 1994–1997 роки — суспільне утвердження феномену та його активне поширення у практично орієнтованих дослідженнях.
5. з 1998 року до сьогодні — інтенсивний розвиток теорій, поглиблення емпіричних моделей, формування міждисциплінарного підходу, зростання значення емоційної компетентності в освітньому, управлінському, військовому та організаційному середовищах [51, с. 433].

Поступальний розвиток підходів доводить, що емоційний інтелект є складним інтегративним утворенням, здатним впливати на ефективність діяльності, якість міжособистісної взаємодії та здатність індивіда адаптуватися до соціальних, професійних і стресових умов.

У вітчизняній психологічній науці формування уявлень про емоційний інтелект ґрунтується на фундаментальних принципах культурно-історичної теорії Л. С. Виготського. Учений обґрунтував нерозривний зв'язок афективної та когнітивної сфер, підкреслюючи, що емоційна система забезпечує базові механізми регуляції мислення і значною мірою визначає напрям і структуру інтелектуальної активності. Таке бачення сприяло переходу від трактування психічних процесів як окремих елементів до

уявлення про їх системну взаємодію, що стало важливим методологічним підґрунтям для подальших досліджень емоційного інтелекту.

Подальший розвиток даного підходу реалізували представники діяльнійшої школи. С. Л. Рубінштейн підкреслював взаємозалежність емоційних, вольових та пізнавальних процесів, наголошуючи, що у стані внутрішньої рівноваги провідна роль належить когнітивному контролю, тоді як в афективному стані спостерігається домінування емоційних реакцій, здатних суттєво змінювати поведінкові стратегії. У подальших працях учений висловив міркування про залежність ефективності міжособистісної взаємодії від рівня сформованості емоційної сфери та здатності людини орієнтуватися у складних емоційних ситуаціях. Значний внесок у теоретичне осмислення природи емоцій зробив О. М. Леонт'єв, який розглядав мислення і почуття як взаємопов'язані сторони психічної діяльності, що формують цілісну систему регуляції поведінки [27, с. 273].

На основі узагальнення доробку вітчизняних мислителів поступово сформувалося уявлення, що емоційний інтелект можна трактувати як процес внутрішньої роботи особистості, спрямований на усвідомлення та перетворення емоційного досвіду через рефлексивні механізми. Розуміння логіки виникнення емоцій та здатність до їх інтерпретації відкривають доступ до глибинних компонентів психічної організації, сприяють підвищенню саморегуляції, вдосконаленню якості життя та розширенню поведінкових можливостей.

Аналіз наукових джерел [17; 31; 39; 45; 59] свідчить, що концептуальні моделі емоційного інтелекту поділяють на три напрямки. Перший охоплює підхід, орієнтований на інтелектуальні здібності, у межах якого емоційний інтелект розглядається як специфічна форма пізнання, що включає здатність до розпізнавання, аналізу та регуляції емоційних станів. Другий підхід, представлений у змішаних моделях, визначає емоційну компетентність через поєднання когнітивних, мотиваційних і особистісних якостей. Третій підхід

асоціює емоційний інтелект із особистісними рисами, які зумовлюють характер емоційної саморегуляції і стиль міжособистісної поведінки.

У межах здібнісної концепції, що була сформульована П. Селовеєм і Дж. Мейєром, емоційний інтелект визначають як здатність сприймати емоції, інтерпретувати їх зміст, регулювати власні емоційні стани та впливати на емоційну сферу інших осіб. Представники особистісного напрямку, серед яких Д. Гоулман і Р. Бар-Он, розглядали емоційний інтелект як комплекс некогнітивних можливостей, які забезпечують успішність особистості у соціальних ситуаціях і допомагають формувати ефективні стратегії поведінки в умовах стресу. У теорії К. Петрідеса емоційний інтелект постає як інтегроване емоційне самосприйняття, яке перебуває на базових рівнях особистісної ієрархії та визначає стиль реагування на емоційні стимули [12, С. 33].

Особливе значення має здібнісна модель емоційного інтелекту Дж. Мейєра та П. Селовея, де емоційні процеси трактуються як інтелектуальні операції, організовані у певну послідовність. В даній моделі сприймання емоцій розглядається як початковий рівень, що забезпечує адекватне розпізнавання емоційних сигналів. Наступний рівень передбачає використання емоцій для підсилення мисленневих процесів. Подальший рівень пов'язаний із розумінням емоційної інформації, прогнозуванням емоційних реакцій та визначенням закономірностей емоційної динаміки. Найвищий рівень охоплює свідому регуляцію емоційних станів, формування адаптивних стратегій поведінки і цілеспрямоване управління емоційною сферою.

У такому розумінні емоційний інтелект постає як складне інтегративне утворення, яке поєднує когнітивні та афективні компоненти і забезпечує цілісну регуляцію поведінки, формування соціальної компетентності та підвищення ефективності діяльності в різних життєвих ситуаціях.

У працях Дж. Майєра та П. Селовея процес сприймання, оцінювання й вираження емоцій постає як специфічна інтелектуальна здатність, що

забезпечує точне розпізнавання внутрішніх переживань і емоційних станів інших людей. Первинний рівень цього здатнісного компоненту пов'язаний із умінням особистості виявляти емоційні стани через тілесні відчуття, переживання та супровідні когнітивні змісти. З розширенням життєвого досвіду формується здатність до узагальнення емоційних реакцій, що відкриває шлях до розпізнавання емоцій оточення на основі невербальних та поведінкових сигналів. Подальший розвиток цього компонента проявляється у здатності вербалізувати власні емоційні стани, а також адекватно інтерпретувати щирі та демонстративно змінені емоційні вирази інших осіб.

Другий вимір моделі здібностей — емоційна фасилітація мислення — характеризує здатність індивіда інтегрувати афективні стани у процеси міркування, вирішення проблем і міжособистісної комунікації. На початковому рівні емоційна інформація виконує функцію фокусування уваги на найбільш релевантних аспектах ситуації. У міру розвитку емоційної компетентності особистість опановує вміння ефективно керувати емоціями, посилюючи когнітивні операції, полегшуючи процеси пам'яті та здійснюючи більш точне оцінювання інформації. Це забезпечує можливість використовувати внутрішні емоційні стани як ресурс для планування та ухвалення рішень. Відомо, що емоційний тон задає напрям мислення: негативний настрій підсилює схильність до критичного й песимістичного аналізу, тоді як позитивний сприяє гнучкому, творчому та оптимістичному ставленню до проблеми. На найскладнішому рівні цього виміру людина здатна усвідомлювати тип міркувань, які активуються певним емоційним станом: переживання радості стимулює продуктивні індуктивні висновки, тоді як смуток посилює аналітичні та дедуктивні форми мислення [37, с. 86].

Третій вимір, пов'язаний із розумінням і аналізом емоцій, відображає здатність класифікувати емоційні стани, усвідомлювати їх смислові відтінки й психологічні наслідки. Ключовим елементом є здатність до точного позначення емоцій та виявлення структурних зв'язків між ними. Наприклад, радість інтерпретується як стан піднесення, що супроводжує досягнення та

конструктивні події, тоді як переживання смутку асоціюється із досвідом втрати, розчарування та внутрішнього відчуження [51, с. 33]. Оволодіння цим рівнем відкриває можливість розуміти змішані афективні стани та усвідомлювати динаміку переходів між ними, що є необхідним для реалізації зрілих форм емоційної саморегуляції.

Завершальний вимір моделі здібностей — регуляція емоцій — визначає здатність особистості впливати на інтенсивність, якість і тривалість власних емоційних станів, а також модулювати емоційні реакції інших осіб. Ефективні стратегії регуляції служать підґрунтям для розвитку когнітивно-емотивного балансу, підсилюють довготривалу адаптивність та сприяють конструктивному плануванню поведінки. Особи з високим рівнем рефлексивної регуляції емоцій здатні приймати як позитивні, так і негативні емоційні стани, інкорпоруючи їх у ширший контекст власного досвіду. Такий підхід вважається ключовим чинником психологічної зрілості. Саме тому здібнісна модель емоційного інтелекту в науковій спільноті отримала найбільшу підтримку, оскільки опирається на емпірично верифіковані когнітивні механізми обробки емоційної інформації. Її автори наголошують, що емоційний інтелект є динамічною системою здібностей, рівень розвитку якої зростає разом із віком і досвідом [68, с. 328].

У межах змішаних моделей емоційного інтелекту, які поєднують здібнісні та рисові характеристики, найбільш відомими є концепції Р. Бар-Она та Д. Гоулмана. Р. Бар-Он трактував емоційний інтелект як сукупність некогнітивних компетентностей, що забезпечують адаптивну поведінку та конструктивну взаємодію із середовищем [72, с. 330]. Його модель охопила внутрішньоособистісні здібності, міжособистісні навички, адаптивні можливості, стресостійкість і загальний емоційний тон як інтегральний показник психологічного благополуччя. Згодом автор здійснив уточнення власної структури, поділивши її на базові складові (самооцінка, емоційна самосвідомість, наполегливість, емпатія, здатність до проблемного розв'язання, гнучкість, реалістичність сприймання, контроль імпульсів) та

фасилітатори (самореалізація, автономність, соціальна відповідальність, оптимізм, переживання щастя).

Інша змішана модель належить Д. Гоулману [11], який визначав емоційний інтелект як особистісну характеристику, що не зводиться до когнітивних здібностей і охоплює широкий спектр регулятивних, комунікативних та мотиваційних якостей. Автор виділяв п'ять змістових блоків, а саме, самосвідомість, самоконтроль, мотивацію, емпатію та навички управління міжособистісними стосунками. Самосвідомість забезпечує розуміння власних переживань і впливу емоцій на соціальний контекст. Самоконтроль пов'язаний зі здатністю керувати імпульсивністю та трансформувати деструктивні емоції у продуктивні форми поведінки. Мотиваційний компонент підтримує наполегливість у досягненні цілей, зумовлюючи позитивне ставлення до труднощів і навчання. Емпатія забезпечує чутливість до внутрішніх станів інших. Комунікативно-лідерський компонент дає змогу впливати на соціальні процеси, формувати підтримувальні взаємини та створювати продуктивний комунікативний простір.

Окремий напрям теоретичних розробок представлений моделлю рис, запропонованою К. Петрідесом та А. Фернемом. В даному підході емоційний інтелект розглядається як система стійких особистісних характеристик, що пов'язані з емоційним самосприйняттям і поведінковими реакціями. Модель включає чотири інтегративні фактори — емоційне благополуччя, самоконтроль, емоційність та комунікабельність, кожен із яких складається з низки більш вузьких аспектів. Дослідження довели перетин рисового емоційного інтелекту з базовими структурами особистості, що зумовило дискусії щодо надійності та теоретичної автономності цього підходу [22, с. 14].

Синтез представлених концепцій дає підстави стверджувати, що емоційний інтелект посідає проміжне положення між особистісним та соціальним інтелектом і містить як здатнісні, так і рисові компоненти. З

огляду на це в межах наукового дослідження доцільно орієнтуватися на змішану модель, оскільки вона забезпечує найбільш збалансоване уявлення про структуру та функції емоційного інтелекту.

Розширена модель, яку запропонував Д. Гоулман [11], інтегрує когнітивні, емоційно-регулятивні та соціально-комунікативні механізми, формуючи цілісний погляд на емоційну компетентність. Завдяки роботам автора формування емоційного інтелекту стало важливою складовою сучасної освіти. У багатьох країнах створюють програми соціального та емоційного навчання, що покликані розвивати в учнів уміння розуміти власні емоції, керувати ними, співпереживати та ефективно взаємодіяти з іншими. У частині освітніх установ дисципліни, присвячені розвитку емоційної компетентності, уже мають статус обов'язкових, що відображає актуальний запит суспільства на формування психоемоційно зрілої й соціально відповідальної особистості.

Таким чином, можна стверджувати, що емоційний інтелект постає як багаторівнева психічна система, у якій поєднуються когнітивні, афективні та особистісні компоненти, що забезпечують цілісну регуляцію поведінки та ефективну взаємодію з оточенням. Аналіз теоретичних моделей — здібнісної, змішаної та рисової — демонструє, що кожна з них висвітлює специфічні аспекти функціонування емоційної компетентності, проте найбільш інтегративне й практично значуще пояснення пропонує змішаний підхід, що охоплює як інтелектуальні механізми обробки емоційної інформації, так і стійкі особистісні характеристики. Узгодженість дослідницьких даних дає підстави розглядати емоційний інтелект як динамічне утворення, здатне розвиватися під впливом освіти, досвіду та цілеспрямованого тренінгу, що робить його важливим чинником особистісного зростання, соціальної адаптації та професійної успішності.

1.2 Структурно-функціональні компоненти та змістові характеристики емоційного інтелекту

У сучасній психологічній науці емоційний інтелект (EQ) розглядається як фундаментальний складник соціального інтелекту, що охоплює здатність індивіда усвідомлювати власні емоційні стани, інтерпретувати їх зміст, регулювати афективні переживання та розуміти емоційні прояви інших людей.

Емоційний інтелект виступає ключовим чинником особистісної самореалізації, внутрішньої гармонії та переживання психологічного благополуччя. Він забезпечує інтеграцію раціональних і афективних процесів, формуючи збалансований підхід до ухвалення рішень та знижуючи сприйнятливність до зовнішніх маніпулятивних впливів. На відміну від інтелектуальних здібностей у традиційному розумінні (IQ), рівень яких значною мірою визначається генетичними чинниками, розвиток емоційного інтелекту залежить від активності самої особистості, її здатності до рефлексії, самоспостереження та цілеспрямованого удосконалення емоційної компетентності [49, с. 11]. Цей факт свідчить про необмежений потенціал розвитку емоційного інтелекту упродовж усього життєвого шляху.

У структурі емоційного інтелекту виокремлюють кілька взаємодоповнювальних блоків, а саме, когнітивний, емоційний, соціально-комунікативний та адаптаційний. У працях Дж. Майєра та П. Саловея акцент зроблено на когнітивному компоненті, що відображає здатність особистості диференціювати емоційні стани й аналізувати їх смисловий зміст. Модель Д. Гоулмана підкреслює емоційно-регулятивні механізми. Підходи Д. Люсіна розкривають міжособистісний аспект емоційної компетентності, тоді як концепція Р. Бар-Она інтерпретує емоційний інтелект як систему адаптивних характеристик.

Когнітивна складова емоційного інтелекту охоплює низку взаємопов'язаних здатностей. Йдеться насамперед про точне сприймання

емоцій, що ґрунтується на вмінні розрізняти внутрішні відчуття та інтерпретувати зовнішні невербальні й поведінкові сигнали. Важливою є також здатність використовувати емоції як інструмент опосередкування мислення, що сприяє підвищенню якості аналізу, гнучкості мисленневих операцій та стійкості до когнітивних викривлень. Ідентифікація емоцій передбачає встановлення зв'язків між думками, почуттями та ситуаційними чинниками, тоді як емоційна фасилітація відображає здатність викликати або посилювати емоційні стани з метою оптимізації когнітивних і поведінкових процесів [53].

Значний внесок у формування гуманістичного розуміння емоційної компетентності належить К. Роджерсу. Вчений підкреслював, що емпатійне налаштування є передумовою для глибокого та точного розуміння емоцій іншої людини. Емпатія, у його трактуванні, передбачає здатність уважно та безоцінно вчуватися у внутрішній світ партнера, сприймати його переживання, не накладаючи на них власних упереджень чи стереотипних інтерпретацій. Тільки за відсутності внутрішніх бар'єрів консультант або співрозмовник здатен по-справжньому зрозуміти природу і мотивацію емоцій іншої особи, що робить емпатійність центральним елементом професійної психологічної взаємодії [30].

У межах емоційного блока структурних здібностей емоційний інтелект постає як особливий різновид інтелектуально-афективної компетентності, що має некогнітивну природу та проявляється у підвищеній чутливості до внутрішніх станів, здатності їх усвідомлювати, контролювати та цілеспрямовано регулювати.

Соціальний вимір емоційного інтелекту включає можливість інтуїтивного зчитування переживань інших людей, уміння інтерпретувати емоційні прояви за експресивними та невербальними сигналами, а також потенційну здатність впливати на емоційні стани партнерів у процесі взаємодії.

Адаптаційний компонент забезпечує ефективність поведінки в умовах стресу, сприяє збереженню самовладання, гнучкості й мотиваційної напруги в ситуаціях підвищеного ризику чи невизначеності [34].

Структурні блоки емоційного інтелекту виконують низку провідних функцій:

- інтерпретаційна,
- регулятивна,
- адаптаційна,
- стресозахисна,
- активізаційна [19, с. 73].

Інтерпретаційна функція відноситься до когнітивної підсистеми й полягає у точному аналізі емоційної інформації — міміки, жестів, голосових характеристик, інтонаційних нюансів. Систематичне накопичення та впорядкування таких даних формує індивідуальний емоційний досвід.

Регулятивна функція охоплює комплекс умінь, що забезпечують внутрішню емоційну рівновагу та адекватну виразність переживань у процесі комунікації.

Адаптаційна та стресозахисна функції передбачають активізацію внутрішніх ресурсів у кризових або напружених обставинах, що дозволяє мінімізувати емоційні втрати та підтримувати конструктивну поведінку.

Активізаційна функція відображає здатність особистості гнучко поєднувати реальний образ «Я» з ідеальним, що сприяє успішній соціальній взаємодії та формуванню гармонійних стосунків.

Однією з найбільш змістовних моделей емоційного інтелекту вважається концепція Р. Бар-Она. Дослідник виокремив низку ключових компетентностей, що забезпечують успішність особистісного функціонування:

- самопізнання та внутрішня впевненість (самоповага, свобода, самореалізація, внутрішній спокій);

- міжособистісна взаємодія (емпатія, соціальна відповідальність, здатність формувати стійкі стосунки);
- адаптивність (реалістичність оцінок, вирішення проблем, гнучкість);
- стресостійкість (самоконтроль, регуляція імпульсивності);
- позитивне ставлення (оптимізм, задоволеність життям) [42, с. 87].

В межах даної моделі емоційний інтелект розглядається не лише як сукупність здібностей, а й як поєднання знань, особистісних ресурсів і некогнітивних якостей, що підсилюють потенціал самореалізації та забезпечують успішне долаття життєвих викликів.

Фундаментальні ідеї про єдність емоційного й інтелектуального у психічному розвитку були розроблені у вітчизняній психології Л. С. Виготським, який обґрунтував існування «динамічної смислової системи», що інтегрує мислення та афект у єдине функціональне ціле. Вчений наголошував, що будь-який інтелектуальний акт містить афективну складову, а рівень розвитку мислення невід'ємно пов'язаний із рівнем розвитку емоційної сфери [17].

На точність розпізнавання емоцій впливають кілька факторів. Вербальна експресія має провідне значення: як зазначає І. А. Переверзева, особи зі схильністю до сильних емоційних коливань частіше приховують свої переживання, ускладнюючи їх інтерпретацію; натомість позитивно налаштовані люди є більш відкритими у вираженні внутрішніх станів [35].

Досвід розпізнавання емоцій також варіює. Найпростіше визначаються стани радості та емоційного піднесення, складніше — зацікавленість, а проміжні місця займають байдужість, тривога, подив і образа.

Окремим чинником виступають індивідуально-психологічні характеристики, що визначають особливості емоційного реагування, ступінь експресивності та вибір способів емоційної комунікації.

Рівень сформованості емпатії визначає якість і точність розуміння емоційних проявів іншої людини. У сучасній психологічній традиції емпатія розглядається як здатність до емоційної чутливості, вміння підтримати,

висловити співпереживання та усвідомлювати відповідальність за власні слова, рішення й поведінкові дії [49].

Однак не кожна особистість здатна до повноцінної емоційної ідентифікації. Особливі труднощі виникають у людей, схильних до алекситимії — порушення, що характеризується труднощами у впізнаванні, вербалізації та рефлексії власних емоційних переживань. Такий стан істотно підвищує ризик розвитку як психологічних, так і психосоматичних розладів. Уміння розрізняти витoki емоцій та цілеспрямовано ними керувати є важливим чинником підтримання психічного й соматичного здоров'я.

До факторів, що ускладнюють розуміння емоційних відмінностей інших людей, належать:

- надмірна фіксація на власній особистості, що призводить до зниження здатності помічати та адекватно оцінювати емоційні реакції оточення;
- відчуття власної переваги, яке деформує інтерпретацію поведінки інших;
- тривожність, спричинена власними емоціями або емоційними станами інших людей;
- прихована особиста вигода, що може стояти за демонстративним «нерозумінням» чужих емоцій;
- недостатнє знання особистості, з якою відбувається взаємодія [38, с. 141].

Опановуючи навички розуміння іншої людини, суб'єкт насамперед має навчитися усвідомлювати власні емоції. Без здатності ідентифікувати власні афективні стани, їх походження та зв'язки з поведінкою неможливо досягти об'єктивного розуміння емоцій інших людей.

Важливим аспектом пізнання іншої особистості є інтерпретація її емоційних реакцій, які відображають глибинні мотиваційні структури та ціннісно-сміслові орієнтації. Емоції, будучи тісно пов'язаними з внутрішнім світом людини, виступають своєрідними індикаторами її ставлення до

соціальної та життєвої реальності. Уміння їх розпізнавати сприяє оптимізації комунікації та підвищує ефективність міжособистісної взаємодії [27].

У сучасних дослідженнях емоційного інтелекту [7; 33; 39; 51] особлива увага звертається на роль гендерних особливостей. Психологічні відмінності між чоловіками та жінками виявляються у характері мислення, стилях емоційної регуляції та моделях поведінки. Традиційно чоловікам приписують більш аналітичний та логічний стиль обробки інформації, тоді як жінки частіше демонструють інтуїтивне та абстрактно-образне мислення. Це сприяє гармонійному узгодженню міжособистісних стосунків і доповненню різних способів емоційного реагування.

Гендерні відмінності фіксуються і в інтенсивності емоційної експресії: жінки, як правило, демонструють виразнішу мимічну активність та сильніше реагують на позитивні й негативні стимули. Особливо значущими виявляються відмінності при вираженні позитивних емоцій — жінки частіше демонструють відкриту радість. Чоловіки ж, згідно з дослідженнями, частіше стримують переживання ніжності або смутку, тоді як жінки виявляють більшу стриманість у проявах агресії та сексуальності [27].

Формування емоційного інтелекту зумовлюється низкою біологічних і соціальних чинників. До біологічних належать:

- рівень емоційного інтелекту батьків;
- спадкові особливості емоційної чутливості;
- взаємодія півкуль головного мозку;
- властивості темпераменту;
- індивідуальні особливості опрацювання емоційної інформації [42, с. 87].

Соціальні чинники охоплюють:

- здатність до синтонності, тобто емоційного «налаштування» на іншого;
- розвиток самосвідомості;
- упевненість у власних емоційних компетенціях;

- особливості гендерного виховання;
- якість стосунків з батьками;
- андрогінність як гнучкість поведінкових реакцій;
- набуті емоційні знання й навички;
- локус контролю особистості [6].

Біологічні передумови розвитку емоційного інтелекту ґрунтуються на вроджених характеристиках — темпераменті, типі міжпівкульної організації мозку та базових особливостях реагування. Соціальні умови, своєю чергою, формуються під впливом сімейної взаємодії, стилю виховання, емоційного клімату та наявності чи відсутності надмірних соціальних обмежень. Дані фактори суттєво впливають на становлення самооцінки, формування позитивного «Я-образу» та розвиток емоційної компетентності [15].

Отже, емоційний інтелект являє собою інтегровану систему когнітивних, емоційних, соціальних та адаптаційних здібностей, що забезпечують здатність особистості сприймати, осмислювати, використовувати та контролювати емоції. Його розвиток зумовлений поєднанням індивідуальних характеристик та соціокультурних умов функціонування. Взаємодія структурних компонентів EQ забезпечує цілісність емоційної регуляції та сприяє успішності міжособистісної комунікації, формуючи базу для гармонійного особистісного й соціального розвитку.

1.3 Вікові особливості прояву емоційного інтелекту в період ранньої дорослості

Емоційний інтелект у сучасній психологічній науці розглядається як комплексна характеристика особистості, що охоплює здатність адекватно розпізнавати, диференціювати та інтерпретувати власні емоційні стани й переживання інших людей, а також здійснювати їх свідому регуляцію. Попри те, що у 1990-х роках науковці лише окреслювали співвідношення емоційних і когнітивних процесів, сьогодні загально визнано, що між емоційною сферою

та інтелектуальною діяльністю існує постійний взаємовплив, який визначає якість мислення, поведінкові реакції й рівень адаптивності особистості.

Емоційний інтелект посідає важливе місце у структурі психологічного благополуччя, будучи прогностично значущим чинником професійної успішності та психічної стійкості. Доведено, що високий емоційний інтелект сприяє особистісному зростанню, ефективній соціальній взаємодії та продуктивній професійній діяльності, тоді як недостатній розвиток цих здібностей може зумовлювати труднощі адаптації, що надалі проявляються у когнітивних, емоційних та поведінкових відхиленнях [32]. Емоційний досвід особистості формується не лише на основі власних переживань, а й завдяки емпатійному співпереживанню, що виникає в процесі соціальної взаємодії, розширюючи спектр емоційного сприйняття та поглиблюючи розуміння міжособистісних стосунків [17].

Емпіричні спостереження та результати психологічної практики доводять, що найбільшого успіху досягають ті фахівці, які вміють зберігати емоційну рівновагу у кризових ситуаціях та запобігати імпульсивним реакціям, таким як гнів, роздратування чи афективна напруга [44]. Отже, ефективність професійного функціонування залежить не лише від інтелектуальних здібностей, а й від уміння управляти власним емоційним станом і коригувати поведінку відповідно до вимог ситуації.

У ранньому дорослому віці (20–30 років) емоційний інтелект відіграє ключову роль у становленні індивідуальних особливостей особистості, розвитку емпатійності, формуванні навичок соціальної взаємодії та мотиваційного поля. До даного періоду належить активне становлення цілеспрямованості, стресостійкості, врівноваженості, самостійності, критичності мислення й відповідальності — характеристик, що тісно взаємодіють з емоційною сферою та визначають якість професійної діяльності [20, с. 53].

Професійний розвиток молодої людини є більш ефективним за умов, коли вона має можливість самостійно знаходити шляхи розв'язання

професійних труднощів, оскільки нав'язування готових моделей знижує рівень автономності та не сприяє формуванню здатності до рефлексивного самоуправління. Натомість тривала професійна незадоволеність, як свідчить практика, призводить до накопичення емоційної напруги, що спричиняє зниження продуктивності та загострення психоемоційних дисфункцій [30].

Д. Шульц і С. Шульц наголошують, що втрата емоційної рівноваги на етапі професійного становлення може бути пов'язана з трьома основними чинниками: емоційним вигоранням, деперсоналізацією та зниженням самооцінки власної ефективності [37, с. 87].

Центральне місце у структурі EQ належить самосвідомості, адже здатність адекватно оцінювати емоційний зміст власних переживань є передумовою коректного розуміння емоцій інших людей. Усвідомлення джерел і наслідків власних емоцій, аналіз динаміки емоційних станів та рефлексія їхнього впливу на поведінку дають змогу особистості формувати більш виважені рішення й уникати імпульсивних дій. Самосвідомість посилюється через щоденну рефлексію переживань, аналіз сильних і слабких сторін та усвідомлення тимчасового характеру емоцій, що дозволяє уникати необдуманих вчинків, спричинених афективними реакціями [45].

Саморегуляція як компонент емоційного інтелекту забезпечує здатність швидко адаптуватися до мінливих обставин, контролювати імпульсивні прояви та підтримувати внутрішню стабільність навіть у напружених ситуаціях. Розвинена саморегуляція сприяє виваженому прийняттю рішень, що ґрунтуються на поєднанні раціональних і емоційних даних.

Мотиваційний компонент емоційного інтелекту проявляється у внутрішньому прагненні досягати поставлених цілей, перевершувати власні результати та розширювати можливості професійного розвитку. Люди з високим рівнем мотивації та емоційного інтелекту демонструють оптимізм, конструктивно ставляться до невдач та здатні швидко відновлюватися після труднощів [49, с. 11].

Емпатія, яку Д. Гоулман розглядає як здатність розуміти емоційні стани інших і реагувати на них адекватним чином, відіграє ключову роль у формуванні зрілості емоційного інтелекту. Розвинені емпатійні здібності допомагають особистості формувати внутрішню стійкість, знижувати рівень стресу та будувати більш гармонійні міжособистісні зв'язки [11].

Соціальні навички, як завершальний елемент структури емоційного інтелекту, формують основу ефективної міжособистісної взаємодії. Люди з високим рівнем соціальних умінь легше налагоджують контакти, здатні конструктивно впливати на групову динаміку й підвищувати власну комунікативну компетентність, що є вагомим ресурсом у будь-якій сфері професійної та особистісної діяльності.

Самоактуалізація як ключовий детермінант розвитку емоційного інтелекту супроводжує людину впродовж усього життєвого циклу й відображає процес поступового розгортання її індивідуального потенціалу. А даному контексті самоактуалізація постає не лише як мотиваційний феномен, а як механізм внутрішньої інтеграції, що забезпечує узгодження внутрішніх переживань та зовнішніх вимог середовища. Вона виникає там, де особистість долає дисбаланс між актуальними потребами та умовами життєдіяльності, що повністю узгоджується з принципом психологічної рівноваги [32, с. 73].

Розвиток здатності до самоактуалізації безпосередньо пов'язаний з умінням людини усвідомлювати й регулювати власні емоційні стани, а також викликати й підтримувати функціонально доцільні емоційні реакції. Особа, яка добре розуміє природу власних переживань та механізми їх виникнення, здатна будувати більш цілісну картину власного життя та адаптивніше реагувати на складні ситуації. Розвинена емоційна рефлексія забезпечує не лише внутрішню гармонію, а й високу ефективність у взаємодії з іншими. Такі люди, як правило, демонструють стабільний рівень самоповаги й вміють конструктивно спрямовувати агресивні імпульси, що є маркером емоційної зрілості [38].

У працях А. Ф. Мінулліної та Е. І. Муртазіної зафіксовано, що чоловіки на початкових етапах дорослості демонструють відносно вищий рівень емоційного контролю, тоді як жінки переважають у чутливості, емпатійності та розумінні емоційних сигналів. З віком емпатійність у жінок зростає, досягаючи максимальних значень у межах 40–50 років. Водночас дослідження вікової динаміки показують, що емоційна збудливість і імпульсивність жінок залишаються стабільними у періоди 15–20 та 21–30 років, а надалі поступово знижуються [23, с. 14].

Жінки у віці 20–30 років все частіше опиняються в ситуації необхідності інтегрувати професійні й сімейні ролі, що зумовлює постійне підвищення вимог до рівня їх емоційної регуляції, стресостійкості та соціальної компетентності. Для успішного подолання цих викликів особливо значущими є самоконтроль, емоційна стабільність та здатність ефективно управляти емоційними реакціями інших людей.

Е. Носенко та Н. Коврига [34] наголошують, що адаптивна функція емоційного інтелекту є однією з центральних, адже високий рівень емоційного інтелекту створює перевагу в орієнтації у нових ситуаціях, сприяє соціальній мобільності та життєвій ефективності. Низький емоційний інтелект, навпаки, пов'язаний із ризиком емоційних порушень, дезадаптації, підвищеної тривожності та депресивних реакцій — що особливо виразно проявляється саме у молодому віці.

У дослідженні С. Дерев'янка [16] підкреслено, що емоційний інтелект виконує виразну регулятивну функцію, забезпечуючи емоційну рівновагу шляхом активізації механізмів самоконтролю, вольової регуляції та когнітивної переробки емоційних стимулів, що робить його одним із ключових ресурсів особистісної стійкості.

Емоційний інтелект є також вагомим чинником формування подружніх стосунків у ранньому дорослому віці. Високі показники емоційного інтелекту сприяють конструктивному розв'язанню конфліктів, гармонійній взаємодії та зміцненню емоційної близькості. Низький емоційний інтелект, своєю чергою,

збільшує ризики конфліктності й незадоволення стосунками, що може порушувати стабільність молоді сім'ї. Глибина взаєморозуміння та здатність до емоційної чуйності є, за сучасними науковими даними, ключовими індикаторами стійких партнерських відносин.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що у віці 20–30 років емоційний інтелект охоплює комплекс компонентів — від емпатійності й соціальних навичок до саморегуляції, мотивації, самореалізації та самоактуалізації. Рівень емоційного інтелекту визначає особливості реагування на життєві ситуації, впливає на динаміку професійного самовизначення й якість сімейного функціонування. При цьому система цінностей, провідні мотиви й моделі поведінки залишаються індивідуально варіативними, що підкреслює необхідність особистісно орієнтованого підходу до вивчення та розвитку емоційного інтелекту в молодому дорослому віці.

У сучасному суспільстві, яке характеризується динамічністю, високою мінливістю та постійним ускладненням соціальних і професійних вимог, здатність особистості до успішного функціонування вже не зводиться до наявності освітнього документа чи професійної підготовки. Ефективність життєдіяльності сьогодні визначається ширшим спектром психологічних характеристик, серед яких однією з ключових є емоційний інтелект. Саме він забезпечує людині можливість адаптуватися до нових обставин, адекватно реагувати на соціальні стимули, підтримувати внутрішню рівновагу та будувати конструктивні міжособистісні взаємини. Як слушно підкреслює Н. П. Александрова, високий рівень емоційного інтелекту не є автоматичною гарантією успіху, проте створює важливе підґрунтя для його досягнення, виступаючи своєрідним стартовим механізмом розвитку особистісного та професійного потенціалу [6, с. 37].

Хоча розвиток емоційного інтелекту відбувається протягом усього життя, саме період другої фази раннього дорослого віку є особливо чутливим до формування його соціальних компонентів. У цей час вагоме значення набуває синтонність — здатність до емоційної налаштованості, співзвучності

та вміння розуміти внутрішній стан іншої людини. Дослідження [7; 13; 24; 39; 51] свідчать, що рівень синтонності дорослого безпосередньо впливає на емоційний стан дитини й загальний психологічний клімат у сім'ї. Водночас І. Н. Андрєєва наголошує, що розвиток синтонності залежить від того емоційного досвіду, який дитина отримує у взаємодії з дорослими: надмірна опіка або завищені очікування з боку батьків можуть блокувати становлення природних механізмів емоційного контакту, тоді як емоційна холодність або агресивність оточення перешкоджають навіть уже сформованим синтонним умінням [44].

Особливості розвитку емоційного інтелекту у дорослому віці значною мірою зумовлені нейрофізіологічними процесами. Дозрівання нервової системи триває до середини життя, а емоційні центри правої півкулі, на відміну від когнітивних структур лівої, розвиваються повільніше [16]. Це створює певну асиметрію у становленні когнітивних і емоційно-регулятивних механізмів, що зумовлює поступовість формування здатності керувати власними емоціями. Попри це, розвиток емоційного інтелекту може бути цілеспрямовано скоригований за допомогою психологічних методик, тренінгів, освітніх практик і сучасних коучингових технологій, які сприяють зміцненню емоційної компетентності.

У другій фазі раннього дорослого віку особистість зазвичай характеризується більшою внутрішньою інтегрованістю, здатністю усвідомлювати власні емоційні реакції, аналізувати їх та використовувати для регуляції поведінки. Саморегуляція в даному періоді спирається на значний життєвий досвід, включаючи досвід вирішення професійних, сімейних та особистісних труднощів. У цей час здатність до емоційного контролю зазвичай більш розвинена, ніж здатність до тонкого розуміння складних емоційних нюансів, що є закономірним етапом вікового розвитку [33, с. 142].

У дорослому віці важливого значення набуває також концепція емоційного виховання дітей. Емоційна компетентність, стійкість і внутрішня

рівновага батьків є тими чинниками, які визначають якість емоційного середовища, у якому зростає дитина. Емоційна стабільність дорослого постає як одна з фундаментальних рис зрілої особистості, що проявляється у здатності брати на себе відповідальність, зберігати самоконтроль і діяти послідовно навіть у складних чи стресових обставинах [55]. Відтак емоційне виховання можна розглядати як складний процес, що потребує свідомості, емпатійності та конструктивного підходу до взаємодії, адже саме ці елементи забезпечують формування здорових і гармонійних сімейних стосунків [23].

Емоційний інтелект виконує значну регулятивну функцію і в подружніх взаєминах. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє здатності сімейної пари конструктивно проходити етапи адаптації, трансформації та стабілізації стосунків, знижує ймовірність деструктивних конфліктів і підвищує рівень емоційної близькості між партнерами [12]. Натомість низький рівень емоційної компетентності часто зумовлює підвищену конфліктність, труднощі у взаєморозумінні та емоційну дистанцію.

Значну увагу сучасні дослідження [11; 49] приділяють гендерним відмінностям у структурі емоційного інтелекту. У більшості випадків жінки демонструють вищу чутливість до емоційних сигналів, краще розпізнають невербальну інформацію та глибше розуміють емоційні переживання інших людей. Чоловіки, зі свого боку, частіше проявляють схильність до раціональної систематизації досвіду. С. Барон-Коен пов'язує ці відмінності з природними тенденціями до «систематизування» у чоловіків та «емпатування» у жінок, водночас наголошуючи, що адекватний розвиток емоційного інтелекту можливий лише за умов подолання соціальних стереотипів та упереджених очікувань щодо гендерних ролей [51, с. 68].

Емоційний інтелект упродовж онтогенезу розгортається поступово, проходячи кілька рівнів становлення. До них належать психофізіологічний, когнітивний, соціопсихологічний, креативно-суб'єктивний та екзистенційно-духовний рівні. Кожен із них відображає певний етап інтеграції емоційних

процесів у структуру особистості та засвідчує зростання її регулятивних і адаптивних можливостей.

Психофізіологічний рівень репрезентує природні, біологічні витоки емоційного інтелекту. На даному етапі провідними є вроджені емоційні властивості індивіда — емоційна чутливість, реактивність, стійкість, що визначають динаміку переживань та особливості їх прояву. EQ у цьому вимірі постає як якісна характеристика емоційних реакцій, що відображає модальність, інтенсивність та загальний зміст переживань, пов'язаний із внутрішнім світом суб'єкта.

Когнітивний рівень передбачає включення складніших психічних механізмів, насамперед рефлексії та самопізнання. Розуміння власних емоцій та керування ними стає можливим завдяки інтелектуальним процесам, що забезпечують диференціацію переживань та формування емоційної саморегуляції. Ступінь сформованості емоційної компетентності на цьому рівні залежить від індивідуальних здібностей, досвіду та закономірностей вікового розвитку. Кожний етап онтогенезу надає власний контекст для прояву емоційних здібностей. У дошкільному віці дані можливості реалізуються переважно в ігровій діяльності, у молодшому шкільному — в навчальній, а в дорослому віці — у професійній та соціальній активності [29, с. 382].

Соціопсихологічний рівень відображає здатність особистості розуміти емоції інших людей і впливати на міжособистісні взаємини. Функціонування емоційного інтелекту в соціальному контексті ґрунтується на таких механізмах, як особистісно-сміслова емпатія, комунікативна та кооперативна рефлексія, емоційна децентрація, що забезпечують конструктивну взаємодію в різних соціальних ситуаціях.

Креативно-суб'єктивний рівень характеризує той етап розвитку особистості, коли емоційний інтелект інтегрується з творчим потенціалом і стає засобом трансформації внутрішнього світу. Креативність на цьому рівні постає як здатність передбачати можливі наслідки емоційних реакцій, гнучко

змінювати власний стан та адаптуватися до нових емоціогенних ситуацій, використовуючи попередній емоційний досвід.

Екзистенційно-духовний рівень є вершиною розвитку емоційного інтелекту та відображає досягнення особистісної зрілості. В даному вимірі емоційний інтелект пов'язаний зі здатністю людини до глибинного саморозуміння, ціннісно-сислової рефлексії, переживання духовних станів, пов'язаних з любов'ю, добром, красою й істинністю. Емпатія на даному рівні набуває форми трансфінітного співпереживання [29], що дозволяє людині проникати у світ іншого не лише на емоційному, а й на смисловому рівні. Такі переживання властиві лише високорозвиненим формам міжособистісного контакту, які формуються в умовах соціальної взаємодії та підтримки.

Досягнення екзистенційно-духовного рівня передбачає гармонійний зв'язок із власним «Я», з оточенням і світом загалом. Людина здатна переосмислювати особистісні цінності, уточнювати життєві орієнтації та розуміти глибинні смисли власного буття. Такий стан зазвичай характерний для зрілої особистості віком приблизно від 30 до 40 років.

В даному віковому періоді людина демонструє вищий рівень усвідомленості у сфері емоцій, здатність до стабільної саморегуляції та самоконтролю. Життєвий досвід стає основою для ефективного вирішення особистих, сімейних і професійних проблем. Особливої актуальності набуває концепція емоційного виховання, яка у поєднанні з достатнім рівнем EQ допомагає дорослій людині успішно долати сімейні кризи, налагоджувати конструктивні взаємини та справлятися з повсякденними труднощами. Саме емоційно компетентна взаємодія дорослих у сім'ї створює умови для стабільності та психологічного благополуччя всіх її членів.

Висновки до 1 розділу

У першому розділі здійснено комплексний теоретико-методологічний аналіз феномену емоційного інтелекту, що дало змогу визначити його як багатовимірне психічне утворення, у якому інтегруються афективні, когнітивні, соціальні та особистісні детермінанти. Простежено історичний шлях становлення уявлень про емоційно-інтелектуальні процеси від класичних концепцій Л. С. Виготського, С. Л. Рубінштейна та О. М. Леонтьєва щодо єдності емоцій і мислення до сучасних підходів Р. Бар-Она, Д. Гоулмана, П. Дж. Майєра, К. Петрідеса та П. Саловейя, які подають моделі здібностей, змішані та рисові моделі емоційного інтелекту.

Узагальнено сучасні теоретичні підходи і встановлено, що емоційний інтелект охоплює здатність людини сприймати, розуміти, інтерпретувати, регулювати й застосовувати емоції у процесах взаємодії з оточенням та саморегуляції. У структурі емоційного інтелекту виокремлено когнітивні, емоційні, соціальні й адаптаційні компоненти, які забезпечують інтерпретаційну, регулятивну, адаптаційну, стресозахисну та активізаційну функції.

Показано, що розвиток емоційного інтелекту залежить від взаємодії біологічних і соціальних чинників. До біологічних належать властивості темпераменту, нейрофізіологічні механізми та особливості функціональної асиметрії мозку. До соціальних належать стиль виховання, характер міжособистісних взаємин, соціально-культурні норми, емоційний клімат у сім'ї та суспільстві.

Розкрито вікову динаміку становлення емоційного інтелекту, що проявляється у поступовому переході від психофізіологічного рівня до когнітивного, соціопсихологічного, креативно-суб'єктивного та екзистенційно-духовного. Підкреслено, що у ранньому та середньому дорослому віці EQ стає ключовим чинником професійної успішності, якості

міжособистісних стосунків, здатності до саморегуляції, конструктивного подолання стресу та сімейної гармонії.

Узагальнення положень сучасної психологічної науки дало змогу визначити емоційний інтелект як інтегральний показник психологічної зрілості, що визначає адаптивність, стійкість, соціальну компетентність та здатність до продуктивної взаємодії. Розуміння структури, механізмів і вікових закономірностей емоційного інтелекту створює фундамент для подальшого емпіричного дослідження його розвитку у молоді та дорослих.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДІ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

2.1 Характеристика вибірки та огляд психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення емоційного інтелекту

Емпіричний блок дослідження реалізовано на базі Ізмаїльського державного гуманітарного університету, який став не лише платформою для організації психодіагностичних процедур, а й середовищем природного функціонування досліджуваних психічних явищ. Навчально-освітній простір університету характеризується високою комунікативною насиченістю, що сприяє прояву емоційної регуляції, соціальної взаємодії, рефлексії та формування поведінкових моделей — отже, є оптимальним для вивчення структури емоційного інтелекту та соціального благополуччя.

До вибірки увійшли 42 здобувачі другого (магістерського) рівня освіти віком від 20 до 40 років, що охоплює ранню дорослість як сенситивний етап становлення особистості. В даному віковому проміжку формуються такі ключові психологічні характеристики, як професійна ідентичність, автономність, життєві плани, здатність до емоційного самоконтролю, соціальна включеність, а також стабільна система саморегуляції. Саме тому обрана категорія є теоретично обґрунтованою та методологічно виправданою для вивчення взаємозв'язків між емоційною компетентністю та соціальним функціонуванням.

Дослідження здійснено із застосуванням комплексу валідних психодіагностичних методів, що дозволяє отримати багатовимірну картину проявів емоційного інтелекту.

Першим діагностичним інструментом у структурі емпіричного дослідження застосовано «Шкалу соціального благополуччя» К. Кіза, що посідає провідне місце серед психометричних моделей, спрямованих на кількісне оцінювання ресурсів соціального функціонування особистості.

Даний опитувальник вважається універсальним інструментом, валідним у міжкультурних порівняннях, а його структура ґрунтується на концепції багатовимірної природи соціального благополуччя, у межах якої індивід розглядається не лише як носій психічних станів, а як активний учасник соціальних зв'язків та суспільної динаміки [16]. Одним із ключових наукових надбань К. Кіза є відхід від вузькопатологізованого підходу у вивченні психічного здоров'я. Автор пропонує оцінювати не лише наявність або відсутність дисфункцій, а рівень позитивного функціонування, тобто здатність людини творити соціально значущий досвід, налагоджувати стосунки, інтегруватися у спільноту та відчувати себе її повноправною частиною.

Багатофакторна структура опитувальника охоплює компоненти соціального благополуччя, що відображають різні рівні інтегрованості особистості у соціальну систему. До них належать соціальне прийняття (усвідомлення власної значущості в інших), соціальна актуалізація (відчуття потенціалу розвитку), узгодженість із суспільством (сприйняття соціальних норм як зрозумілих та справедливих), соціальний внесок (переконання у власній корисності для групи) та соціальна інтеграція (відчуття єдності та залученості). Кожен із цих показників може розглядатися як індикатор соціальної адаптованості, що у поєднанні з емоційним інтелектом формує підґрунтя психологічної зрілості та функціональної самореалізації.

Особливою перевагою методики є можливість відстежувати не лише позитивні, але й латентні ризики зниження соціальної цілісності. На відміну від тестів, зосереджених на виявленні дистресу або депресивних тенденцій, шкала К. Кіза дозволяє фіксувати проміжні стани психічного існування, зокрема *flourishing* (процвітання), *moderate mental functioning* (задовільний рівень функціонування) та *languishing* (пригнічення без патології). Таке розмежування є надзвичайно важливим у межах дослідження студентської молоді та дорослих, оскільки дозволяє відслідковувати якісні відмінності між

соціально залученою, психічно стабільною особистістю та індивідом, який функціонує у межах норми, проте не реалізує потенційних можливостей [24].

Таким чином, використання «Шкали соціального благополуччя» у даному дослідженні забезпечило не лише вимірювання об'єктивних показників соціальної адаптованості, а й дозволило інтегрувати результати з іншими індикаторами, зокрема з рівнем емоційного інтелекту, що створює основу для побудови кореляційних моделей та глибшого розуміння механізмів психологічного функціонування особистості у ранній дорослості.

Другим психодіагностичним інструментом виступив тест емоційного інтелекту Н. Холла у модифікованій редакції Є. Ільїна [14], який розглядається в сучасній психодіагностиці як один із найбільш інформативних засобів оцінювання емоційної компетентності дорослої особистості. Методика побудована за принципом багатовимірності емоційної сфери та дозволяє комплексно оцінити п'ять базових компонентів емоційного інтелекту, а саме, рівень емоційної свідомості, здатність до саморегуляції й управління емоціями, мотиваційний аспект, емпатійну чутливість та вміння розпізнавати афективні стани інших людей. Такий структурний підхід відображає як внутрішню регуляцію емоційних процесів, так і зовнішню — соціально-комунікативну, що є методологічно важливим при аналізі поведінки у студентських, навчально-професійних і міжособистісних взаємодіях.

Тест Н. Холла вирізняється високою діагностичною чутливістю до індивідуальних відмінностей, оскільки за допомогою інтеграції отриманих показників можливо визначити ступінь сформованості емоційного інтелекту на трьох рівнях — низькому, середньому та високому. Це дозволяє не лише здійснити кількісну оцінку, але й виокремити типологічні групи респондентів, що є необхідним для подальшого порівняльного аналізу. Важливо підкреслити, що шкали тесту відображають обидва виміри емоційної компетентності, а саме, інтрапсихічний (самосвідомість, самоконтроль, мотивація) та інтерперсональний (емпатія, емоційна перцепція

інших), що робить методика релевантною для досліджень адаптації, комунікативної ефективності та соціальної включеності молодих дорослих.

Крім того, даний діагностичний підхід має високу прикладну цінність, оскільки дозволяє не лише фіксувати наявний рівень емоційного інтелекту, а й визначати потенційні зони розвитку — сфери, які потребують удосконалення (наприклад, здатність до конструктивного переживання стресу, навички емоційної регуляції чи емпатійні компетенції). У поєднанні з іншими психометричними методами тест може бути використаний для побудови кореляційних моделей, аналізу взаємозв'язків між емоційним функціонуванням, соціальним благополуччям та академічною або професійною результативністю [36].

Таким чином, використання тесту Н. Холла у модифікації Є. Ільїна забезпечило глибину оцінювання емоційної сфери респондентів та стало фундаментальною методичною складовою емпіричної частини дослідження, оскільки дозволило виявити системні закономірності формування та проявів емоційного інтелекту у періоді ранньої дорослості.

МЕІ як методика діагностики емоційного інтелекту постає результатом авторської розробки М. Манойлової. Теоретична основа інструменту відображає уявлення про емоційний інтелект як комплексну здатність людини до усвідомлення, прийняття та регуляції емоційних переживань як власних, так і тих, що належать іншим. МЕІ належить до змішаної моделі емоційного інтелекту, де емоційний інтелект охоплює не лише когнітивні процеси, а й некогнітивні характеристики, сформовані життєвим досвідом. Опитувальник налічує 40 тверджень, що оцінюються на п'ятибальній шкалі. Його внутрішня структура представлена чотирма субшкалами та трьома інтегральними індексами, серед яких загальний показник емоційного інтелекту, міжособистісний та внутрішньоособистісний рівні. Наукові джерела підтверджують ефективність застосування методики у сфері професійної психодіагностики [21].

Авторське бачення емоційного інтелекту включає два ключові виміри внутрішній та міжособистісний. З даної позиції емоційний інтелект розглядається як регулятивний механізм психічної активності людини. Він забезпечує здатність розуміти власні стани, усвідомлювати прояви емоцій інших, керувати поведінкою відповідно до поставлених цілей та умов середовища. Центральною функцією емоційного інтелекту виступає розвиток емоційної сфери суб'єкта, який відбувається через поступову трансформацію афективних реакцій. Засоби реалізації емоційної компетентності визначаються двома напрямками. Внутрішній аспект охоплює емоційний потенціал особистості, що накопичується з досвідом. Зовнішній аспект формує навички регуляції емоцій у процесі навчання та тренінгової взаємодії.

Стандартизація методики здійснювалася на великій вибірці обсягом 719 осіб віком від 17 до 65 років, які представляли різні професійні сфери. Респонденти були розподілені за статтю, віковими групами та трудовою діяльністю. Виділено чотири вікові категорії від 17–21, 22–35, 36–55 та понад 55 років, а також три професійні напрямки педагогічний, медичний та інші соціальні й виробничі спеціальності. Статистична обробка даних показала найбільшу варіативність за гендерними показниками. Жінки продемонстрували вищий рівень емоційного інтелекту у порівнянні з чоловіками. Вікові коливання виявилися менш помітними. Критичною точкою розвитку було визначено перехід від юності до зрілості, де найбільш виразно проявляється внутрішньо-особистісний компонент емоційного інтелекту [35].

Порівняння професійних груп засвідчило, що фахівці у сфері взаємодії «людина – людина» мають загалом вищі показники емоційного інтелекту, ніж представники інших спеціальностей. Істотних розбіжностей між педагогами та медичними працівниками не виявлено. Разом з тим встановлена залежність між рівнем задоволеності професійною діяльністю та емоційною компетентністю. Працівники з великим стажем, але низьким

рівнем професійної задоволеності продемонстрували зниження внутрішньоособистісного емоційного регулювання. Для інтерпретації результатів встановлено нормовані стенові межі. Значення від 1 до 2 стенів відповідає дуже низькому рівню емоційного інтелекту. Показники 3–4 стенів характеризують низький рівень. 5–6 відображає середній розвиток. 7–8 позначає високий рівень. 9–10 визначає дуже високу сформованість емоційного інтелекту [35].

Комплекс обраних методик доводить свою ефективність та релевантність для дослідження емоційного інтелекту і соціального благополуччя у вибірці молодих дорослих. «Шкала соціального благополуччя» К. Кіза забезпечує можливість оцінити рівень соціальної інтегрованості, прийняття, участі та ресурсності респондентів, дозволяючи фіксувати як позитивні прояви, так і латентні ризики соціальної ізоляції. Тест емоційного інтелекту Н. Холла в модифікації Є. Ільїна дає змогу отримати детальну характеристику емоційної сфери, визначити сформованість емоційного інтелекту на внутрішньо-особистісному та міжособистісному рівнях. МЕІ М. Манойлової доповнює результати високим ступенем диференціації, що дозволить показати варіативність емоційного інтелекту залежно від віку, статі та професійного середовища досліджуваних. Узгоджене використання даних методик забезпечує багатовимірний погляд на емоційно-соціальне функціонування особистості та дозволяє отримати надійну емпіричну базу для подальшого аналізу й формування науково обґрунтованих висновків.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Емпіричний блок дослідження було реалізовано на базі Ізмаїльського державного гуманітарного університету, який виступив не лише організаційною платформою психодіагностичної роботи, а й природним

середовищем функціонування досліджуваних психосоціальних явищ. Навчально-освітній простір університету відзначається високою щільністю соціальних контактів, різноманітністю комунікативних ролей та динамічністю міжособистісних взаємодій, що забезпечує умови для прояву емоційної саморегуляції, рефлексивності, соціальної адаптивності та, відповідно, робить вибірку оптимально придатною для дослідження соціального благополуччя та емоційного інтелекту. До дослідження залучено 42 здобувачів другого (магістерського) рівня освіти віком 20–40 років — вікової групи, що відповідає періоду ранньої дорослості, який у психологічній науці розглядається як сенситивний до становлення професійної ідентичності, автономності, соціальної включеності та інтеграції у спільнотні структури.

Для визначення інтенсивності соціального благополуччя було застосовано методику «Шкалу соціального благополуччя» К. Кіза, а результати переведено у відсотковий формат для забезпечення порівняльної інтерпретації. На основі узагальнених показників було сформовано структурний профіль соціального благополуччя вибірки (Табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Показники соціального благополуччя молоді у період ранньої дорослості(за методикою «Шкала соціального благополуччя» К. Кіза)

Шкала соціального благополуччя	Кількість осіб	% Показник
Соціальний внесок	9	22
Соціальна актуалізація	7	17
Соціальна інтеграція	6	15
Узгодженість із сспільством	8	19
Соціальне прийняття	11	27

Для підвищення наочності сприйняття отриманих результатів та подальшої візуалізації динаміки показників соціального благополуччя молоді

у період ранньої дорослості результати доцільно представити у графічному вигляді (Рис. 2.1).

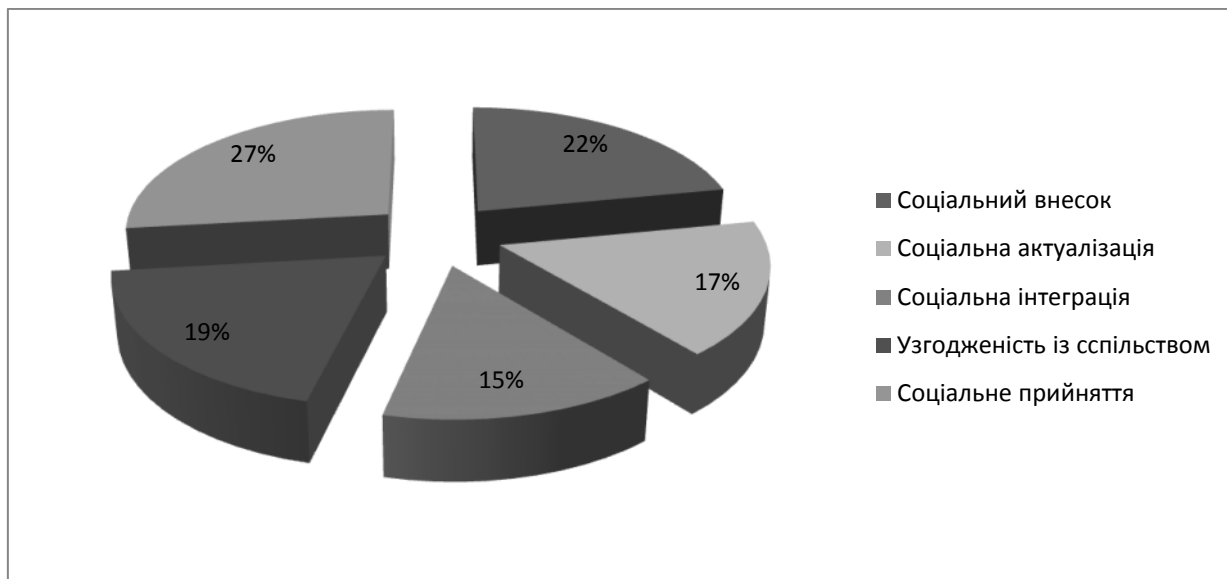


Рис. 2.1 Показники соціального благополуччя молоді у період ранньої дорослості(за методикою «Шкала соціального благополуччя» К. Кіза)

Результати, отримані за методикою «Шкала соціального благополуччя» К. Кіза, демонструють виразну структуру соціального функціонування молоді періоду ранньої дорослості в умовах воєнного стану. Найбільш представленим показником є соціальне прийняття 27 %, що свідчить про переважання позитивного ставлення до інших людей, готовність до підтримки та приймання взаємодії. У ситуації війни цей компонент виконує роль психологічного стабілізатора, допомагає зберігати почуття соціальної єдності, знижує тривожність та підтримує внутрішню рівновагу. Соціальне прийняття можна розглядати як базовий ресурс міжособистісної взаємодії, який сприяє резильєнтності молоді.

Другим за вираженістю є соціальний внесок 22 %, що відображає переживання власної значущості у соціумі та готовність діяти на благо інших. Для молоді ранньої дорослості це є закономірним явищем, оскільки саме на даному етапі формується професійна активність, громадянська позиція та здатність до участі у соціально важливих процесах. У воєнний

період соціальний внесок нерідко реалізується через волонтерство, гуманітарну допомогу та взаємопідтримку, що зміцнює відчуття контролю й знижує ризик безпорадності.

Показники узгодженості із суспільством 19 % та соціальної інтеграції 15% відображають внутрішню збалансованість соціальної системи особистості, але з наявними зонами напруження. Узгодженість із суспільством засвідчує здатність сприймати соціальні процеси як зрозумілі та відносно впорядковані навіть у кризових умовах. Це свідчить про збереження довіри до соціальних інституцій та наявності когнітивної стабільності, що підтримує адаптивне функціонування психіки. Натомість соціальна інтеграція демонструє послаблення відчуття включеності у спільноту, що може бути наслідком вимушеної міграції, зменшення фізичної взаємодії та руйнування усталених соціальних зв'язків у воєнних реаліях. Для ранньої дорослості, яка потребує соціального укорінення, це є значущим викликом.

Найнижчим компонентом виступає соціальна актуалізація 17 %, що вказує на обмеженість віри у довгострокові перспективи розвитку і самореалізації. Воєнний контекст знижує можливість прогнозування майбутнього, ускладнює життєве планування та створює стан затягнутої невизначеності. Отриманий показник не відображає регрес, а навпаки свідчить про реалістичний спосіб реагування на нестабільність середовища, коли молода людина спрямовує ресурси на поточне виживання, а не на стратегічне проектування.

Узагальнюючи, соціальне благополуччя молоді ранньої дорослості у період воєнного стану характеризується компенсаторною перебудовою. Найсильнішими елементами є соціальне прийняття та соціальний внесок, які забезпечують підтримку взаємодії, групову стійкість та внутрішнє відновлення. Найуразливішими залишаються соціальна актуалізація та соціальна інтеграція, що потребують подальших психолого-педагогічних заходів спрямованих на розширення можливостей розвитку і посилення

включеності у соціальне середовище. Побудована структура свідчить про адаптивний характер реагування молоді на воєнні умови, збереження основ міжособистісної солідарності та орієнтацію на проживання теперішнього без втрати базових соціальних ресурсів.

Для визначення рівня емоційного інтелекту досліджуваних нами було використано методику «МЕІ» авторства М. Манойлової, яка ґрунтується на змішаній моделі емоційної компетентності та передбачає вимірювання інтегрального, внутрішньоособистісного та міжособистісного компонентів. Методика забезпечує комплексне відображення рівня усвідомлення, розуміння та регуляції емоційних станів, що дає можливість отримати системне уявлення про емоційну сферу молоді. Узагальнені результати психодіагностичного обстеження представлено у таблиці (Табл.2.2).

Таблиця 2.2

Показники рівнів сформованості компонентів емоційного інтелекту молоді, % (за методикою МЕІ М. Манойлової)

Компоненти емоційного інтелекту	Низький рівень, %	Середній рівень, %	Високий рівень, %
Внутрішньоособистісний EQ	21	48	31
Міжособистісний EQ	7	26	67
Інтегральний показник EQ	14	41	45
Емоційна регуляція	26	48	26
Емоційна усвідомленість	12	40	48
Емпатія	10	19	71
Емоційна експресивність	22	45	33

Подані показники рівнів сформованості компонентів емоційного інтелекту молоді у відсотковому вираженні за методикою МЕІ М. Манойлової доцільно репрезентувати у графічній формі, що забезпечить вищу наочність інтерпретації результатів та полегшить порівняльний аналіз розподілу низького, середнього і високого рівнів емоційної компетентності в досліджуваній вибірці (Рис.2.2).

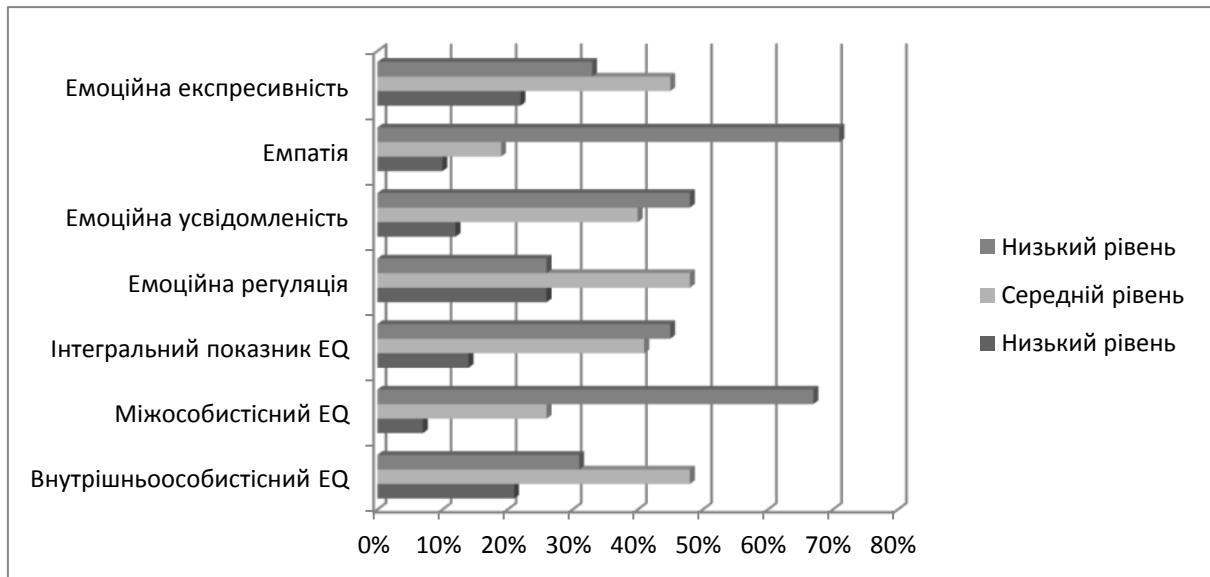


Рис. 2.2 Показники рівнів сформованості компонентів емоційного інтелекту молоді, % (за методикою МЕІ М. Манойлової)

Внутрішньо-особистісний емоційний інтелект представлений співвідношенням 21 % низького, 48 % середнього та 31 % високого рівнів. Така конфігурація свідчить про те, що для більшості молоді характерна відносно збережена, проте напружена здатність до усвідомлення власних емоцій, внутрішнього рефлексивного аналізу та саморегуляції. Наявність значущої частки респондентів з низьким рівнем внутрішньо-особистісного емоційного інтелекту відображає виснаження внутрішніх емоційних ресурсів у частини досліджуваних, що пов'язано з хронічним впливом воєнного стресу, невизначеністю життєвих перспектив і постійним напруженням системи самоконтролю.

Міжособистісний емоційний інтелект характеризується домінуванням високого рівня, який зафіксовано у 67 % респондентів, за наявності 26 % на середньому та лише 7 % на низькому рівні. Це вказує на те, що молодь у воєнних умовах значною мірою спирається на емпатійну взаємодію, здатність розуміти емоційні стани інших та підтримувати міжособистісні зв'язки. Така конфігурація дає підстави розглядати міжособистісний компонент емоційного інтелекту як ключовий ресурс соціально орієнтованої

резильєнтності. Збереження і навіть посилення міжособистісної чутливості в умовах війни виконує компенсаторну функцію щодо внутрішньоособистісної напруги та сприяє підтриманню відчуття включеності у спільноту.

Інтегральний показник емоційного інтелекту розподіляється таким чином, що 14 % молоді мають низький рівень, 41 % середній та 45 % високий рівень. Отже, більшість респондентів демонструє принаймні достатній рівень емоційної компетентності, що забезпечує базову здатність до адаптації у складних соціальних умовах. Водночас наявність групи з низьким інтегральним рівнем емоційного інтелекту засвідчує підвищену вразливість частини молоді до деструктивного впливу хронічного стресу та вимагає адресної психологічної підтримки, особливо у площині розвитку навичок регуляції емоцій та конструювання адаптивних стратегій подолання.

Особливої уваги потребують показники емоційної регуляції. Низький рівень притаманний 26 % респондентів, середній 48 %, високий також 26 %. Такий розподіл відображає напружений характер регуляційних процесів. Значна частина молоді змушена підтримувати контроль над емоційними станами в умовах постійної загрози, інформаційного перевантаження та нестабільності. Це зумовлює високу ймовірність емоційного виснаження, підвищеної дратівливості, нестійкості настрою у частини досліджуваних. Емоційна регуляція у цьому випадку функціонує на межі адаптивних можливостей, що потребує формування цілеспрямованих програм емоційного відновлення та профілактики емоційного вигорання.

Показники емоційної усвідомленості (12 % низький, 40 % середній, 48 % високий рівень) засвідчують, що більшість молоді зберігає здатність розпізнавати та осмислювати власні переживання. Це створює важливе підґрунтя для конструктивного саморефлексивного опрацювання травматичного досвіду, зниження ризику неконтрольованих афективних реакцій та вибору більш адаптивних копінг-стратегій. Високий рівень усвідомленості емоцій у значної частини вибірки можна розглядати як

критично важливий ресурс підтримання психологічної цілісності у воєнних умовах.

Надзвичайно показовими є результати за емпатією. Високий рівень зафіксовано у 71 % респондентів, середній у 19 %, низький у 10 %. Це підтверджує домінування просоціальної, орієнтованої на взаємопідтримку моделі емоційної взаємодії. У контексті воєнного стану емпатія набуває значення не лише міжособистісного, а й суспільного ресурсу, оскільки сприяє солідарності, волонтерській активності, здатності розділяти емоційний тягар подій та формувати горизонтальні мережі підтримки. Високий рівень емпатії сприяє консолідації спільноти та зменшує відчуття екзистенційної самотності, що позитивно впливає на психічну стійкість.

Емоційна експресивність демонструє досить стриманий характер сформованості. Низький рівень мають 22 % молоді, середній 45 %, високий 33 %. Це свідчить про тенденцію до контрольованого, вибіркового вираження емоцій. У воєнний період відкритість емоційної експресії часто обмежується як внутрішніми захисними механізмами, так і зовнішніми вимогами до стриманості та зібраності. Це може знижувати ризик імпульсивних реакцій, однак водночас створює небезпеку накопичення невивільненої емоційної напруги.

У цілому отриманий профіль рівнів сформованості компонентів емоційного інтелекту молоді у воєнних умовах можна охарактеризувати як адаптивно-компенсаторний. Міжособистісні компоненти, насамперед емпатія та міжособистісний емоційний інтелект, виступають провідними ресурсами психологічного виживання та резильєнтності. Внутрішньо-особистісні та регуляційні аспекти виявляють ознаки напруження та часткового виснаження, що є типовим наслідком тривалого перебування у ситуації невизначеності, загрози та соціальної турбулентності. Це створює науково обґрунтовані підстави для розроблення цілеспрямованих психопросвітницьких і психокорекційних програм, спрямованих на

підтримку внутрішньоособистісної регуляції та емоційного відновлення молоді у період воєнного стану.

Для вивчення рівня емоційного інтелекту молоді нами використано тест емоційного інтелекту Н. Холла, що дає змогу оцінити структурну організацію емоційної сфери за кількома взаємопов'язаними параметрами, зокрема емоційною обізнаністю, самоконтролем, емпатійністю та здатністю до управління емоційними станами. Отримані результати узагальнено та представлено у вигляді таблиці, що забезпечує можливість подальшого порівняльного аналізу та інтерпретації показників емоційної компетентності молоді (Табл. 2.3).

Таблиця 2.3

**Показники рівнів сформованості показників емоційного інтелекту
молоді, % (за тестом Н. Холла)**

Показники емоційного інтелекту	Низький рівень, %	Середній рівень, %	Високий рівень, %
Емоційна обізнаність	17	46	37
Самоконтроль (емоційна регуляція)	24	50	26
Емпатія	9	23	68
Управління емоційними станами	21	48	31
Інтегральний показник EQ	15	44	41

Показники рівнів сформованості показників емоційного інтелекту молоді у відсотковому вираженні за тестом Н. Холла доцільно репрезентувати у графічному вигляді, що забезпечить вищу наочність інтерпретації даних і полегшить порівняльний аналіз вираженості низького, середнього та високого рівнів емоційної компетентності у досліджуваній вибірці (Рис. 2.3).

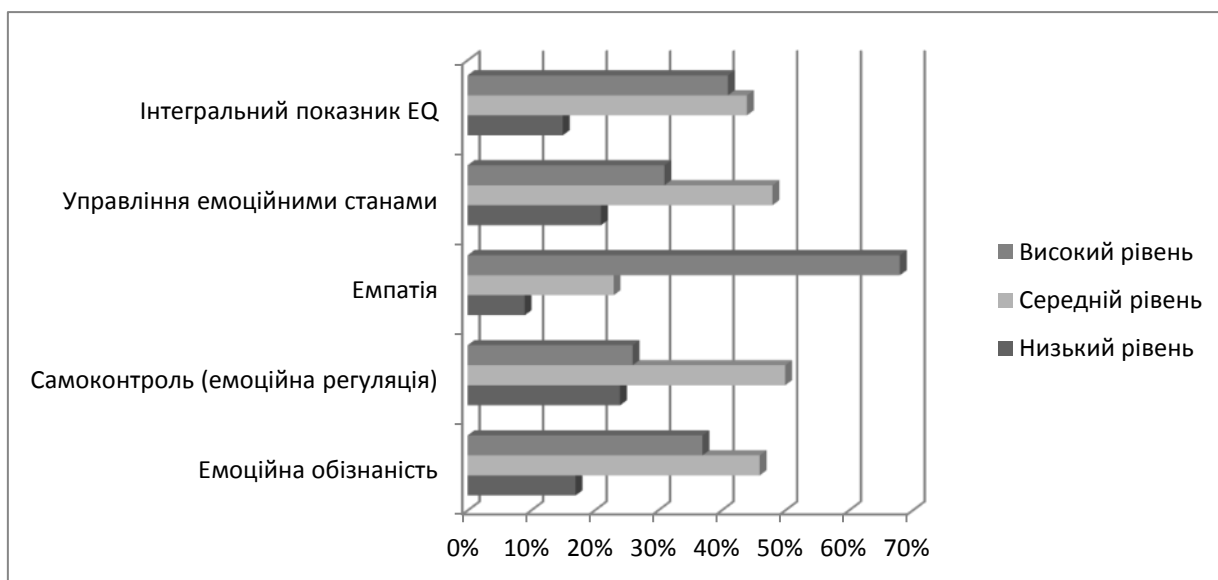


Рис. 2.3 Показники рівнів сформованості показників емоційного інтелекту молоді, % (за тестом Н. Холла)

Наведені емпіричні дані засвідчують достатньо різномірний та структурно неоднорідний стан розвитку емоційного інтелекту молоді в умовах воєнного стану, що дозволяє говорити про наявність як внутрішніх ресурсів адаптації, так і критичних зон психоемоційного напруження. Інтегральний показник EQ демонструє поступове зміщення у бік середнього та високого рівнів (44 % та 41 % відповідно), що свідчить про сформованість базових емоційних компетенцій, таких як здатність ідентифікувати та розуміти власні почуття, а також розпізнавати емоційні прояви інших. Водночас 15 % респондентів із низьким рівнем емоційного інтелекту становлять групу підвищеної вразливості у стресогенних умовах, оскільки недостатня сформованість емоційної рефлексії та регуляції значно ускладнює адаптаційні механізми у період воєнної нестабільності.

Розподіл показників за складовими емоційного інтелекту вказує на диференціацію емоційних процесів. Так, емоційна обізнаність у 46 % досліджуваних перебуває на середньому рівні, у 37 % — на високому, що відображає здатність більшості молоді до усвідомлення власного емоційного стану та його причинно-наслідкових зв'язків. Наявність 17 % осіб із низьким

рівнем емоційної обізнаності може свідчити про труднощі у вербалізації переживань, що у воєнних реаліях нерідко набуває форми соматизації та емоційної хаотизації.

Особливої уваги потребує компонент самоконтролю та емоційної регуляції: 24 % респондентів демонструють низький рівень розвитку навичок керування емоційними імпульсами, тоді як високий рівень фіксується лише у 26 %. Така диспропорція є показовою з позиції психічної безпеки молоді, оскільки саме дефіцит механізмів саморегуляції може виступати передумовою афективних зривів, дезадаптивної поведінки та підвищеної конфліктності у ситуаціях високого стресу. Середній рівень самоконтролю (50 %) засвідчує часткову сформованість емоційних стримуючих механізмів, однак їхня ефективність може знижуватися під впливом військових загроз, інформаційної турбулентності та періодичних кризових переживань.

Найбільш вираженим ресурсом особистісної адаптації виступає емпатія: високий її рівень характерний для 68 % вибірки. Це може інтерпретуватися як показник соціальної згуртованості, готовності до взаємопідтримки, підвищеної здатності до співпереживання та солідарності, що відповідає тенденціям колективного психологічного реагування на травматичні події. Частка молоді з низьким рівнем емпатії (9 %) є мінімальною та може розглядатися не лише як індивідуальна особливість, а й як можливий захисний механізм, спрямований на зниження інтенсивності емоційного навантаження.

Показники управління емоційними станами підтверджують часткову сформованість адаптивних стратегій самопомоги, а саме, 48 % респондентів перебувають на середньому рівні, що свідчить про використання ситуативних способів стабілізації психоемоційного стану (соціальна підтримка, переключення уваги, релаксаційні дії). Високий рівень (31 %) вказує на наявність більш інтегрованих механізмів регуляції, водночас 21 % молоді характеризується їх дефіцитом, що може ускладнювати

відновлення психоемоційної рівноваги після впливу стресових тригерів воєнного середовища.

Узагальнюючи, отримані результати свідчать, що молодь демонструє значний потенціал до емоційної взаємодії та підтримки, проте має обмежені ресурси щодо саморегуляції та контролю інтенсивних емоційних реакцій.

Комплексний аналіз отриманих емпіричних результатів, отриманих за «Шкалою соціального благополуччя» К. Кіза, методикою МЕІ М. Манойлової та тестом емоційного інтелекту Н. Холла, дає підстави стверджувати, що соціально-емоційний профіль молоді ранньої дорослості в умовах воєнного стану функціонує за принципом адаптивно-компенсаторної рівноваги. Виявлено чітку поляризацію між внутрішньоособистісними та міжособистісними характеристиками, що свідчить про асиметричну модель емоційного функціонування, у межах якої ресурси соціальної підтримки та емпатійної взаємодії частково компенсують напруження механізмів саморегуляції.

У межах соціального виміру (за К. Кізом) найбільш інтегрованими виявилися соціальне прийняття (27 %) та соціальний внесок (22 %), що демонструє збереження просоціальної орієнтації, віри в іншу людину та суб'єктивного відчуття власної значущості у взаємодії. Це корелює з високим рівнем міжособистісного емоційного інтелекту (67 %) та особливо — з показником емпатії (71 %) за МЕІ та Н. Холлом. Таким чином, емпатоцентрична модель соціальної взаємодії виступає визначальним фактором психологічної стійкості молоді та може бути інтерпретована як механізм колективної резильєнтності у ситуації війни.

З іншого боку, соціальна актуалізація (17 %) та соціальна інтеграція (15 %) виявилися відносно зниженими, що збігається з показниками внутрішньо-особистісного емоційного інтелекту (21 % низький) та емоційної регуляції (26 % низький). Такі дані свідчать про фрагментацію внутрішнього емоційного контуру, зумовлену тривалим впливом хронічного стресу, дефіцитом відчуття безпеки та обмеженими перспективами майбутнього. У

таких умовах емоційна сфера функціонує у режимі напруженої автономної компенсації, де самоконтроль і регуляція афекту працюють на межі можливостей та не завжди забезпечують стабільність психоемоційного гомеостазу.

Порівняльний аналіз трьох діагностичних блоків дозволяє констатувати, що міжособистісні ресурси значно переважають над внутрішньоособистісними, а система емоційного інтелекту загалом демонструє тенденцію до зовнішньої соціальної орієнтації при одночасному послабленні рефлексивних та регуляційних процесів. Така структура може розглядатися як відображення адаптивної реакції на воєнний контекст, у межах якого взаємопідтримка і колективна емоційна ко-регуляція стають первинними стабілізуючими механізмами, тоді як інтраперсональна сфера зазнає підвищеного навантаження.

Таким чином, інтегральний аналіз показників, отриманих за трьома психодіагностичними інструментами, дозволяє зробити узагальнений висновок, що психоемоційний стан молоді у воєнних реаліях не виявляє ознак дисфункційності, натомість характеризується як адаптивно-реорганізований. Виявлено домінування міжособистісно-емпатійного компонента, який у контексті кризової ситуації не лише зберіг структурну цілісність, а й виявляє тенденцію до посилення. Це проявляється у високих показниках емпатії, соціального прийняття та міжособистісного емоційного інтелекту, які виконують функцію колективного психологічного буфера та сприяють підтриманню соціальної єдності.

Паралельно з цим внутрішньоособистісний компонент емоційного інтелекту постає більш вразливим. Фіксується його напруження та часткове виснаження, що зумовлено впливом хронічного стресу, невизначеністю майбутнього та підвищеними енергетичними витратами на підтримку емоційної рівноваги. Така конфігурація параметрів демонструє специфічну динаміку психічної адаптації, коли стрижнем стабільності виступають

соціально орієнтовані механізми ко-регуляції, тоді як інтраперсональні механізми потребують підсилення.

Узагальнюючи, отримані результати формують науково обґрунтовані передумови для розроблення та впровадження цілеспрямованих програм розвитку емоційної регуляції, підтримки психологічних ресурсів та активізації соціальної суб'єктності молоді, що є важливим вектором профілактики емоційного виснаження та зміцнення адаптивного потенціалу у тривалих умовах воєнної нестабільності.

Висновки до 2 розділу

Емпірична база дослідження є науково обґрунтованою. Вибірка (42 магістранти віком 20–40 років) відповідає періоду ранньої дорослості, сенситивному до становлення професійної ідентичності, автономності та системи саморегуляції. Освітнє середовище університету з високою щільністю соціальних контактів створює природні умови для вивчення соціального благополуччя та емоційного інтелекту.

Комплекс психодіагностичних методик забезпечив багатовимірний аналіз соціально-емоційного функціонування. «Шкала соціального благополуччя» К. Кіза, тест емоційного інтелекту Н. Холла (модифікація Є. Ільїна) та MEI М. Манойлової дозволили оцінити рівні соціальної інтегрованості, суб'єктивного благополуччя та структурні компоненти емоційного інтелекту (інтегральний, внутрішньоособистісний, міжособистісний, емоційна регуляція, емпатія, усвідомленість, експресивність), що забезпечило надійну емпіричну основу дослідження.

Соціальне благополуччя молоді в умовах воєнного стану має компенсаторно-адаптивний характер. Високі показники соціального прийняття та соціального внеску свідчать про збережену просоціальну орієнтацію, готовність до підтримки та участі в суспільно значущих практиках. Водночас відносно нижчі рівні соціальної актуалізації та

інтеграції відображають вплив хронічної невизначеності, обмеженість довгострокового життєвого планування та послаблення відчуття включеності у спільноту.

Структура емоційного інтелекту є асиметричною: міжособистісні ресурси переважають над внутрішньоособистісними. Високі показники міжособистісного емоційного інтелекту та емпатії за поєднання з напруженими показниками внутрішньо-особистісного емоційного інтелекту та емоційної регуляції свідчать про те, що провідним ресурсом резильєнтності виступає емпатоцентрична, соціально орієнтована модель взаємодії. Внутрішньо-особистісна сфера демонструє часткове виснаження, зумовлене тривалим впливом воєнного стресу.

Психоемоційний стан молоді є не дисфункційним, а адаптивно-реорганізованим. Домінування міжособистісно-емпатійного компонента при відносній вразливості регуляційних та внутрішньо-особистісних механізмів свідчить про специфічну стратегію психічної адаптації. Соціальна підтримка та емоційна ко-регуляція виконують роль колективного психологічного буфера, тоді як інтраперсональні процеси потребують цілеспрямованого підсилення.

Отримані результати задають практичний вектор подальшої роботи. Вони формують науково обґрунтовані підстави для розроблення й упровадження програм розвитку емоційної саморегуляції, підтримки психологічних ресурсів та активізації соціальної суб'єктності молоді, орієнтованих на профілактику емоційного виснаження та зміцнення адаптивного потенціалу в умовах тривалого воєнного стану.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СУПРОВОДУ ТА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСІБ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

3.1 Експертний аналіз підходів до розвитку емоційного інтелекту

Для розширення емпіричного поля дослідження на другому етапі було реалізовано якісний дизайн з використанням методу напівструктурованих експертних інтерв'ю. Це дало можливість отримати глибинні уявлення щодо природи емоційного інтелекту, механізмів його формування та особливостей прояву у молоді. До участі в якісному блоці залучено п'ять кваліфікованих фахівців. Серед них троє приватних практикуючих психологів м. Ізмаїл, що працюють у напрямках гештальт-терапії, когнітивно-поведінкової терапії та арттерапії, а також двоє викладачів кафедри загальної та практичної психології Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Такий склад експертної групи забезпечив поліцентричний погляд на досліджуваний феномен. Поєднання практико-терапевтичного та академічно-наукового досвіду значно розширило змістовну глибину аналізу емоційного інтелекту.

Вибір експертів має чітке методологічне підґрунтя. Приватні практики дозволяють оцінити емоційний інтелект через живі прояви у щоденній психологічній взаємодії з молоддю та реальні випадки емоційної дезадаптації чи успішної саморегуляції. Викладачі університету забезпечують наукову рефлексивність матеріалу, що сприяє теоретичному узагальненню отриманих даних. Таким чином, експертна група формує два аналітичні полюси прикладний і науково-теоретичний, які доповнюють один одного та розширюють інтерпретаційні можливості дослідження.

У межах якісного етапу дослідження експертам було поставлено п'ять відкритих запитань, що дозволили виявити їхнє професійне бачення природи емоційного інтелекту та механізмів його розвитку в молоді. Зокрема обговорювалося, як саме фахівці розуміють поняття емоційного інтелекту та які його складові вважають базовими для прояву у молодіжному середовищі;

які методи, інструменти та діагностичні показники вони розглядають як найбільш валідні й інформативні для оцінювання рівня емоційного інтелекту в практичних, освітніх і терапевтичних контекстах; які психологічні механізми та зовнішні умови, на їхню думку, сприяють формуванню та зростанню емоційної компетентності; які чинники визначають ризик емоційного виснаження або професійного вигорання та яким чином ці стани можуть бути попереджені на ранніх етапах; наскільки доцільним є впровадження систематичного розвитку емоційного інтелекту у навчальні програми та які педагогічні й тренінгові формати є найбільш ефективними в цьому напрямі. Така структура інтерв'ю забезпечила комплексне висвітлення проблематики та дозволила отримати багатовимірний експертний матеріал для подальшого аналітичного узагальнення.

Аналіз експертних інтерв'ю дав змогу сформулювати узагальнене наукове уявлення про емоційний інтелект молоді як складну інтегровану психічну систему. Незалежно від різниці у професійних підходах, усі п'ять опитаних фахівців підкреслюють, що емоційний інтелект є багаторівневим конструктом, який включає щонайменше три фундаментальні компоненти усвідомлення власних емоцій, здатність до їх регуляції та розуміння емоційних станів інших людей. У такому трактуванні емоційний інтелект постає не як статичний персонологічний параметр, а як динамічний механізм психічної організації, що забезпечує узгодженість між внутрішнім станом суб'єкта та його міжособистісними відносинами.

Порівняння інтерв'ю свідчить, що змістове наповнення поняття відчутно варіює залежно від психотерапевтичної парадигми. Представники гештальт-орієнтації акцентують увагу на тілесно-чуттєвому аспекті емоційного інтелекту, розглядаючи його як здатність суб'єкта перебувати у прямому, нефрагментованому контакті з власним емоційним досвідом. Емоція в даному випадку сприймається не як когнітивна категорія, а як феномен, укорінений у тілесних реакціях, дихальних ритмах, динаміці напруження і розслаблення. Таким чином, емоційний інтелект у гештальт-логіці корелює з

широкою переживання «тут-і-тепер» та з умінням дозволити почуттям пройти природний цикл від виникнення до згасання.

Когнітивно-поведінкова перспектива, навпаки, вибудовує пояснення через раціонально-аналітичний контур психіки. У межах даного підходу емоційний інтелект розглядається як здатність виявляти автоматичні думки, оцінювати їх адаптивність, переосмислювати переконання та регулювати поведінку шляхом когнітивної реструктуризації [42, с. 81]. Наголошується, що саме інтерпретація подій, а не подія як така, визначає емоційну реакцію, тому високий емоційний інтелект передбачає здатність до ментальної гнучкості, відтермінованої відповіді та усвідомленого вибору поведінкової стратегії.

Арттерапевтичний підхід відкриває ще один вимір розуміння. Згідно з такою логікою, емоційний інтелект виявляється у здатності символізувати внутрішній стан та творчо трансформувати емоційний матеріал у зовнішню виражену форму. Образ, колір і композиція постають своєрідним «контейнером» для переживання, що дає можливість не лише вивільнити афект, а й інтегрувати його у структуру життєвого досвіду. Такий підхід підкреслює, що емоція, набула символічної форми, перестає бути деструктивним внутрішнім тиском і перетворюється на зміст, який може бути осмислений, прийнятий і конструктивно прожитий [25, с. 57].

Таким чином, синтез експертних позицій дозволяє зробити науково обґрунтований висновок про багатовимірну організацію емоційного інтелекту. Гештальт вказує на його переживальний і тілесний вимір. Когнітивно-поведінкова парадигма – на регуляційно-раціональний механізм. Арттерапія – на експресивно-символічний канал опрацювання емоцій. Сукупно це утворює модель, у якій емоційний інтелект постає як скоординована система емоційного відчуття, психічної модерації та міжособистісної чутливості.

Саме в цій багатовекторності проявляється його цінність як ресурсу психологічної адаптивності молоді, особливо в умовах соціальної напруги та трансформаційних процесів, характерних для воєнного часу.

Двоє викладачів університету, що представляють академічний напрям у дослідженні, внесли до загальної картини осмислення емоційного інтелекту концептуальну теоретичну рамку, яка суттєво доповнила практико-терапевтичні погляди приватних фахівців. На їхню думку, емоційний інтелект необхідно розглядати як важливу освітню компетентність, що не лише може, але й повинна формуватися цілеспрямовано — інтегровано у навчальний процес, тренінгові модулі та психологічний супровід студентської молоді. Наголошується, що емоційний інтелект має статус не ізольованої якості особистості, а навчального конструкту, який включає у себе емоційну обізнаність, регуляцію, емпатію та комунікативну гнучкість.

Викладачі підкреслюють, що високий рівень емоційної компетентності прямо корелює із показниками соціальної адаптованості, зрілістю міжособистісної взаємодії та здатністю будувати конструктивний діалог у складних умовах. Емоційний інтелект розглядається як чинник психологічної стійкості, що знижує вразливість до перевантаження, допомагає молоді швидше відновлюватися після стресових подій та слугує засобом профілактики емоційного вигорання. Освітня траєкторія, яка містить блоки розвитку емоційних умінь — рефлексії, саморегуляції, розпізнавання емоцій інших — на думку академічних експертів, здатна стати ключовим інструментом збереження психічного здоров'я студентів у період соціальної турбулентності та воєнної нестабільності.

Таким чином, академічна перспектива розширює змістове бачення емоційного інтелекту, переводячи його з площини індивідуально-психологічної характеристики у площину педагогічної компетентності, що може бути системно сформована та науково обґрунтовано підтримана у середовищі вищої освіти.

Усі п'ятеро експертів демонструють концептуальну узгодженість у розумінні способів визначення рівня емоційного інтелекту. Вони наголошують, що оцінка емоційного інтелекту може здійснюватися як за допомогою стандартизованих психодіагностичних методик (MEI Манойлової, опитувальник Д. Люсіна, шкали й індикатори В. Бойка), так і через аналіз непрямих поведінково-афективних маркерів. До таких маркерів експерти відносять якість контактності у взаємодії, здатність до емоційного самоконтролю, рівень рефлексивності мислення, вираженість емпатійного відгуку та наявність символічно-творчих форм зовнішнього відтворення внутрішніх переживань. Таким чином, емоційний інтелект розглядається ними як феномен, що може бути встановлений не лише тестовим шляхом, а й через аналіз живої поведінкової динаміки, що відображає глибинні процеси саморегуляції особистості.

Особливо вираженою виявилася єдність позицій щодо розуміння природи емоційного вигорання. Експерти підкреслюють, що його виникнення не є прямим наслідком навантаження або інтенсивної діяльності. Виснаження формується тоді, коли порушується баланс між внутрішніми ресурсами та зовнішніми вимогами, а система саморегуляції втрачає ефективність. У межах гештальт-підходу вигорання пояснюється втратою контакту із власними потребами, що призводить до емоційного «обриву циклу контакту» та накопичення напруження [8]. Когнітивно-поведінкова логіка пов'язує його з домінуванням неадаптивних переконань, які спричиняють хронічну стресову реакцію («я не маю права відпочивати», «я повинен бути ефективним завжди») [37]. Арттерапевтичний ракурс акцентує, що вигорання часто виникає внаслідок блокування емоційної експресії та відсутності каналів безпечного вивільнення афекту [4]. Академічні експерти доповнюють підхід педагогічною інтерпретацією, вказуючи, що системне виснаження студентської молоді нерідко є наслідком зниження освітньої та соціальної включеності, втратою сенсу діяльності та дефіциту підтримувального середовища.

Узагальнюючи інтерв'ю, можна стверджувати, що експерти, попри різницю підходів, фактично описують одне й те саме явище, але різними мовами науки. Вигорання постає як точка дестабілізації емоційного інтелекту, а емоційний інтелект — як система, здатна природно запобігати виснаженню за умови своєчасного розвитку усвідомленості, регуляції та емпатійності.

Підсумовуючи якісний етап дослідження, можна стверджувати, що позиція експертів підтверджує результати кількісного аналізу. Емоційний інтелект молоді проявляється як динамічна поліструктурна система, яка поєднує кілька взаємодоповнювальних компонентів. Переживальний вимір відповідає гештальт-орієнтованому баченню емоції як процесу, що укорінений у тілесно-чуттєвому досвіді. Когнітивний аспект відображає КПТ-логіку, у межах якої ключовим механізмом регуляції виступає мислення і система переконань. Символічно-експресивний компонент співвідноситься з арттерапевтичним підходом, де емоція інтегрується через творчий образ, форму та колір. Четвертий, рефлексивно-освітній компонент, представлений академічними експертами, підкреслює можливість системного формування емоційного інтелекту у просторі вищої освіти.

Отриманий синтез свідчить про необхідність комплексної моделі розвитку емоційного інтелекту, яка одночасно охоплює роботу з саморегуляцією, розвитком емпатійної взаємодії та підтримкою емоційного вираження. Формування таких навичок у студентської молоді постає як один із ключових напрямів зміцнення психологічної стійкості та профілактики емоційного виснаження.

Таким чином, якісний блок дослідження не лише підтвердив кількісні результати, а й уточнив внутрішню організацію емоційного інтелекту, що створює підґрунтя для розроблення комплексної програми психологічного супроводу, орієнтованої на оптимізацію емоційної регуляції та підтримку здорової міжособистісної взаємодії.

3.2 Психологічна програма розвитку емоційного інтелекту молоді ранньої дорослості

Побудова психологічної програми розвитку емоційного інтелекту молоді ранньої дорослості є логічним продовженням проведеного теоретичного та емпіричного аналізу. Результати попередніх етапів дослідження показали, що емоційний інтелект у молодих дорослих характеризується асиметричною структурою, де міжособистісні компоненти виявлені на більш високому рівні, тоді як внутрішньорегуляційні демонструють ознаки напруження та часткового виснаження. За таких умов особливо актуальною стає розробка програми, яка спрямована на розвиток саморефлексії, усвідомлення емоційних станів, підвищення здатності до саморегуляції та формування навичок конструктивної взаємодії з іншими людьми. З огляду на це була створена програма «Психологічний тренінг розвитку емоційного інтелекту молоді ранньої дорослості», що передбачає інтеграцію когнітивно-поведінкових технік, гештальт-підходу та арттерапевтичних методів. Така структура забезпечує комплексний вплив на емоційно-рефлексивну, регуляційну та міжособистісну сфери функціонування особистості та підвищує ефективність програмного впливу в умовах освітнього середовища.

Метою розробленої психологічної програми є цілеспрямоване формування та розвиток емоційного інтелекту молоді ранньої дорослості як комплексного особистісного новоутворення, що інтегрує емоційну усвідомленість, здатність до саморегуляції, емпатійну чутливість та конструктивні форми емоційного вираження. Реалізація означеної мети ґрунтується на результатах проведеного теоретичного та емпіричного аналізу, які засвідчили асиметрію емоційної компетентності молоді, а саме, високий рівень міжособистісної чутливості та емпатійної взаємодії поєднується з частковим виснаженням внутрішньорегуляційних механізмів. За таких умов виникає потреба в інтервенції, спрямованій на підвищення

рівня саморефлексії, розвиток навичок осмислення емоційних тригерів, формування стійких механізмів емоційної саморегуляції та зміцнення психологічної стійкості особистості.

Завдання програми вибудовано таким чином, щоб забезпечити поступове розширення емоційної компетентності. Передбачається формування навичок ідентифікації та вербалізації власних афективних станів, поглиблення рефлексивного аналізу внутрішніх переживань та навчання диференціюванню соціально-комунікативних ситуацій, що потребують різних стилів емоційного реагування. Наступним завданням є розвиток навичок саморегуляції та управління психоемоційною напругою, зокрема здібності утримувати імпульсивні реакції та відновлювати внутрішній гомеостаз. Важливим структурним компонентом є посилення емпатійності та толерантності до різних форм емоційної поведінки іншої людини, а також навчання конструктивним способам підтримання емоційного контакту. Програма охоплює розвиток здатності до творчого та безпечного емоційного вираження через мовний, образний чи символічний канали, а також опанування стратегій конструктивної комунікації й продуктивного вирішення міжособистісних конфліктів. У сукупності дані напрями становлять єдину інтегровану систему формування емоційної компетентності як підґрунтя психологічної зрілості та резильєнтності.

Узагальнюючи очікувані результати впровадження програми, передбачається, що участь у тренінгу сприятиме помітному підвищенню рівня емоційної компетентності молоді. Учасники здобудуть вміння усвідомлювати та вербалізувати власні почуття, визначати їх походження та регулювати емоційні реакції у складних чи стресогенних ситуаціях. Очікується розвиток емпатійної чутливості та здатності до активного слухання, підтримання конструктивної комунікації навіть у разі підвищеного емоційного напруження. Поступове опанування технік безпечного емоційного вираження через мовні, візуальні або творчі засоби сприятиме зниженню внутрішньої напруги, профілактиці емоційного виснаження та

зміцненню психологічної стійкості. У підсумку прогнозується підвищення інтегрального показника емоційного інтелекту як системного ресурсу адаптації, розвитку та міжособистісної взаємодії молоді ранньої дорослості.

Психологічна програма складається з п'яти послідовних тренінгових занять, спрямованих на формування емоційної усвідомленості, розвиток навичок саморегуляції, підсилення емпатійних компетенцій та розширення здатності до конструктивного емоційного вираження. Структура кожного заняття включає вступно-рефлексивний блок, практичний модуль, обговорення досвіду та підсумкове інтеграційне коло. Тренінг реалізується у груповому форматі, оптимальна кількість учасників — 10–15 осіб, тривалість одного заняття — 90 хвилин.

Заняття 1. Емоційна усвідомленість як базовий компонент EQ . Перше тренінгове заняття спрямоване на розвиток емоційної усвідомленості як ключового та фундаментального елементу емоційного інтелекту. Центральним завданням етапу є формування в учасників здатності впізнавати свої емоції в момент їхнього переживання, розрізняти подібні за відтінками емоційні стани та встановлювати зв'язок між переживанням і конкретними внутрішніми або зовнішніми тригерами. Робота починається з короткого психоосвітнього обговорення поняття емоції, її ролі у психічній регуляції та характерних тілесно-когнітивних маркерів, що супроводжують афективні реакції. Такий вступ створює теоретичний фундамент і налаштовує учасників на подальше практичне занурення у власний емоційний досвід.

Практичний блок реалізується через застосування спеціально відібраних технік. Перша з них є вправа «Емоційний барометр», що передбачає самодіагностику інтенсивності емоційного стану у межах від 0 до 10 балів [21]. Учасники позначають емоцію, яку переживають тепер, визначають її силу та діляться своїми спостереженнями щодо фізичних і психічних проявів. Таким чином формується навичка операційного «сканування» власного стану та фіксації його амплітуди, що запобігає накопиченню афекту й сприяє відновленню внутрішньої рівноваги.

Друга техніка носить назву «Карта тіла відчуттів» і передбачає нанесення учасниками на контур тіла тих ділянок, де вони відчують напруження, тепло, пульсацію, блок чи інший сенсорний відгук, пов'язаний з емоцією [23]. Після цього обговорюються закономірності тілесних реакцій і способи їх розпізнавання. Методика особливо цінна тим, що допомагає встановити зв'язок між емоцією та тілесним проявом, адже тілесна реакція часто передує усвідомленню емоції на когнітивному рівні.

Завершальним структурним компонентом заняття є мікрорефлексія. Кожен учасник коротко формулює, що відчуває зараз, що вдалося усвідомити про власні переживання та як змінився емоційний фон протягом заняття. Такий формат сприяє розвитку метапізнання та зміцненню навички самоспостереження, що є базовою умовою для подальшого розгортання емоційної регуляції та емпатійності.

Підсумовуючи ефект першого заняття, можна зазначити, що робота спрямована на формування первинної здатності відслідковувати власний емоційний стан і точно розпізнавати окремі емоційні відтінки. Очікуваним результатом є зростання диференційованості емоційного досвіду, усвідомлення його тілесних проявів та поступове підвищення якості внутрішньої емоційної рефлексії. Це створює фундамент для наступних занять, де акцент буде зміщено на механізми саморегуляції, емпатійну взаємодію та конструктивне вираження переживань.

Заняття 2. Саморегуляція та управління внутрішніми станами. Друге заняття тренінгової програми присвячене формуванню навичок емоційної саморегуляції, які є ключовими для підтримання внутрішнього балансу та запобігання афективній розбалансованості. Головний акцент робиться на усвідомленні механізмів власних реакцій, встановленні зв'язку між думкою, емоційним переживанням і поведінкою та розвитку здатності впливати на інтенсивність емоційного стану без придушення чи уникання переживань. Початкова частина заняття містить коротке пояснення принципу емоційного циклу, особливостей стресової відповіді організму та причин, через які

емоція переходить у надмірний або некерований прояв. Така психоосвітня основа сприяє розумінню того, що регуляція не полягає в придушенні почуттів, а в їх усвідомленому проживанні та спрямованому коригуванні.

Практична робота включає кілька інтегрованих технік. Перша з них є вправа «Стоп-імпульс», що спрямована на вироблення здатності зупинити автоматичну реакцію в момент підйому емоції [37]. Учасникам пропонується відтворити ситуації, де вони схильні діяти імпульсивно, після чого відпрацювати алгоритм зупинки, який складається з фіксації тригера, зробленої паузи, короткого аналізу та вибору усвідомленої відповіді. Поступове опрацювання такого підходу формує альтернативу неконтрольованому реагуванню та навчає відтерміновувати дію до моменту стабілізації емоційного рівня.

Наступним елементом є вправа з дихальної регуляції «4–7–8», що допомагає знизити фізіологічне напруження і стабілізувати ритм нервової системи [46]. Учасники виконують повільний вдих на чотири такти, утримують дихання сім секунд і здійснюють подовжений видих протягом восьми секунд. Метод має за мету відновити вегетативний баланс, активізувати парасимпатичну нервову систему та знизити рівень емоційного напруження на фізіологічному рівні. Використання дихальних технік поєднує когнітивний контроль із тілесною регуляцією, що робить процес відновлення стабільним та доступним у повсякденних умовах.

Завершальним компонентом є вправа «Термостат емоцій», де кожен учасник уявляє власний емоційний стан як шкалу температури та вибирає спосіб його пониження або стабілізації. Використовуються метафоричні образи, зниження напруги через тілесні відчуття, зміна внутрішнього діалогу, переключення уваги. Учасники обирають ті методи, які виявилися для них найбільш природними й дієвими, а також описують, які індикатори свідчать про повернення до рівноваги.

Підсумкова рефлексія заняття спрямована на усвідомлення динаміки внутрішнього стану й на формування висновків про те, які способи

саморегуляції є найбільш ефективними у власному досвіді. Очікуваним результатом другого тренінгового етапу є зростання здатності утримувати емоційний баланс у момент впливу стресорів, зменшення імпульсивності, підвищення стійкості до напруження та поступове формування внутрішнього відчуття контролю над власними емоціями. Закладені механізми переходять у базу подальшої роботи над емпатією, комунікативною взаємодією та конструктивним використанням емоцій у соціальному середовищі.

Заняття 3. Емпатія як механізм соціальної взаємодії та підтримки. Третє заняття спрямоване на розвиток емпатії та вдосконалення здатності до емоційного відгуку в міжособистісних ситуаціях. Центральна ідея роботи полягає в усвідомленні ролі емпатії як соціального регулятора, що забезпечує взаємопідтримку, формує відчуття психологічної безпеки та підвищує якість міжособистісного контакту. На початковому етапі тренінгу учасники отримують коротку психоосвітню частину, спрямовану на розуміння трирівневої структури емпатії, що включає когнітивний, афективний та поведінковий виміри. Такий підхід дозволяє побачити емпатію не як пасивне співпереживання, а як активну дію, яка передбачає розуміння емоцій іншого, емоційне резонування та здатність виразити підтримку.

Практичний блок заняття передбачає кілька інтерактивних технік. Перша з них є вправа «Зміна перспективи», що спрямована на розвиток когнітивної емпатії [23]. Учасникам пропонується проаналізувати життєві ситуації, де вони не погоджувалися з позицією співрозмовника, та описати подію з погляду іншої сторони. Така робота поступово знижує егоцентричність сприйняття, розширює здатність бачити емоційний контекст подій та формує толерантність до альтернативних точок зору.

Наступним етапом є вправа «Емоційне відлуння», яка розвиває афективний аспект емпатії [54]. У парах учасники діляться реальним або нейтрально-побутовим переживанням, а партнер має завдання не пропонувати порад чи оцінок, а передати почуте у формі емоційного відгуку. Мета полягає у тому, щоб навчитися відображати чужий стан без

інтерпретацій і раціонального тлумачення, а лише через відчуття. Метод має ефект поглиблення чутливості, активує здатність до співпереживання та сприяє формуванню довірливого контакту.

Завершальною технікою є вправа «Міст підтримки», у якій кожен учасник формує словесне або символічне послання підтримки партнеру, використовуючи фрази прийняття, емоційного визнання та безоціночного прийому досвіду [66]. Такий формат дозволяє не лише отримати, а й надати емпатійний відгук, що посилює внутрішнє відчуття цінності себе та значущості іншого. Вправа сприяє формуванню навички емоційної стабілізації через контакт, актуалізує здатність бути джерелом ресурсності для іншої людини.

Фінальна частина заняття містить усвідомлювальну рефлексію, під час якої учасники описують зміни, помічені в процесі емоційної взаємодії, вказують моменти труднощів і внутрішнього розширення. Очікуваним ефектом є підвищення рівня емпатійної чутливості, розвиток навички активного слухання, зменшення захисної реактивності у діалозі та формування більшої відкритості до почуттів інших. Заняття створює підґрунтя для переходу до наступного етапу програми, де увага буде спрямована на емоційне вираження та творчу інтеграцію переживань.

Заняття 4. Емоційна експресія та безпечне вираження почуттів. Четверте заняття тренінгової програми присвячене розвитку здатності до відкритого та екологічного емоційного вираження. Воно ґрунтується на розумінні того, що емоції, які не отримують виходу, переходять у напруження, тілесні блоки та психічне виснаження. Метою заняття є навчання учасників переводити афект у безпечну форму, використовуючи образ, рух, творчий жест або вербальне окреслення стану. Учасники дізнаються, що емоційна експресія не є неконтрольованим проявом переживання, а структурованою здатністю трансформувати внутрішній досвід у форму, яка може бути передана, розділена та інтегрована без шкоди для себе та інших.

Практична частина містить кілька напрямів роботи. Першим є арттерапевтичний блок «Колір мого стану», де кожен учасник за допомогою фарби або маркера відтворює свій емоційний фон на папері, не описуючи його словами [21]. У процесі відтворення учасники спостерігають, як змінюється напруга та які зони емоційного переживання проявляються виразніше. Після виконання всі обмінюються враженнями, однак не через інтерпретацію, а через опис відчуттів, які виникають при перегляді власної роботи. Така форма сприяє глибшому контакту з переживанням і дозволяє побачити відтінки емоції, які не завжди усвідомлюються вербально.

Другий блок є тілесно-орієнтованою практикою «Голос емоції» [25]. Учасники обирають одну актуальну емоцію і за допомогою голосу, руху або пози відтворюють її силу та напрям. Метод активізує соматичний компонент емоційності, допомагає вивільнити внутрішній затиск та сформувати здатність завершувати цикл переживання природним шляхом. Особлива увага приділяється безпечності та саморегуляції: кожен учасник сам визначає інтенсивність прояву і момент завершення вправи.

Третя техніка має назву «Мій спосіб сказати про це» і розвиває вербальне емоційне вираження [8]. У парах учасники проговорюють ситуацію, яка викликає напруження, але замість звичних оцінок і претензій використовують формат Я-повідомлень. Така практика навчає говорити про емоції без агресії, не звинувачуючи співрозмовника, а зосереджуючись на власному стані, потребі та бажанні. Ефект полягає у формуванні більш конструктивної комунікації, здатної знижувати рівень конфліктності та сприяти відновленню контакту.

Підсумкова рефлексія заняття спрямована на усвідомлення того, які форми емоційного вираження виявилися найбільш природними, а які потребують подальшого розвитку. Очікуваним результатом є зниження внутрішньої напруги, підвищення здатності до відкритої комунікації та розширення репертуару емоційних проявів. Учасники навчаються бачити власні почуття як ресурс, що може бути відтворений, розподілений та

інтегрований у досвід без деструктивних наслідків. Заняття створює стабільне підґрунтя для переходу до заключного етапу програми, спрямованого на інтеграцію навичок і формування цілісної системи EQ.

Заняття 5. Інтеграція емоційних компетенцій та закріплення навичок емоційного інтелекту. П'яте заняття є завершальним у структурі психологічної програми та спрямоване на інтеграцію отриманих навичок, формування стійкої моделі емоційної компетентності та перенесення здобутого досвіду у реальне повсякденне функціонування. Центральним завданням є узагальнення того, що учасник навчився розпізнавати власні емоції, регулювати їх інтенсивність, емпатійно реагувати на стани іншого та конструктивно виражати переживання у соціальній взаємодії. Пріоритетом стає не лише знання та техніка окремих навичок, а здатність об'єднати їх у цілісну систему емоційної поведінки.

Практичний блок заняття складається з трьох інтеграційних модулів. У першому використовується тренінгова вправа «Емоційні кейси», де учасники отримують декілька життєвих ситуацій зі змішаним емоційним змістом (конфлікт, критика, допомога, фрустрація) та мають завдання застосувати одразу кілька компонентів емоційного інтелекту, а саме, відслідкувати свій стан, визначити емоцію, відрегулювати її інтенсивність, проявити емпатію та сформулювати спосіб конструктивного реагування [21]. Такий формат наближений до реальних міжособистісних ситуацій і дозволяє перевірити сформованість навички комплексного реагування.

Другий модуль містить групову арттерапевтичну техніку «Мандала мого емоційного інтелекту» [17]. Кожен учасник створює графічну символічну модель власної емоційної системи, де окремі колірні сегменти відображають усвідомленість, саморегуляцію, емпатію та експресію. Процес створення мандали дозволяє відчувати баланс між внутрішніми і міжособистісними компонентами, побачити зони сили та ті сегменти, які потребують подальшого розвитку. Обговорення проходить через формулювання відчуттів

і висновків без критики чи порівнянь, що сприяє прийняттю власного емоційного профілю.

Третім інтеграційним елементом є вправа «Мій маршрут розвитку», у якій кожен учасник формує персональний план підтримки емоційної стійкості [23]. План містить обрані техніки саморегуляції, способи емоційної комунікації, індикатори напруження та особисті маркери ефективного функціонування. Завданням завершувального блоку є перенесення набутих умінь у довготривалу перспективу та формування готовності продовжувати саморозвиток поза межами тренінгової групи.

Фінальна рефлексія заняття має на меті усвідомлення особистої динаміки учасників протягом тренінгу. Молодь ділиться тим, які зміни стали найбільш помітними, які нові навички інтегрувалися у щоденну взаємодію, що стало внутрішньою опорою, а що потребує подальшого удосконалення. Очікуваним наслідком заняття є формування цілісного емоційного інтелектуального патерну, у якому усвідомлення, саморегуляція, емпатія та експресивність працюють не фрагментарно, а взаємодоповнюючи одна одну. Таким чином завершується психотренінгова програма, забезпечуючи учасникам доступний інструментарій для адаптивного функціонування, самопідтримки та конструктивної побудови міжособистісних зв'язків.

Психологічна програма розвитку емоційного інтелекту молоді ранньої дорослості концептуально узгоджується з результатами теоретичного та емпіричного аналізу, проведеного у попередніх розділах дослідження. Встановлені особливості емоційного функціонування молоді свідчать про нерівномірність структурних компонентів емоційного інтелекту, зокрема про відносну сформованість міжособистісної емпатійної взаємодії та помітне напруження внутрішніх процесів саморегуляції, емоційної рефлексії й здатності до конструктивного самовираження. Саме дані зони розвитку стали методологічною основою побудови тренінгових занять, що поєднують когнітивно-поведінкові техніки, гештальт-інструменти та арттерапевтичні методи як взаємодоповнювальні напрями впливу.

П'ятиблокова структура програми відображає логіку поступового розширення емоційної компетентності. Перший модуль спрямований на усвідомлення та диференціацію емоцій. Другий передбачає розвиток навичок внутрішньої емоційної регуляції. Третій орієнтується на посилення емпатійності та міжособистісного контакту. Четвертий забезпечує формування безпечного і творчого емоційного самовираження. П'ятий модуль інтегрує набуті вміння в цілісну емоційно-компетентну поведінкову систему. Така послідовність відображає розуміння емоційного інтелекту як багаторівневої динамічної системи, що охоплює пізнавальний, переживальний, регуляційний та експресивний компоненти.

Запропонована програма може розглядатися як потенційно ефективний інструмент психологічного розвитку молоді, оскільки сприяє посиленню здатності до адаптації, конструктивної комунікації, зниженню емоційної напруги та підвищенню внутрішньої стійкості. Її концепція відповідає актуальним потребам студентського віку, а змістове наповнення дозволяє використовувати її в освітніх та консультативних середовищах. Програма може стати базою для подальшого практичного впровадження, апробації, масштабування та розвитку комплексних моделей формування емоційної грамотності молодого покоління.

Висновки до 3 розділу

У третьому розділі нашого дослідження розкрито психологічні засади супроводу та розвитку емоційного інтелекту осіб ранньої дорослості на основі поєднання експертного аналізу та авторської програми психологічного тренінгу. Здійснений якісний етап, побудований на напівструктурованих інтерв'ю з п'ятьма фахівцями практиками та викладачами університету, дозволив концептуалізувати емоційний інтелект молоді як багатовимірну інтегровану систему, що включає переживальний, когнітивний, символічно експресивний та рефлексивно освітній компоненти. Отримані експертні

позиції підтвердили результати кількісного аналізу та продемонстрували, що емоційний інтелект доцільно розглядати не як статичну рису, а як динамічний психічний механізм, який забезпечує узгодженість внутрішнього стану особистості з її міжособистісною взаємодією та соціальним функціонуванням.

Експертний аналіз показав, що різні психотерапевтичні парадигми виділяють специфічні аспекти структури емоційного інтелекту. У гештальт підході акцент зроблено на тілесно переживальному вимірі, у когнітивно-поведінковій традиції на регуляційній ролі мислення і переконань, в арттерапевтичному підході на символічному опрацюванні емоційного досвіду через творчий образ. Академічна перспектива доповнила картину розумінням емоційного інтелекту як освітньої компетентності, що може бути цілеспрямовано сформована у просторі вищої освіти. У сукупності це дозволило обґрунтувати необхідність комплексних програм супроводу, які одночасно працюють з усвідомленням, саморегуляцією, емпатійністю та емоційною експресією.

Особливе місце у висновках розділу посідає розгляд емоційного вигорання як феномена, безпосередньо пов'язаного з порушенням балансу між внутрішніми ресурсами особистості та зовнішніми вимогами. Експерти різних напрямів сходяться на тому, що емоційне вигорання можна інтерпретувати як точку дестабілізації системи емоційного інтелекту, тоді як своєчасний розвиток усвідомленості, регуляційних умінь та емпатії виконує превентивну і захисну функцію. Це надало змогу розглядати емоційний інтелект як базовий ресурс психологічної стійкості молоді, особливо в умовах воєнної нестабільності та підвищеного стресового навантаження.

На основі отриманих теоретичних і емпіричних даних була розроблена психологічна програма розвитку емоційного інтелекту молоді ранньої дорослості. Концепція тренінгу спирається на виявлену асиметрію структури емоційного інтелекту, а саме відносну збереженість міжособистісних і емпатійних компонентів та напруження внутрішньорегуляційних механізмів.

П'ятикомпонентна система занять, побудована на інтеграції когнітивно-поведінкових, гештальт і арттерапевтичних технік, спрямована на послідовний розвиток емоційної усвідомленості, саморегуляції, емпатійної взаємодії та безпечної емоційної експресії, а завершальний модуль забезпечує інтеграцію набутого досвіду у цілісний патерн емоційно компетентної поведінки.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що третій розділ нашого дослідження виконує подвійну функцію. З одного боку, він поглиблює теоретичне розуміння емоційного інтелекту як багаторівневої системи, актуальної для осіб ранньої дорослості в умовах сучасних соціальних викликів. З іншого боку, пропонує науково обґрунтовану модель психологічного супроводу, що може бути використана як основа для подальшого впровадження в освітні програми, діяльність психологічних служб та центри підтримки молоді. Отримані результати підкреслюють практичну значущість розвитку емоційного інтелекту як стратегічного ресурсу збереження психічного здоров'я, підвищення адаптаційного потенціалу та зміцнення психологічної резильєнтності молодіжної спільноти.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дало змогу всебічно і комплексно проаналізувати феномен емоційного інтелекту молоді ранньої дорослості у тривимірному вимірі теоретичному, емпіричному та практично-розробному. Така наукова архітектоніка забезпечила не лише опис структури емоційного інтелекту як психологічного конструкту, а й виявлення реальних особливостей його функціонування у молодого покоління, а також створення методично обґрунтованої програми його розвитку. Логіка роботи вибудована послідовно від концептуального аналізу до емпіричної перевірки і подальшої розробки інструменту психологічного впливу, що свідчить про наукову завершеність і внутрішню узгодженість отриманих результатів.

У першому розділі здійснено поглиблений теоретичний аналіз феномену емоційного інтелекту. Систематизовано наукові підходи до його визначення та встановлено, що емоційний інтелект є складним інтегрованим психічним утворенням, яке поєднує емоційну усвідомленість, рефлексивність, емоційно-вольову регуляцію, емпатійність, соціальну комунікабельність та здатність до конструктивного емоційного вираження. Підкреслено, що рання дорослість виступає сенситивним періодом розвитку емоційного інтелекту, оскільки характеризується інтенсивним процесом соціального й професійного самоствердження, формуванням механізмів саморегуляції та становленням стресостійкості. Наукове опрацювання джерел дало змогу трактувати емоційний інтелект як ресурс психологічної адаптації, соціальної ефективності та емоційного збереження особистості, що є критично важливим у період суспільної напруги та воєнної реальності.

Другий розділ представив емпіричну діагностику реального рівня емоційного інтелекту молоді ранньої дорослості. Виявлено асиметричну структуру емоційного інтелекту, що полягає у високій міжособистісній чутливості та емпатійності на тлі менш стабільного внутрішньорегуляційного механізму. Молодь демонструє здатність тонко відчувати емоційний стан інших людей, проте водночас потребує розвитку

навичок самоконтролю, управління емоційним напруженням і здатності до відтермінованої реакції. Якісний блок експертних інтерв'ю підтвердив виявлені тенденції і деталізував механізми становлення емоційного інтелекту, окресливши процесуальну структуру, до якої входять переживальний, когнітивно-регуляційний, експресивно-символічний та освітньо-рефлексивний компоненти. Таким чином емпірична база стала підґрунтям для практичної інтервенції.

У третьому розділі узгоджено теоретичні та емпіричні результати і створено психологічну програму розвитку емоційного інтелекту молоді ранньої дорослості. Розроблено п'ятикомпонентний тренінговий формат, спрямований на розвиток емоційної усвідомленості, формування навичок саморегуляції, активізацію емпатійної взаємодії та засвоєння конструктивних засобів емоційної експресії. Програма базується на поєднанні когнітивно-поведінкових, гештальт-орієнтованих та арттерапевтичних методів, що забезпечує багатовимірну дію на емоційно-регуляційну систему. Її структура орієнтована на поступове формування емоційного інтелекту від усвідомлення до інтегрованої поведінкової реалізації. Модель має потенціал практичного впровадження у закладах освіти, молодіжних психологічних службах та центрах психоемоційної підтримки.

Узагальнений висновок дослідження полягає в тому, що розвиток емоційного інтелекту молоді ранньої дорослості становить не лише можливе, але й необхідне завдання сучасної психологічної науки й освітньої практики. Емоційний інтелект є ключовим механізмом адаптаційної гнучкості, внутрішньої резильєнтності та ефективної соціальної взаємодії; його формування значно підсилює здатність молоді протистояти стресогенним впливам, підтримувати психоемоційний баланс та конструктивно реагувати на виклики соціальної реальності. Запропонована програма виступає не кінцевим, а стартовим етапом подальшої науково-прикладної роботи, що відкриває можливості для апробації, масштабування та проведення формувального експерименту в майбутніх дослідженнях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амплєєва О. М. Взаємозв'язок емоційного інтелекту з різними напрямками практичної психології. *Молодий вчений*. 2019. № 2 (66). С. 145–149.
2. Амплєєва О. М. Емоційний інтелект в структурі професійної діяльності психолога : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2013. 20 с.
3. Аршава І. Ф. Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини: монографія. Дніпропетровськ: ДНУ, 2008. 468 с.
4. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. *Психологічні студії Львівського ун-ту*. 2008. С. 20–23.
5. Бреус Ю. В. Емоційний компонент у структурі освіти вищого навчального закладу. *Гуманітарні аспекти формування особистості: збірник статей VI Всеукраїнської наукової конференції (м. Львів, 27 квітня 2012 р.)*. Львів, 2012. С. 277–287.
6. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Психологічний часопис*. 2019. Вип. 7. Т. 5. С. 34–49.
7. Верітова О. С. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх педагогів вищої школи в процесі магістерської підготовки: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Запоріжжя, 2019. 235 с.
8. Візір В. А., Макуріна Г. І., Сюсюка В. Г, Пащенко І. В. Розвиток емоційного інтелекту особистості як технологія збереження професійного здоров'я фахівця. Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Оригінал, 2018. С. 74–79.
9. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: монографія. К. : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005. 308 с.
10. Голота А. С. Розвиток емоційного інтелекту дошкільників: практичні рекомендації. *Психолог дошкілля*. К. 2019. С. 18–23.

11. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Віват, 2018. 512 с.
12. Гупаловська В., Левус Н. Психологічні особливості мотиваційного інтелекту. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2014. Вип. 1. С. 31–35.
13. Дерев'янка С. П. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах. *Соціальна психологія*. 2008. № 1. С. 96–104.
14. Дерев'янка С. П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2009. 20 с.
15. Дерев'янка С. П. Роль емоційного інтелекту в соціально-психологічній адаптації особистості. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. Психологічні науки*. Зб. наук. праць у 2-х т. Чернігів, 2008. Вип. 59. Т. 1. С. 94–98.
16. Дерев'янка С. П. Феноменологія емоційного інтелекту. Чернігів: Вид. «Лозовий В. М.», 2016. 312 с.
17. Джеджера О. В. Розвиток емоційного інтелекту як шлях оптимізації емоційних переживань майбутніх психологів з приводу навчання. *Психологія: реальність і перспективи*. 2018. Вип. 11. С. 47–53
18. Діомідова Н. Ю. Психологічні особливості емоційного інтелекту й емоційної креативності студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2015. Вип. 2. Т. 1. С. 146–151.
19. Емоційний інтелект / упоряд. А. Козлова. Київ: Шкільний світ, 2018. 126 с.
20. Журавльова Л. П., Шпак М. М. Саморегуляція в структурі емоційного інтелекту молодших школярів. *Педагогічний процес: теорія і практика (серія: психологія)*. 2016. № 3 (54). С. 52–57.

21. Забаровська С. М. Програма тренінгу емоційної компетентності для практичних психологів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. Вип. 9. С. 47–59.
22. Зарицька В. В. Необхідність розвитку емоційного інтелекту особистості в процесі її підготовки до професійної діяльності. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2010. Т. 15. Вип. 16. С. 13–24.
23. Зарицька В. В. Психологія розвитку емоційного інтелекту у системі професійної підготовки фахівців гуманітарного профілю: автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Запоріжжя, 2012 . 40 с.
24. Захарчин Г. М. Емоційний інтелект у контексті адаптації молодих фахівців до професійної діяльності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*: серія: Міжнародні економічні відносини та світове господарство. 2020. Вип. 29. С. 57-60
25. Іванова Є. О. Чинники розвитку емоційного інтелекту в підлітків та психокорекційна робота щодо оптимізації його рівня. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015 №3 (28). С. 51–59.
26. Ігнатенко Ж. В. Що важливіше для молодого людини: рівень інтелекту IQ або емоційний інтелект EQ? *Матеріали Причорноморської наук.-прак. конф. проф.-викл.* (м. Миколаїв, квітень 2021 р.). Миколаїв : МНАУ, 2021. С. 17–20.
27. Ічанська О. М., Закревська А. І. Емоційний інтелект та емпатія як ресурси професійної підготовки студентів-психологів. *Молодий вчений*. 2019. Вип. 9 (2). С. 272–276.
28. Каламаж Р. В. Самоставлення як складова частина емоційно-оцінного компонента Я-концепції. *Психологічні перспективи*. 2010. Вип. 15. С. 72–81.
29. Карпенко Є. В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості : дис. ... доктора психол. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2020. 497 с.

30. Карпенко Є. В. Сучасні вектори дослідження емоційного інтелекту особистості. *Наук. журнал «Психологія і особистість» Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України та Полтав. нац. пед. ун-ту імені В. Г. Короленка*. Київ ; Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2019. Вип. 1 (15). С. 60–72.
31. Кас'янова С. Б. Роль емоційного інтелекту в розвитку лідерських якостей особистості. *Психологічні перспективи*. 2018. Вип. 31. С. 118–130.
32. Кириленко Т. С. Давискиба І. П. Емоційні переживання в процесі самореалізації особистості. *Наука і освіта: Наук.-практ. журн. Півд. наук. центру НАПН України*. 2010. № 9. С. 71–74.
33. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості. К. : Либідь, 2007. 255 с. 186.
34. Коврига Н. В., Носенко Е. Л. Роль емоційної розумності в професійній діяльності космонавта. «Людина і космос»: *тези IV Міжнародної молодіжної науково-практичної конференції* (Дніпропетровськ, 5-7 червня 2002 р.). Дніпропетровськ, 2002. С. 450–461.
35. Колісник Л. О. Особливості прояву емоційного інтелекту у старшому юнацькому віці. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки*. Чернігів, 2014. Т. 1. Вип. 121. С. 169–174.
36. Колісник Л. О. Проблема діагностики емоційного інтелекту. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 26. С. 278–295.
37. Костюк А. В. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Херсон, 2014. Т. 1. Вип. 2. С. 85–89.
38. Кочарян О. С., Півень М. А. Емоційна зрілість особистості: дослідження феномену. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського*. 2012. Вип. 9. Т. 2. С. 140–144.

- 39.Кочюнас Р. Основи психологічного консультування. Коломия: Вік, 2019. 298 с
- 40.Кошонько Г. А. Розвиток емоційного інтелекту студентів-психологів. *Збірник наукових праць Національної академії прикордонної служби України. Серія: Педагогічні та психологічні науки.* Хмельницький, 2013. № 4(69). С. 341–350.
- 41.Кряж І., Гранкіна-Сазонова Н. Довіра й емоційний інтелект як предиктори особистісного благополуччя студентів-психологів. *Психологія: реальність і перспективи.* 2017. Вип. 8. С. 137–143.
- 42.Кулик Н. А., Гільова Л. Л. Емоційний інтелект: аналіз сучасних західних досліджень. *Проблеми сучасної психології.* 2018. Вип. 39. С. 79–90.
- 43.Куценко Я. М. Емоційний інтелект: проблеми діагностики. *Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського нац. унту ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України.* Кам'янець-Подільський, 2011. Т. 14. С. 417–426.
- 44.Лящ О., Хуртенко О., Марчук С. Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. *Вісник Національного університету оборони України.* 2023. 74(4). С. 79–86.
- 45.Маннапова К. Р. Специфіка емоційного інтелекту підлітків із неповних сімей. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія.* 2012. Вип. 42(1). С. 169–179.
- 46.Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посіб. Київ : Педагогічна думка, 2012. 112 с
- 47.Мединська Ю. Я. Проблема віктимності у контексті емоційного інтелекту особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти.* 2013. № 3. С. 191–201.
- 48.Міщиха Л. П. Креативні психотехнології як умова розвитку творчого мислення особистості студента. *Теорія і практика сучасної психології.* 2019. Вип. 5. Т. 2. С. 110–115.

- 49.Моргун В. Ф. Емоційний інтелект у багатовимірній структурі особистості. *Постметодика*. 2010. № 6(97). С. 2–14
- 50.Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційна розумність як детермінанта успішності життєдіяльності людини і шляхи її операціоналізації. *Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка і психологія*. Дніпропетровськ, 2000. Вип. 6. С. 3–9.
- 51.Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ : Вища школа, 2003. 126 с.
52. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. *Психологія і суспільство*. 2004. № 4(18). С. 95–109.
- 53.Огороднійчук З. Емоційний інтелект як предмет дослідження в психологічній літературі. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки: зб. наук. праць / за наук. редакцією І. С. Булах. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. – Вип. 22 (67). – С. 70-78.
- 54.Опанасюк І. В. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту старшокласників засобами арт-терапії : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2017. 20 с.
- 55.Параскевова К. Г. Емоційний інтелект як чинник регуляції емоційно-мотиваційної сфери особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2015. 17 с.
- 56.Пашко Т. А. Психологічні засади формування емоційної культури сучасної молоді. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2007. Т. IX. Ч. 1. С. 322–327.
- 57.Романова В. С. Емоційний інтелект як чинник групової динаміки : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2012. 18 с.

- 58.Санько К. О. Особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та відчуття успішності сучасної молоді. *Проблеми сучасної психології* : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський. 2016. Т. 34. С. 483–494.
- 59.Собченко О. М. Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості. *Наука. Релігія. Суспільство*. 2010. № 4. С. 84–87.
- 60.Стельмашук Ж., Ваколюк А. До проблеми розвитку емоційного інтелекту особистості. *Інноватика у вихованні*. 2019. Вип. 9. С. 259–265.
- 61.Чебикін О. Я., Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості особистості: монографія. О. : СВД М. П. Черкасов, 2009. 232 с.
- 62.Четверик-Бурчак А. Г. Емоційний інтелект як інтегративна властивість особистості. *«Психолінгвістика у сучасному світі – 2013» : матеріали VIII 197 міжнародної науково-практичної конференції* (м. Переяслав-Хмельницький, 18-19 жовтня 2013 р.). Переяслав-Хмельницький, 2013. С. 73–74.
- 63.Четверик-Бурчак А. Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Дніпропетровськ, 2015. 187 с.
- 64.Шпак М. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. *Психологія особистості*. 2011. № 1. С. 282–288.
- 65.Шпак М. Психологічна концепція розвитку емоційного інтелекту особистості в онтогенезі. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. 2020. Вип. 10 (55). С. 125–134.
- 66.Шпак М. Психологічні механізми розвитку емоційного інтелекту. *Наука і освіта*. 2014. Вип. 5. С. 104–109.

67. Andrei F., Siegling A. B., Aloe A. M., Baldaro B. & Petrides K. V. The incremental validity of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue): A systematic review and meta-analysis. *Journal of personality assessment*. 2016. 98(3). P. 261–276.
68. Goleman D. Emotional intelligence. New York : Bantam Books, 1995. 352 p
69. Izard C. E. Emotional intelligence or adaptive emotions? *Emotion*. 2001. 1. P. 249–257
70. Lopes P. N. et al. Emotional intelligence and social interaction. *Pers. and Soc. Psychol. Bull.* 2004. Vol. 30. P. 1018–1034.
71. Mohanty A., Ganesh Prasad Das. An Interaction Effect of Emotional Intelligence & Gender on Student's Adaptation to College Environment. *Indian Journal of Public Health Research & Development*. 2017. Vol. 8. № 2. P. 258–262.
72. Serrat O. Understanding and developing emotional intelligence. *Knowledge solutions*. Singapore : Springer, 2017. P. 329–339.