

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут
«Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
бакалавра
на тему
Особливості емоційного інтелекту у сучасної молоді
(тема кваліфікаційної роботи)

Виконав: студент 4 курсу, групи ЗМП ПС21

спеціальності: 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

_____/Марина КОНОНЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Керівник _____/Андрій ЛОМАКІН
(підпис) (ім'я та прізвище)

Рецензент _____/Ірина ШАЛІМОВА
(підпис) (ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

В.о. завідувача кафедри _____/Наталія КУЧЕРЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Секретар ЕК _____/Маргарита МИХАЙЛЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Харків – 2025 рік

ВСТУП

Актуальність дослідження зумовлена постійними змінами у способах комунікації між людьми. За останні роки умови для міжособистісного спілкування зазнали суттєвих трансформацій. Із розвитком та поширенням смартфонів, планшетів та інших цифрових пристроїв молодь усе частіше взаємодіє через соціальні мережі, не бачачи обличчя співрозмовника та не чуючи його інтонацій. Контакт «віч-на-віч» поступово втрачається.

Емоційний інтелект є важливою складовою когнітивних можливостей особистості. Зі зміною способів міжособистісної взаємодії трансформується й емоційна складова людського спілкування. Сьогодні комунікація дедалі частіше відбувається за допомогою знаків і символів, що передаються технічними засобами. Це спотворює зміст висловлювань, а також глибину емоційних переживань, які ми намагаємося донести у процесі діалогу.

У цьому дослідженні акцент зроблено на метакомпетенціях, що забезпечують ефективність міжособистісної комунікації та професійної діяльності у представників соціономічних спеціальностей - зокрема педагогів, психологів, тренерів, менеджерів тощо.

Водночас спостерігається недостатня вивченість цього феномену з точки зору чинників його формування та ступеня інтеграції в професійний профіль кожної з цих груп.

Отже, порівняльні дослідження, спрямовані на виявлення відмінностей між представниками різних спеціалізацій, є необхідним етапом збору емпіричних даних щодо емоційного інтелекту. Порівняння близьких за характером професій дозволяє надати диференційований і глибокий аналіз конфігурації складових емоційного інтелекту кожної вибірки.

Професія психолога передбачає наявність у людини певних особистісних якостей, що сприяють досягненню успіху спочатку в навчальному процесі, а згодом - у професійній діяльності. Для психолога

надзвичайно важливо вміти ефективно комунікувати, розуміти інших, а також усвідомлювати та керувати власними емоціями.

Значущість даного дослідження полягає в його внеску в подальше вивчення особливостей емоційного інтелекту.

Мета дослідження – вивчити психологічні особливості емоційного інтелекту сучасної молоді.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі основні завдання:

1. Провести теоретичний аналіз наукової літератури щодо особливостей емоційного інтелекту у сучасної молоді.
2. Обрати валідні психодіагностичні методики та здійснити емпіричне дослідження рівня емоційного інтелекту у молоді за обраними методиками.
3. Здійснити якісну та кількісну інтерпретацію отриманих результатів дослідження.
4. Розробити психологічні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту у молоді в умовах освітнього середовища та соціальної взаємодії.

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект як психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні особливості емоційного інтелекту у сучасної молоді.

Гіпотеза дослідження:

Студенти, які навчаються на факультеті психології, мають вищий рівень емоційного інтелекту порівняно зі студентами факультету фізичної культури.

Методи дослідження:

Для реалізації поставлених завдань у роботі було використано низку теоретичних, організаційних, емпіричних методів, а також методів обробки та інтерпретації даних:

- **Теоретичні методи:** аналіз, порівняння, узагальнення;

- **Організаційні методи:** порівняльний та комплексний підходи;
- **Емпіричні методи:**
 1. Асоціативно-вербальний тест «Словник емоцій»;
 2. Методика «Тест мімічної експресії»;
 3. Тест емоційного інтелекту Люсіна;
 4. Торонтонська алекситимічна шкала (TAS);
 5. Методика «Комунікативні та організаторські схильності» (КОС-2).
- **Методи обробки даних:** кількісний аналіз, описовий аналіз, факторний аналіз;
- **Інтерпретаційний метод.**

Теоретико-методологічна основа дослідження

Теоретико-методологічну базу дослідження становлять праці, присвячені вивченню емоційного інтелекту як феномена сучасної психології (Андрєєва І. М., Белоконь О. В., Гоулман Д., Люсін Д. В., Ушаков Д. В.). Також враховано дослідження, що розкривають вікові особливості особистості (Виготський Л. С., Зеєр Е. Ф., Крайг Г., Кон І. С., Реан А. А., Сапогова Є. Є., Іванова Є. С.).

Окрему увагу приділено роботам у галузі вивчення алекситимії (Семенова Н. Д.) та міжособистісного спілкування (Куниціна В. Н., Казарінова Н. В., Погольша В. М., Спасибенко С. Г.).

Крім того, в дослідженні використовувались напрацювання таких авторів, як: Гарднер Г., Ізард К. Е., Кравцов Г. Г., Леонтьєв О. М., Гіппенрейтер Ю. Б., Рейковський Я., Стенберг Р., Столяренко Л. Д., Тхостов А. Ш., Холмогорова А. Б., Якобсон П. М., Яковлева Є. Л..

Емпірична база дослідження

У дослідженні взяли участь 86 осіб: 51 жінка та 35 чоловіків віком від 18 до 23 років. На момент проведення дослідження всі респонденти були студентами Харківського національного університету імені

В. Н. Каразіна (далі – ХНУ ім. В.Н. Каразіна) та Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради (далі – ХГПА), перебуваючи на етапі здобуття вищої освіти.

Структура роботи

Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (25 найменувань). Загальний обсяг дипломної роботи становить 70 сторінки комп'ютерного тексту, містить 7 таблиць, 9 рисунків та 1 додаток.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

1.1. Формування поняття «емоційний інтелект»

Передумови виникнення поняття емоційного інтелекту

Ще на початку XX століття психологи вважали, що інтелект - це, перш за все, когнітивні здібності, які можна виміряти за допомогою IQ-тестів. Такі тести, створені Альфредом Біне [2], Девідом Векслером [2] та іншими, покликані були оцінити логіку, пам'ять, увагу, швидкість мислення, здатність розв'язувати задачі. IQ довго вважався універсальним індикатором "розумності", інтелектуального потенціалу людини.

Та з часом стало зрозуміло, що IQ не дає повної картини. Адже люди з високим IQ можуть стикатися з труднощами у соціальному житті, у спілкуванні або в управлінні власними емоціями. З іншого боку, існують люди, котрі не блищать у класичних інтелектуальних тестах, проте володіють надзвичайною чутливістю до емоцій, емпатією, здатністю ефективно співпрацювати й вирішувати конфлікти.

Це спонукало дослідників замислитися над тим, що інтелект не обмежується лише логікою і раціональним мисленням. Вже в середині XX століття почали звертати увагу на емоції як важливий фактор пізнання. Психологи помітили, що емоції впливають на процеси уваги, пам'яті, мотивації, а також на те, як людина приймає рішення та взаємодіє з іншими.

У 1960-х роках роботи вчених почали підкреслювати, що емоції не є лише перешкодою для розуму, а навпаки - невід'ємною частиною розумової діяльності. Саме тоді почала формуватися ідея, що здатність розпізнавати й керувати емоціями - це особливий тип інтелекту, який допомагає людині адаптуватися у складному соціальному світі.

Походження терміну «емоційний інтелект»

Перші дослідження, які можна вважати попередниками концепції емоційного інтелекту, належать Майклу Белдоку. У 1964 році він опублікував роботу, де доводив, що вміння сприймати і розуміти емоції інших людей відіграє важливу роль у соціальній поведінці. Хоча термін «емоційний інтелект» Белдок тоді не використовував, його ідеї стали фундаментом для подальших досліджень у цій сфері.

Значний внесок зробив Говард Гарднер [4], який у 1983 році запропонував теорію множинного інтелекту. Ця теорія радикально розширила уявлення про інтелект, виділяючи різні його види: від лінгвістичного і логіко-математичного до музичного, тілесно-кінестетичного та, що особливо важливо, міжособистісного і внутрішньоособистісного інтелекту. Ці останні стосувалися саме розуміння себе та інших, емпатії і емоційного сприйняття. Теорія Гарднера продемонструвала, що інтелект багатогранний і не може зводитися лише до IQ.

Першим, хто чітко ввів поняття «emotional intelligence» у науковий обіг, стали Пітер Саловея та Джон Маєр у 1990 році. Вони визначили емоційний інтелект як здатність розпізнавати, розуміти, керувати власними емоціями та емоціями інших, а також використовувати ці емоції для покращення пізнавальних процесів, прийняття рішень і адаптації до соціального середовища. Їхня робота була проривом, бо вперше системно описала механізми емоційної компетентності.

Популярність терміну і концепції справді вибухнула після виходу книги Деніела Гоулмана «Емоційний інтелект» у 1995 році. Гоулман [2] не тільки розвинув ідеї Саловея і Маєра, а й зробив емоційний інтелект доступним широкій аудиторії - від психологів до бізнесменів і педагогів. Він наголосив, що емоційний інтелект - це критично важливий чинник успіху в житті: вміння розуміти свої почуття і почуття інших, контролювати емоції і будувати гармонійні відносини часто важливіші за класичний інтелект.

Гоулман також показав, що емоційний інтелект не є чимось сталим і незмінним - його можна розвивати і вдосконалювати, що відкрило нові горизонти для психологічного навчання та саморозвитку.

Основні підходи до розуміння емоційного інтелекту

Поняття емоційного інтелекту не виникло на порожньому місці - навпаки, його формування було результатом тривалого розвитку психологічних теорій та експериментальних досліджень. Найперший фундаментальний підхід до цього явища запропонували Пітер Саловеї та Джон Маєр у 1990 році [6]. Вони розглядали емоційний інтелект як когнітивну здатність людини: уміння ідентифікувати власні емоції і емоції інших, розуміти їхню природу, управляти ними і використовувати емоції для покращення процесів мислення. Тобто для них емоції були інформаційним ресурсом, який може служити для адаптації і прийняття рішень. Цей підхід підкреслює, що емоційний інтелект - це, по суті, інтелектуальна діяльність, пов'язана з обробкою емоційної інформації. Саловеї і Маєр намагалися описати чіткі механізми, що стоять за емоційною компетентністю, і підкреслювали роль когнітивних процесів.

У той же час, Деніел Гоулман [2], який став надзвичайно популярним завдяки своїй книзі «Емоційний інтелект» (1995), подивився на це явище ширше і комплексніше. Він акцентував увагу на тому, що емоційний інтелект - це не лише пізнання, але й набір практичних навичок, які дозволяють людині ефективно керувати своїми емоціями, підтримувати внутрішню мотивацію, будувати здорові відносини з іншими і досягати успіху у різних сферах життя. Для Гоулмана емоційний інтелект - це, перш за все, соціальна і емоційна компетентність, яка дає змогу проявити лідерські якості, управляти конфліктами та адаптуватися до змін. Його підхід більше нагадує модель особистісних характеристик і навичок, а не просто когнітивний процес.

Ще одна важлива модель, яку запропонував Рей Бар-Он, розглядає емоційний інтелект як сукупність емоційно-соціальних компетенцій. Він

підкреслює здатність людини справлятися зі стресом, підтримувати психологічне здоров'я, ефективно комунікувати і адаптуватися до навколишнього середовища. Модель Бар-Она [3] включає міжособистісний і внутрішньоособистісний інтелект, адаптивність, стресостійкість і загальне психоемоційне благополуччя. Це практичний і прикладний підхід, що часто використовують у психологічному консультуванні та тренінгах.

Отже, можна сказати, що всі три підходи - когнітивний, мотиваційно-особистісний та компетентнісний - по-своєму доповнюють одне одного. Вони допомагають зрозуміти емоційний інтелект і як суто розумову здатність (обробка інформації про емоції), і як внутрішній ресурс людини (мотивація, саморегуляція), і як набір практичних умінь для життя і соціальної взаємодії.

Еволюція уявлень про емоційний інтелект у науковому дискурсі

Поняття емоційного інтелекту з моменту свого появи зазнало значних трансформацій і розширень у різних наукових сферах. Спочатку у 1980–1990-х роках це було радше академічне і теоретичне поняття, що фокусувалося на психології як когнітивній здатності. У працях Саловея та Маєра [1] емоційний інтелект розглядався як специфічний тип інтелекту, що оперує інформацією про емоції, дозволяючи людині усвідомлювати, розуміти і управляти своїми почуттями.

Однак з часом інтерес до емоційного інтелекту почав виходити за межі психології. У педагогіці емоційний інтелект стали розглядати як ключовий чинник успішного навчання і розвитку особистості. Виявилось, що учні, які мають розвинені емоційні навички, легше адаптуються в колективі, мають вищу мотивацію і кращі результати у навчанні. Тому сьогодні у багатьох школах світу впроваджують програми соціально-емоційного навчання (SEL), які спрямовані на розвиток емоційного інтелекту учнів.

У сфері менеджменту і бізнесу емоційний інтелект став невід'ємною частиною концепції ефективного лідерства. Дослідники виявили, що

керівники з високим рівнем емоційної компетентності здатні краще мотивувати працівників, уникати конфліктів і створювати позитивний клімат у колективі. Відповідно, тренінги з розвитку емоційного інтелекту стали поширеною практикою у корпоративній культурі великих компаній.

Нейропсихологія також зробила значний внесок у розвиток уявлень про емоційний інтелект. Сучасні дослідження показують, що регуляція емоцій пов'язана з роботою префронтальної кори мозку, що відповідає за самоконтроль і прийняття рішень. Розуміння цих механізмів відкриває нові можливості для розробки методів тренування емоційної компетентності.

Загалом, можна сказати, що емоційний інтелект сьогодні - це багатогранне явище, що поєднує психологічні, соціальні, нейрофізіологічні та освітні аспекти. У різних галузях знань воно набуло різних відтінків, але основна ідея лишається незмінною: це здатність людини усвідомлювати, розуміти і ефективно управляти емоціями для покращення якості життя.

Актуальність вивчення емоційного інтелекту у сучасному суспільстві

В сучасних умовах швидких соціальних змін, глобалізації, інтенсивного інформаційного обміну і постійного стресу роль емоційного інтелекту стає надзвичайно важливою. Він не просто допомагає людині краще розуміти себе і інших, а й є ключовим фактором успішної соціалізації, адаптації до нових викликів і побудови здорових стосунків.

Для молоді, яка знаходиться на етапі становлення особистості, розвиток емоційного інтелекту є фундаментальним. Здатність розпізнавати і регулювати емоції допомагає їм справлятися з труднощами навчання, підтримувати дружні зв'язки, уникати конфліктів і стресів, а також формувати впевненість у собі. Наукові дослідження підтверджують, що високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний з кращими академічними досягненнями і психологічним здоров'ям.

У професійній сфері емоційний інтелект розглядають як один із найважливіших чинників ефективності праці. Лідери та менеджери з

високим рівнем ЕІ краще розуміють мотивацію співробітників, підтримують продуктивний клімат у колективі і швидше адаптуються до змін. В епоху цифрових технологій, де людські стосунки часто переходять у віртуальний простір, здатність співпереживати і керувати своїми емоціями залишається незамінною навичкою.

Крім того, у сучасному суспільстві дедалі більше уваги приділяється психічному здоров'ю. Розвиток емоційного інтелекту допомагає запобігати вигоранню, тривожним розладам і депресії, оскільки навчає людину не лише розуміти свої емоції, а й знаходити ефективні способи їх контролю і підтримки позитивного настрою.

Сьогодні емоційний інтелект розглядають як необхідну складову повноцінного розвитку особистості і ключову компетенцію XXI століття. Його вивчають і розвивають у школах, університетах, на робочих місцях і навіть у програмах особистісного зростання. Саме тому вивчення цього феномену є надзвичайно актуальним і важливим для розуміння сучасних соціальних процесів і побудови гармонійного суспільства.

У процесі формування поняття «емоційний інтелект» психологія пройшла значний шлях від традиційного уявлення про інтелект виключно як когнітивну здібність до усвідомлення того, що емоції є невід'ємною частиною інтелектуальної діяльності. Спочатку поняття IQ довгий час вважалося універсальним критерієм оцінки інтелекту, але згодом стало очевидно, що воно не охоплює важливих аспектів соціальної адаптації та міжособистісної взаємодії.

Саме тому з'явилася необхідність виділити новий тип інтелекту, пов'язаний з емоційною сферою людини. Вперше чітко цей феномен був описаний Пітером Саловеем і Джоном Маєром у 1990 році, які визначили емоційний інтелект як здатність людини розпізнавати, розуміти та управляти емоціями як своїми власними, так і інших людей. Наступним етапом стало широке популяризування концепції Деніелом Гоулманом,

завдяки якому поняття емоційного інтелекту стало невід'ємною складовою сучасних психологічних, педагогічних і бізнесових практик.

На сьогодні існує кілька провідних моделей розуміння емоційного інтелекту, серед яких когнітивна модель Саловея і Маєра, мотиваційно-особистісна модель Гоулмана та модель емоційно-соціального інтелекту Бар-Она. Всі ці підходи доповнюють одне одного, акцентуючи увагу на різних аспектах емоційного інтелекту - від суто когнітивних процесів до соціальних і адаптивних компетенцій.

Емоційний інтелект є багатогранним явищем, яке охоплює психологічні, нейропсихологічні, освітні та соціальні аспекти. У сучасному суспільстві його роль постійно зростає: емоційна компетентність визначає успішність у навчанні, ефективність професійної діяльності, якість міжособистісних відносин і загальний рівень психологічного здоров'я людини.

Особливо актуальним розвиток емоційного інтелекту є для молоді, яка перебуває на етапі активного формування особистості. В умовах високої емоційної чутливості, притаманної юнацькому віку, володіння навичками емоційної регуляції дозволяє ефективно адаптуватися до соціальних і психологічних викликів, знижує ризики стресових і депресивних станів, сприяє особистісній зрілості та емоційній стабільності.

1.2. Структура емоційного інтелекту

Необхідність структурування емоційного інтелекту

Перш ніж говорити про розвиток емоційного інтелекту, важливо зрозуміти, що ж саме ми маємо на увазі під цим поняттям - тобто яка його структура. Це необхідно, бо без чіткого уявлення про складові емоційного інтелекту складно буде його оцінити, виміряти і, відповідно, розробити ефективні методи розвитку. Структурування допомагає розбити складний

феномен на окремі компоненти, кожен із яких можна дослідити окремо і навчитися використовувати в житті.

У різних науковців є свої теоретичні моделі, і від них залежить, як саме буде будуватися структура емоційного інтелекту. Дехто акцентує увагу на когнітивних процесах, хтось більше наголошує на мотиваційних чи соціальних аспектах, хтось розглядає ЕІ як набір навичок. Через це існує кілька варіантів структурування, що іноді трохи відрізняються, але в основі всіх лежить розуміння, що емоційний інтелект - це не просто «емоції» чи «інтелект», а поєднання певних здатностей і умінь працювати з емоційною інформацією.

Порівнюючи різні підходи, можна помітити, що більшість моделей включає кілька базових компонентів: сприйняття емоцій, їх розуміння, управління власними емоціями і використання емоцій для розв'язання життєвих завдань. Вивчення цих структурних елементів дозволяє зробити ЕІ більш вимірюваним і практично застосовним.

Модель Саловея і Майєра (Salovey & Mayer, 1990; 1997) [6]

Однією з найвідоміших і найбільш впливових є модель емоційного інтелекту, запропонована Пітером Саловеєм і Джоном Майєром. Вони визначили емоційний інтелект як здатність опрацьовувати емоційну інформацію, що допомагає людині адаптуватися до навколишнього світу. Їхня модель складається з чотирьох основних компонентів:

1. Сприйняття та вираження емоцій. Це базова здатність розпізнавати емоції у себе і інших, а також адекватно їх висловлювати. Наприклад, вміння зрозуміти, що співрозмовник засмучений або роздратований за інтонацією голосу чи мімікою. Це основа, адже без чіткого сприйняття емоцій подальші кроки неможливі.

2. Використання емоцій для мислення. Цей компонент означає, що емоції можуть не лише впливати на наше самопочуття, а й допомагати у вирішенні проблем, стимулювати творчість та інтуїцію. Наприклад, радість може підвищувати креативність, а тривога - змушувати приділяти

більше уваги деталям. Це розуміння дозволяє використовувати емоції як ресурс для інтелектуальної діяльності.

3. Розуміння емоцій. Тут йдеться про те, щоб не лише відчувати емоції, а й розуміти їхню природу, причини та наслідки. Наприклад, усвідомлення, що почуття роздратування виникає через втому чи несправедливе ставлення. Це допомагає краще прогнозувати, як емоції можуть змінюватися з часом, і що саме їх викликає.

4. Управління емоціями. Найбільш складний і, водночас, найважливіший аспект - це здатність регулювати свої емоції, зменшувати негативний вплив або навпаки, підтримувати позитивний стан. Наприклад, вміння заспокоїти себе під час стресу або не дати гніву вийти з-під контролю. Це дозволяє ефективніше взаємодіяти з людьми і приймати зважені рішення.

Кожен із цих компонентів поєднується з іншими, формуючи цілісний механізм емоційного інтелекту. Наприклад, якщо людина вміє розпізнавати емоції, але не вміє ними керувати, це може призводити до конфліктів або стресів. Тому розвиток емоційного інтелекту вимагає роботи над усіма його складовими.

Модель Деніела Гоулмана (Goleman, 1995)

Деніел Гоулман [2], широко відомий завдяки своїй популярній книзі «Емоційний інтелект», запропонував трохи інший, більш комплексний підхід. Він розглядає емоційний інтелект як сукупність особистісних і соціальних компетенцій, які впливають на успіх людини в житті.

За Гоулманом, ЕІ включає такі основні компоненти:

- Самосвідомість - усвідомлення власних емоцій, їхніх причин і впливу на поведінку. Це фундамент, що дає змогу краще розуміти себе і приймати рішення, враховуючи емоційний стан.
- Саморегуляція - здатність контролювати імпульси і емоції, адаптуватися до змін, бути відповідальним за свої вчинки.

- Мотивація - внутрішній стимул досягати цілей, наполегливість, оптимізм попри труднощі.
- Емпатія - розуміння емоцій інших людей, здатність співпереживати і враховувати їхні почуття у взаємодії.
- Соціальні навички - уміння будувати стосунки, ефективно спілкуватися, вирішувати конфлікти, працювати в команді.

Цей підхід дуже популярний у сфері бізнесу і лідерства, адже дозволяє оцінити не просто внутрішні психологічні процеси, а й те, як емоції впливають на соціальну взаємодію і професійний успіх.

Модель Бар-Она (Bar-On, 1997)

Рухаючись у бік більш комплексних моделей, варто згадати модель емоційного інтелекту Бар-Она, яка акцентує увагу на адаптивних та соціальних компетенціях, а також на здатності ефективно справлятися з вимогами навколишнього середовища.

Модель Бар-Она [3] включає такі складові:

- Емоційна самосвідомість - розпізнавання власних емоцій.
- Емоційний вираз - здатність чітко і доречно висловлювати свої почуття.
- Міжособистісні навички - уміння підтримувати взаємини, співпрацювати з іншими.
- Толерантність до стресу - здатність зберігати стійкість у складних ситуаціях.
- Настрій - здатність підтримувати позитивний погляд на життя, оптимізм.
- Адаптивність - гнучкість у мисленні і поведінці, здатність швидко пристосовуватись.

Ця модель використовується часто в клінічній психології та в дослідженнях психічного здоров'я, оскільки допомагає оцінити, наскільки людина здатна справлятися зі стресами і труднощами.

Порівняльний аналіз моделей емоційного інтелекту

На сьогодні в науковому дискурсі існує кілька ключових моделей емоційного інтелекту, які сформувалися в різних теоретичних традиціях і з різними практичними цілями. Найвідомішими серед них вважаються когнітивна модель Саловея і Майєра, мотиваційно-особистісна модель Деніела Гоулмана та модель емоційно-соціального інтелекту Рувена Бар-Она. Хоча всі вони описують одне й те саме явище - емоційний інтелект, - кожна робить це по-своєму, з акцентами на різні аспекти.

Модель Пітера Саловея і Джона Майєра [13], яка була однією з перших академічно обґрунтованих, розглядає емоційний інтелект як здатність до обробки емоційної інформації. Цей підхід зосереджується на чотирьох головних здібностях: сприйнятті емоцій, використанні емоцій для підтримки мислення, розумінні емоцій та управлінні ними. Саме ця модель найбільш науково вивірена, базується на когнітивному підході і має конкретні інструменти для вимірювання (наприклад, тест MSCEIT).

Натомість модель Деніела Гоулмана [2], яка здобула велику популярність у масовій культурі після виходу його книги «Емоційний інтелект» у 1995 році, пропонує ширший, прикладний підхід. Вона включає не лише когнітивні, але й особистісні характеристики, такі як самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички. Модель Гоулмана особливо цінується у сфері бізнесу, управління та освіти, оскільки вона акцентує на практичних уміннях, які потрібні для ефективної взаємодії з людьми.

Третій підхід, запропонований Рувеном Бар-Оном [3], сприймає емоційний інтелект як набір емоційних і соціальних компетенцій, що визначають ефективність індивіда у взаємодії з середовищем. Його модель включає такі компоненти, як міжособистісні навички, адаптивність, загальний настрій, внутрішня мотивація та здатність до стресостійкості. Вона базується на ідеї, що емоційний інтелект тісно пов'язаний із

загальним психологічним благополуччям і психічним здоров'ям особистості.

Попри те, що всі три підходи говорять про важливість емоцій у житті людини, їхня специфіка - у рівні деталізації, теоретичному фундаменті й способах вимірювання. У науковому середовищі модель Саловея і Майєра [21] визнається найваліднішою з точки зору експериментальної перевірки. Модель Гоулмана приваблює тим, що її легко адаптувати до реального життя, особливо в контексті лідерства та освіти. Бар-Он, своєю чергою, пропонує широку картину, яка охоплює як емоційні, так і особистісні риси.

Критика цих моделей також має місце. Наприклад, Гоулмана часто звинувачують у надмірному розширенні поняття емоційного інтелекту, коли він починає включати до нього загальні риси особистості чи лідерські якості. Бар-Она - у тому, що його підхід більше схожий на загальну модель психічного здоров'я, ніж на специфічну теорію емоційного інтелекту. Водночас модель Саловея і Майєра критикують за надмірну теоретичність і обмежену практичність.

Сучасне бачення структури емоційного інтелекту

Сьогодні в науковому середовищі спостерігається тенденція до інтеграції різних підходів до розуміння емоційного інтелекту. Багато сучасних досліджень не обмежуються якоюсь однією моделлю, а навпаки - поєднують когнітивні, емоційні, соціальні та нейропсихологічні аспекти. Такий підхід дозволяє глибше аналізувати емоційний інтелект як складне міждисциплінарне явище.

У прикладних дослідженнях, особливо тих, що стосуються освіти, лідерства чи ментального здоров'я, часто застосовують комбіновані інструменти. Наприклад, емоційний інтелект оцінюється не лише через тести, але й через спостереження поведінки, біометричні показники (рівень стресу, зміни ЧСС), нейропсихологічні методи.

Особливий інтерес у науковців викликає вивчення зв'язку між емоційним інтелектом та функціонуванням мозку. Наприклад, дослідження

за допомогою функціональної МРТ показують, що люди з високим рівнем емоційної обізнаності активніше використовують префронтальну кору - ділянку, відповідальну за регуляцію емоцій і прийняття рішень. Це ще раз підтверджує, що ЕІ - не просто "емоції", а складна система взаємодії між когнітивними і афективними процесами.

Сучасні тенденції:

- Біопсихосоціальна модель: ЕІ розглядається як продукт взаємодії біологічних, психологічних та соціальних факторів.
- Поведінкові аспекти: Зростає інтерес до того, як саме емоційний інтелект проявляється у конкретній поведінці - наприклад, у стресових ситуаціях, у конфліктах, під час навчання чи роботи в команді.
- Культурний контекст: Дослідники дедалі більше враховують вплив культури на прояви та сприйняття емоційного інтелекту. Те, що є проявом високого ЕІ у західних країнах (наприклад, відкритість у вираженні емоцій), може мати інше значення в азійських культурах.

Перспективи подальших досліджень:

- Створення універсальних, але чутливих до культурних відмінностей інструментів вимірювання ЕІ.
- Вивчення ролі емоційного інтелекту у формуванні психічного здоров'я підлітків та молоді.
- Розробка інтерактивних методик розвитку ЕІ з використанням VR, AR або ігрових платформ.
- Впровадження ЕІ як ключового компоненту освітніх програм - не тільки в школах, а й у професійній підготовці фахівців різних галузей.

Отже, розглянувши структуру емоційного інтелекту крізь призму найбільш впливових наукових підходів, можна зробити висновок, що чітке розуміння та деталізація цього феномену є ключовими для його ефективного вимірювання й розвитку. Попри відмінності у трактуваннях моделей Саловея і Майєра, Гоулмана та Бар-Она, всі вони наголошують на

комплексному характері емоційного інтелекту як набору важливих когнітивних, особистісних і соціальних компетенцій.

Саловей і Майєр [6] розглядають емоційний інтелект як когнітивну здатність до опрацювання емоційної інформації, чітко виділяючи ключові компоненти - сприйняття емоцій, їх використання в процесах мислення, розуміння причин і наслідків емоційних станів та управління ними. Цей підхід найбільше підходить для наукових досліджень завдяки своїй ясності, валідності та доступності для експериментального підтвердження.

Натомість Деніел Гоулман надає своїй моделі більш прикладного характеру, підкреслюючи важливість таких компонентів як самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички. Це робить його підхід особливо цінним для застосування у сферах бізнесу, освіти та управління людськими ресурсами.

Модель Бар-Она, зі свого боку, акцентує увагу на зв'язку емоційного інтелекту із психологічним благополуччям людини, додаючи важливі елементи стресостійкості, адаптивності та загального настрою. Ця модель широко використовується в клінічній психології для оцінки психічного здоров'я та адаптивних можливостей особистості.

Сучасний етап розвитку науки про емоційний інтелект характеризується інтегративними підходами, які об'єднують когнітивні, афективні, соціальні й нейропсихологічні компоненти. Це дозволяє розглядати ЕІ як багатовимірний, динамічний феномен, прояв якого можна вимірювати не лише психологічними тестами, а й за допомогою нейрофізіологічних та поведінкових методів.

Подальші дослідження, ймовірно, будуть спрямовані на створення більш універсальних, культурно адаптивних інструментів оцінки, а також інтерактивних методик розвитку ЕІ з використанням сучасних технологій (VR, AR, ігрові симуляції). Крім того, важливою залишається інтеграція емоційного інтелекту до освітніх програм і професійних тренінгів, що

відкриває перспективи для покращення соціальної та психологічної адаптації людей у різних сферах життєдіяльності.

1.3. Особливості емоційної сфери молоді

Загальна характеристика емоційної сфери особистості

Емоційна сфера - це одна з найважливіших складових психіки людини, яка формує її внутрішній світ і впливає не лише на сприйняття навколишньої дійсності, а й на взаємодію з нею. Саме через емоції ми реагуємо на події, оцінюємо людей, будуємо стосунки, приймаємо рішення, навіть коли нам здається, що діємо раціонально. Усе це - прояви емоційної сфери.

Загалом, емоційна сфера особистості охоплює широкий спектр емоційних переживань та станів, які людина відчуває у своєму житті. Це не лише миттєві реакції на приємне або неприємне, але й глибші почуття, стабільні настрої, сильні афективні спалахи, і навіть ті емоції, які ми довго носимо в собі і не завжди усвідомлюємо.

У психологічній літературі структура емоційної сфери зазвичай подається як така, що включає кілька основних елементів:

- Емоції - це короточасні психічні стани, які виникають у відповідь на значущі для людини події. Вони можуть бути як позитивними (радість, інтерес, натхнення), так і негативними (страх, гнів, сором). Емоції часто мають виражений фізіологічний супровід (потовиділення, прискорене серцебиття, зміна міміки).
- Почуття - це більш стабільні, усвідомлені переживання, які виникають на основі емоцій, але мають глибший зв'язок із світоглядом і цінностями людини. Наприклад, патріотизм, любов, дружба чи відроза - це вже не ситуативні реакції, а глибинні установки.
- Афекти - це короткі, але дуже інтенсивні емоційні спалахи, які часто супроводжуються втратою самоконтролю. Це може бути приступ

люті, паніки, істерики. У стані афекту людина здатна діяти імпульсивно, іноді навіть агресивно.

- Настрої - це фонові емоційні стани, які можуть тривати годинами або днями. Настрій не завжди має чітко визначену причину, але істотно впливає на сприйняття дійсності: у гарному настрої світ здається яскравішим, у поганому - усе сприймається в негативному світлі.

Ці елементи взаємопов'язані між собою. Наприклад, повторювані емоції можуть формувати стабільні почуття, часті афекти можуть вказувати на труднощі з емоційною регуляцією, а хронічно знижений настрій - бути сигналом про емоційне вигорання чи депресію.

У контексті психічного розвитку особистості роль емоцій важко переоцінити. Вони не лише супроводжують когнітивні процеси (пам'ять, мислення, сприймання), а й активно на них впливають. Наприклад, у стані тривоги людина менш здатна до концентрації, а позитивний емоційний фон підвищує мотивацію до навчання та креативність. З раннього дитинства емоції виконують функцію регулятора поведінки, сигналізуючи про потреби, допомагаючи уникати небезпеки або шукати задоволення.

Крім того, емоційна сфера безпосередньо пов'язана з формуванням особистісних якостей, таких як емпатія, доброзичливість, стресостійкість. Людина з розвиненою емоційною сферою, як правило, краще адаптується до змін, легше знаходить спільну мову з оточенням, більш здатна до рефлексії.

Вікові особливості юнацького періоду

Юність - це особливий, водночас складний і захопливий період у житті людини, який охоплює вік приблизно від 16 до 25 років. У цей час відбувається не лише фізіологічне, а й глибоке психологічне перетворення. Людина ще не зовсім доросла, але вже й не підліток. Цей «перехідний простір» насичений змінами, внутрішніми пошуками, сумнівами, а водночас - мріями, ідеалами і прагненням реалізувати себе у світі.

Одна з ключових особливостей цього віку - потреба у самовизначенні. Молодь активно шукає відповідь на питання: хто я? Який мій життєвий шлях? Що мені важливо? Це стосується як професійного вибору, так і світогляду, моральних орієнтирів, стилю життя. У цьому процесі часто виникають внутрішні конфлікти, сумніви, невпевненість у собі - але саме завдяки ним формується особистість, зміцнюється її цілісність.

Ще одна важлива задача юності - розвиток автономії. Молоді люди прагнуть відокремитися від впливу батьків, хочуть самотійно ухвалювати рішення, нести відповідальність за свої вчинки, самотійно будувати стосунки. Часто це проявляється у протиставленні себе оточенню, у радикальних змінах у поведінці, зовнішності, виборі друзів чи життєвих цілей. Усе це - спроба знайти власне «Я» і навчитися жити у відповідності з ним.

Юність - це також період активної соціалізації. Важливими стають не лише навчання чи кар'єра, а й міжособистісні стосунки. У цей період закладаються основи довготривалих дружніх, романтичних і професійних зв'язків. Молоді люди вчаться встановлювати кордони, співпереживати, відстоювати себе - і саме в цьому контексті емоційна сфера відіграє вирішальну роль.

Не менш суттєвою характеристикою цього віку є висока емоційна чутливість і вразливість. Юнаки та юнки часто переживають емоції дуже інтенсивно. Це може бути як захопленість, ентузіазм, натхнення - так і розчарування, страхи, невпевненість у власній цінності. Молодь схильна до емоційних коливань, що є природним наслідком нестабільної самооцінки та активного формування ідентичності. Часто навіть дрібні події викликають сильний емоційний відгук, що може призводити до емоційного виснаження або імпульсивних рішень.

Варто також зазначити, що в юнацькому віці поступово розвиваються навички емоційної саморегуляції, однак цей процес ще не

завершений. Саме тому молоді люди потребують підтримки у навчанні розумінню власних емоцій, їхньому усвідомленню й адекватному вираженню. Особливо актуальним це стає в умовах стресу, невизначеності чи соціального тиску, які часто супроводжують юність.

Формування емоційної сфери в юнацькому віці

Юнацький вік - це період, коли емоційна сфера особистості розвивається особливо інтенсивно. На цьому етапі життя молодь переживає глибокі психологічні, біологічні та соціальні зміни, які безпосередньо впливають на формування та функціонування емоцій. Важливо розуміти, що емоційний розвиток у цьому віці не є лінійним - це складний, часто суперечливий процес, що формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників.

Одним із провідних факторів формування емоційної сфери є біологічні зміни, зокрема гормональна перебудова організму. У юності активізується ендокринна система, що часто зумовлює коливання настрою, підвищену дратівливість або, навпаки, ейфорію, емоційну нестабільність. Молоді люди можуть ще не мати достатньої здатності до емоційної саморегуляції, а тому переживають свої почуття дуже інтенсивно. Гормональні зміни безпосередньо впливають на те, як юнаки та юнки реагують на навколишній світ, інтерпретують ситуації, оцінюють себе й інших.

Не менш вагому роль у формуванні емоційної сфери відіграють соціальні чинники. Насамперед ідеться про вплив родини, яка є первинним джерелом емоційного досвіду. Атмосфера в родині, стиль виховання, емоційна відкритість або, навпаки, холодність у спілкуванні - усе це суттєво впливає на здатність молодої людини розпізнавати власні емоції, виражати їх, будувати довірливі міжособистісні стосунки. Позитивний емоційний клімат у родині сприяє розвитку навичок емоційного інтелекту, тоді як конфлікти, нестабільність або емоційне відчуження можуть стати

джерелом внутрішньої напруги, невпевненості в собі та труднощів у регуляції емоцій.

Ще один важливий чинник - це вплив однолітків, який у юнацькому віці часто переважає батьківський. Саме в середовищі ровесників молодь формує навички емоційного спілкування, вчиться взаємодіяти, приймати й відстоювати себе, долати конфлікти. Потреба бути прийнятим, зрозумілим і підтриманим у соціальній групі має величезне значення для емоційного благополуччя юнака або юнки. Саме у спілкуванні з однолітками відбувається активне тренування емпатії, асертивності, емоційного зворотного зв'язку - компонентів, що є основою емоційного інтелекту.

Варто також згадати про роль навчального середовища. Школа, університет або інші освітні установи виступають не лише як джерело знань, а й як соціальний простір, де молодь вчиться взаємодіяти з різними людьми, долати стреси, адаптуватися до нових умов. Вчителі, викладачі, наставники можуть стати важливими фігурами емоційної підтримки, або ж, навпаки, чинниками тиску й напруження, залежно від характеру взаємодії. Емоційна атмосфера в освітньому закладі, рівень толерантності, емпатії, відкритості - усе це безпосередньо впливає на психоемоційний стан молоді.

Ще однією типовою особливістю юнацького віку є емоційна нестабільність. Часті зміни настрою, перебільшені реакції на події, схильність до афективних сплесків - це норма на цьому етапі розвитку. Молодь переживає сильні внутрішні коливання: від ейфорії до апатії, від надмірного ентузіазму до втрати мотивації. Усе це є наслідком як гормональних змін, так і психологічних викликів, пов'язаних із пошуком власного «Я». Важливо зазначити, що така емоційна мінливість не свідчить про порушення - це частина природного процесу дорослішання.

Типові труднощі емоційного розвитку молоді

Період юності - це один із найскладніших і водночас найважливіших етапів психічного розвитку особистості. Саме в цей час молода людина

інтенсивно формує уявлення про себе, вибудовує систему життєвих орієнтирів, починає осмислено будувати взаємини з іншими. Разом із тим, саме в юності часто загострюються труднощі в емоційній сфері, оскільки особистість ще не володіє достатнім досвідом керування власними почуттями, а також часто стикається з впливом середовища, яке не завжди сприяє емоційній стабільності.

Одним із головних викликів у цьому віці є низький рівень сформованості навичок емоційної саморегуляції. Молоді люди часто відчують сильні, суперечливі емоції, які важко контролювати. Підвищена емоційна збудливість у поєднанні з нестачею навичок усвідомлення емоцій призводить до частих сплесків агресії, роздратування, образливості, або навпаки - до емоційної замкнутості. У багатьох випадках внутрішнє напруження не знаходить адекватного виходу, і це стає джерелом дезадаптації - як у соціальному, так і в особистісному аспектах.

Наступною характерною труднощами є міжособистісні конфлікти з батьками, вчителями та іншими дорослими, які часто мають глибше підґрунтя, ніж просто розбіжність у поглядах. Юність - це період, коли формується потреба у самостійності, автономії, власному голосі. Тому будь-які спроби контролю або нав'язування рішень з боку дорослих можуть викликати протест. Молодь прагне бути почутою, але не завжди вміє висловити свої емоції конструктивно, що створює незрозуміння, психологічне віддалення й навіть емоційну ізоляцію.

Окремо слід звернути увагу на вплив соціокультурного середовища, особливо цифрового простору. У сучасних реаліях юнацьке емоційне життя нерозривно пов'язане з присутністю у соціальних мережах. Публікації, фото, коментарі, «лайки» та реакції часто стають емоційними орієнтирами, які визначають самооцінку молодої людини. Нав'язувані ідеали «успішності» та «щастя» викликають внутрішнє напруження: молода особа може почуватися гіршою, недостатньо цікавою чи привабливою. Постійне порівняння себе з іншими призводить до

емоційного виснаження, відчуття розчарування, а в окремих випадках - до депресивних станів або соціальної тривожності.

Не менш вагомим є вплив однолітків та субкультурного середовища, яке часто задає певні емоційні шаблони або очікування. Прагнення «бути як усі» або, навпаки, демонструвати свою унікальність, іноді супроводжується надмірною емоційною театральністю, показною байдужістю, заниженням цінності щирих переживань. У таких умовах молодь може втрачати здатність до відкритого вираження справжніх почуттів, що негативно впливає на формування емоційного інтелекту та психологічну зрілість.

Крім того, не слід ігнорувати біологічні чинники, які зумовлюють зміни гормонального фону, що безпосередньо впливають на емоційну сферу. Часті перепади настрою, дратівливість, підвищена збудливість або апатія - усе це є характерними проявами вікового дозрівання й не завжди пов'язане з зовнішніми обставинами. У той самий час саме біологічні чинники, накладаючись на соціальні, можуть посилювати внутрішній дискомфорт.

Аналіз особливостей емоційної сфери молоді показав, що емоції виступають ключовим регулятором психічного життя людини. Саме вони визначають не лише миттєві реакції, а й впливають на глибші аспекти особистості, такі як ціннісні орієнтири, стиль мислення та поведінку у взаємодії з оточенням. В юнацькому віці, який характеризується інтенсивними біологічними та соціально-психологічними змінами, емоційна сфера набуває особливого значення.

Встановлено, що емоційна сфера юнацтва характеризується підвищеною чутливістю, емоційною нестабільністю та схильністю до сильних переживань. Молоді люди часто стикаються з труднощами емоційної саморегуляції через недостатньо сформовані навички розпізнавання та керування власними почуттями. Це проявляється у частих

емоційних коливаннях, імпульсивних реакціях, труднощах у побудові конструктивних взаємин із батьками, викладачами та однолітками.

З'ясовано, що формування емоційної сфери молоді відбувається під впливом комплексу біологічних, соціальних та психологічних факторів. Зокрема, гормональні зміни спричиняють високу емоційну лабільність, а соціальне оточення - родина, навчальний заклад, група однолітків - виступає значущим чинником у становленні навичок емоційного інтелекту та формуванні емоційного благополуччя.

Особливу увагу слід приділити гендерним аспектам формування емоційної сфери молоді. Виявлено, що дівчата зазвичай більш відкриті в емоційному самовираженні, схильні до емпатії та вербалізації своїх почуттів. Юнаки, натомість, частіше придушують свої емоції, орієнтуючись на суспільні стереотипи щодо «маскулінності». Це може призводити до внутрішнього напруження, труднощів у міжособистісному спілкуванні та соціальної дезадаптації.

Емоційний інтелект є визначальним чинником емоційної стабільності молоді. Високий рівень ЕІ дозволяє ефективніше долати стресові ситуації, підтримувати психічну рівновагу, знижувати ризики розвитку тривожних і депресивних станів. Саме тому розвиток емоційного інтелекту молоді слід вважати одним із пріоритетних завдань сучасної психологічної та освітньої практики.

Роль освіти у формуванні емоційної компетентності молоді є надзвичайно важливою, проте в українській освітній практиці ця сфера ще не отримала належного системного впровадження. Ефективним кроком у напрямі підвищення емоційної компетентності студентів може стати інтеграція соціально-емоційного навчання у навчальні програми, що дозволить молоді краще розуміти себе, адекватніше реагувати на стрес та успішніше адаптуватися у соціальному середовищі.

Отже, системний розвиток емоційного інтелекту в юнацькому віці сприятиме не лише особистісному зростанню молоді, а й підвищенню її адаптивних можливостей у динамічному сучасному світі.

Висновки до розділу 1

Розглянувши теоретичні аспекти дослідження емоційного інтелекту, можна констатувати, що цей феномен пройшов складний шлях становлення, від початкового уявлення про інтелект як суто когнітивну здатність до сучасного розуміння його багатовимірності, що охоплює емоційні, соціальні, когнітивні та нейропсихологічні компоненти.

Історично термін «емоційний інтелект» виник завдяки роботам Майкла Белдока, Говарда Гарднера, Пітера Саловея, Джона Маєра та Деніела Гоулмана. Саме ці автори сформували концепцію, згідно з якою здатність розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями і емоціями інших людей є не менш важливою для успіху, ніж традиційні інтелектуальні навички. Визначення емоційного інтелекту як інтегративної когнітивно-емоційної компетенції дало змогу перейти від теоретичних дискусій до практичного вимірювання та розвитку цього явища.

Аналіз основних моделей емоційного інтелекту (Саловея і Маєра, Гоулмана, Бар-Она) показав, що вони доповнюють одна одну, акцентуючи увагу на різних аспектах емоційних здібностей людини. Когнітивна модель Саловея і Маєра надає чітке уявлення про механізми обробки емоційної інформації та має наукове підґрунтя. Модель Гоулмана [2], своєю чергою, охоплює широкий спектр практичних навичок, які є ключовими для ефективного лідерства, соціальної взаємодії та професійної діяльності. Підхід Бар-Она [3] пропонує комплексний погляд на емоційний інтелект як важливий компонент психічного здоров'я та адаптивності людини до соціального середовища.

Дослідження емоційної сфери молоді виявили її специфіку, яка полягає у високій чутливості, емоційній нестабільності та інтенсивності

переживань. Юнацький вік характеризується активними пошуками власної ідентичності, що часто супроводжується труднощами у регуляції емоційних станів. Також було встановлено значний вплив біологічних (гормональних змін), соціальних (родина, навчальний заклад, однолітки) та культурних факторів на формування емоційної сфери у молоді.

Особливо важливими є гендерні аспекти розвитку емоційної сфери, що виражаються у різних моделях поведінки дівчат і юнаків, зумовлених соціокультурними стереотипами. Це підтверджує необхідність формування гендерно-чутливого підходу у вихованні та освіті.

Сучасні умови, такі як глобалізація, інформаційне перенавантаження та постійний стрес, роблять розвиток емоційного інтелекту критично важливим для молоді. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє ефективнішій адаптації до життєвих викликів, зменшенню стресу, профілактиці психологічних розладів та підтримці психічного здоров'я. Роль освітніх закладів у формуванні емоційної компетентності є визначальною, і системне впровадження програм соціально-емоційного навчання (SEL) має стати пріоритетом у педагогічній практиці.

Таким чином, емоційний інтелект є не просто додатковою навичкою, а необхідною компетенцією сучасної людини, яка визначає її здатність до гармонійного розвитку, успішної соціалізації та адаптації в умовах сучасних викликів. Комплексний підхід до вивчення та розвитку емоційного інтелекту є перспективним напрямком подальших досліджень та практичного застосування у психології, освіті, управлінні персоналом та інших сферах суспільного життя.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

2.1. Організація дослідження та його етапи

Ми провели дослідження з метою виявлення психологічних особливостей емоційного інтелекту у молоді. Воно проходило у такій послідовності.

На першому етапі ми визначили основні критерії для відбору вибірки, яка згодом була поділена на дві групи для порівняння рівня емоційного інтелекту. Обрані критерії: вік (від 18 до 24 років), сфера діяльності - студенти різних навчальних закладів.

Також на першому етапі ми підбирали діагностичні інструменти, за допомогою яких описували особливості емоційного інтелекту у студентів.

На другому етапі безпосередньо провели діагностику наших респондентів із використанням обраних методик.

На третьому етапі було проведено аналіз отриманих даних із застосуванням методів порівняльного аналізу, факторного аналізу та інтерпретації.

На п'ятому, заключному, етапі ми сформулювали та виділили основні висновки теоретичної та емпіричної частин дослідження й підсумували його результати.

Характеристика вибірки

У нашому дослідженні взяли участь 86 осіб. 50% - студенти ХНУ ім. В. Н. Каразіна (43 особи), 50% - студенти ХГПА (43 особи). Серед опитаних 59% - жінки (35 осіб), 41% - чоловіки (31 особа). Показник експериментального відсіву (через некоректне заповнення тестів) склав 3%.

Віковий діапазон учасників - від 18 до 23 років, що згідно з періодизацією Л. С. Виготського відповідає юнацькому віку. На момент

проведення дослідження всі респонденти були студентами державних вищих навчальних закладів, і навчалися з першого по четвертий курс.

Учасники представляють різні етнічні групи, проте всі вони народилися на території України, але проживають на території різних країн.

Опитування проводилося в онлайн-форматі, заздалегідь підготовленими нами матеріалами. Дослідницький інструментарій включав відкриті запитання без обмеження обсягу відповіді, а також стандартизовані методики з чітко визначеними варіантами відповідей. Кожна методика оцінювалася за бальною системою, результати підраховувались у загальному підсумку.

Дослідження проходило у період з березня 2025 року до травня 2025 року, і в ньому брали участь як юнаки, так і дівчата.

2.2. Опис методик психодіагностики емоційного інтелекту

Проаналізувавши низку психодіагностичних інструментів, ми обрали найбільш надійні та інформативні методики, які найкраще відповідають завданням нашого дослідження.

Словник емоцій: «Асоціативний вербальний тест»

Це авторська методика, розроблена Івановою Є. С., що дозволяє визначити здатність людини до вербалізації емоційного досвіду. Методика спрямована на виявлення рівня мовленнєвої компетентності в емоційній сфері.

Інструкція: Напишіть усі відомі вам назви емоцій та почуттів. Час виконання - 5 хвилин.

Оцінювання результатів здійснюється за такими критеріями:

- до 10 балів - низький рівень розвитку словника емоцій;
- 11–17 балів - середній рівень розвитку словника емоцій;
- 18–24 бали - високий рівень розвитку словника емоцій;

- понад 25 балів - дуже високий рівень розвитку словника емоцій.

Методика «Тест на розпізнавання мімічної експресії»

Це ще одна авторська методика Іванової Є.С., яка використовується для оцінки навичок розпізнавання мімічних виразів емоцій. Вона є стандартизованою та дозволяє виміряти точність сприйняття обличчєвої експресії базових емоцій.

Методика включає 14 фотографій із зображенням емоцій на обличчі дівчини.

Інструкція: Уважно розгляньте кожну фотографію та напишіть, яку емоцію, на вашу думку, переживає дівчина.

Оцінювання проводиться за такими критеріями:

- 1–5 балів - низька точність розпізнавання мімічної експресії;
- 6–9 балів - середній рівень точності;
- понад 10 балів - високий рівень точності сприйняття міміки.

Тест емоційного інтелекту Д. В. Люсіна

Тест емоційного інтелекту Д. В. Люсіна Опитувальник емоційного інтелекту Люсіна – психодіагностична методика, заснована на самозвіті. Опитувальник включає в себе 50 тверджень, по відношенню до яких рецензент повинен висловити ступінь своєї згоди, використовуючи 4 - бальну шкалу

- зовсім не згоден;
- скоріше не згоден;
- скоріше згоден;
- повністю згоден.

Ці твердження з'єднуються в п'ять субшкал, які, в свою чергу, об'єднуються в чотири шкали більш загального порядку:

- Шкала МЕІ (міжособистісний емоційний інтелект);
- Шкала ВЕІ (внутрішньоособистісний емоційний інтелект);
- Шкала ПЕ (розуміння емоцій);

- Шкала УЕ (управління емоціями);
- Субшкала МП (розуміння чужих емоцій);
- Субшкала МУ (управління чужими емоціями);
- Субшкала ВП (розуміння своїх емоцій);
- Субшкала ВУ (управління своїми емоціями);
- Субшкала ВЕ (контроль експресії).

Торонтонська алекситимічна шкала

Торонтонська алекситимічна шкала (TAS) є діагностичним інструментом для вимірювання рівня алекситимії - особистісної характеристики, яка полягає у зниженій або відсутній здатності розпізнавати, розрізняти та вербалізувати власні емоційні переживання й тілесні відчуття. Шкала була розроблена G. J. Taylor та співавторами у 1985 році.

Алекситимія охоплює не лише труднощі з усвідомленням власних емоцій, а й низьку емоційну чутливість до переживань інших людей, обмежену емоційну залученість у повсякденному житті. Таким чином, дане поняття має багато спільного з конструктом емоційного інтелекту.

На думку авторів шкали, алекситимія виявляється через низьку когнітивно-афективних особливостей:

1. Складність у розпізнаванні та описі власних емоцій;
2. Труднощі у розмежуванні емоційних і тілесних переживань;
3. Зниження здатності до символізації (бідність уяви, фантазій);
4. Схильність орієнтуватися переважно на зовнішні події, а не на внутрішній емоційний стан.

На пострадянському просторі найбільш поширеною була адаптована TAS-26, перекладена українською мовою та адаптована О. Андрієвською та Т. Скрипніковою. Шкала складається з 26 тверджень, на які респондент відповідає, вказуючи ступінь згоди. Частина з них інтерпретується у прямому значенні, частина - у зворотному, що знижує ефект соціальної бажаності у відповідях.

Особливості оцінювання:

Результат подається одним узагальненим показником (без розподілу на субшкали);

Показник до 62 балів - вважається нормальним рівнем;

Від 74 балів і вище - свідчить про виражену алекситимію;

Проміжні значення - вказують на потенційну схильність до алекситимічних рис.

TAS є важливим інструментом у дослідженнях емоційної сфери, зокрема при вивченні компонентів емоційного інтелекту.

Методика «Комунікативні та організаторські схильності» (КОС-2)

Методика була розроблена В. В. Синявським і Б. А. Федоришиним та застосовується для виявлення рівня розвитку комунікативних і організаторських схильностей особистості.

Вона дозволяє оцінити такі якості, як:

- здатність швидко та ефективно встановлювати ділові й дружні контакти;
- прагнення до розширення кола спілкування;
- участь в колективній, громадській діяльності;
- вміння впливати на інших людей;
- ініціативність та лідерський потенціал.

Структура методики:

- Складається з 40 запитань, на які респондент відповідає «так» або «ні»;
- Непарні питання (1, 3, 5...) спрямовані на виявлення комунікативних схильностей;
- Парні питання (2, 4, 6...) – на організаторські.

Інтерпретація результатів проводиться окремо за кожним напрямом (комунікативність / організаторські здібності) шляхом підрахунку

кількості позитивних відповідей. Чим більше ствердних відповідей, тим виразнішими є відповідні схильності.

2.3. Опис та аналіз результатів дослідження

Результати описової статистики

З метою вивчення особливостей емоційного інтелекту у сучасної молоді нами було проведено емпіричне дослідження з використанням комплексу психодіагностичних методик. Це дозволило оцінити різні аспекти емоційного інтелекту, зокрема усвідомлення та регуляцію власних емоцій, здатність до емпатії, розуміння емоцій інших людей і рівень комунікативних умінь. У дослідженні брали участь студенти з різних освітніх напрямів, що дало змогу виявити порівняльні характеристики. У ході аналізу результатів застосовувалися методи описової статистики, а також порівняльний і кореляційний аналіз, що забезпечило глибше розуміння закономірностей у структурі емоційного інтелекту молоді.

Таблиця 1

Результати описової статистики за методиками: ЕМІН, Торонтонська алекситимічна шкала, КОС-2, «Словник емоцій» та «Розпізнавання емоцій»

СТУДЕНТИ ХНУ ім. В.Н. Каразіна									
		Мін	Макс	Середнє	Мода	Ексцес	Асиметрія	Дисперсія	Станд. відх.
ЕМІН	МП	16	36	26,47	3	-0,75	-0,2	32,49	5,7
	МУ	13	33	24,81	3	-0,67	-0,7	31,92	5,65
	ВП	6	32	20,37	3	-0,89	-0,52	59,43	7,709
	ВУ	5	24	15,3	3	-1,02	-0,37	29,55	5,436
	ВЕ	5	25	16,07	3	-0,7	-0,1	29,11	5,396
	МЕІ	32	66	51,28	3	-0,99	-0,28	89,21	9,445
	ВЕІ	25	72	51,81	3	-0,84	-0,37	188,9	13,74
АЛЕКСИТИМІЯ		43	80	56,91	3	-0,97	0,116	93,51	9,67
КОС-2	КОМ	4	19	12,02	3	-1,28	0,142	22,12	4,703
	ОРГ	8	19	13,74	3	-0,86	-0,42	8,719	2,953
СЛОВНИК ЕМОЦІЙ		6	24	12,37	3	-0,47	0,322	18,76	4,332
РОЗПІЗНАВАННЯ ЕМОЦІЙ		2	7	4,779	3	-1,21	-0,03	2,182	1,477

Продовження таблиці 1

СТУДЕНТИ ХГПА									
		Мін	Макс	Середнє	Мода	Ексцес	Асиметрія	Дисперсія	Станд. відх.
ЕМІН	МП	24	38	30,02	31	-0,08	0,079	10,21	3,196
	МУ	15	32	25,93	27	1,694	-1,06	14,02	3,744
	ВП	16	30	25,4	27	0,869	-1,07	10,05	3,171
	ВУ	10	21	17,33	17	0,791	-0,68	6,13	2,476
	ВЕ	12	25	19,6	20	-0,28	-0,49	10,01	3,163
	МЕІ	42	67	55,95	57	-0,113	-0,36	33,52	5,79
	ВЕІ	47	74	62,33	65	-0,27	-0,42	40,94	6,398
АЛЕКСИТИМІЯ		38	82	60,3	65	0,303	-0,04	80,98	8,999
КОС-2	КОМ	1	20	9,651	6	-1,1	0,285	27,71	5,264
	ОРГ	2	18	12,44	14	0,454	-0,73	14,06	3,75
СЛОВНИК ЕМОЦІЙ		5	39	14,81	12	2,967	1,268	43,77	6,616
РОЗПІЗНАННЯ ЕМОЦІЙ		1	9	5,826	4,5	0,45	-0,38	2,915	1,707

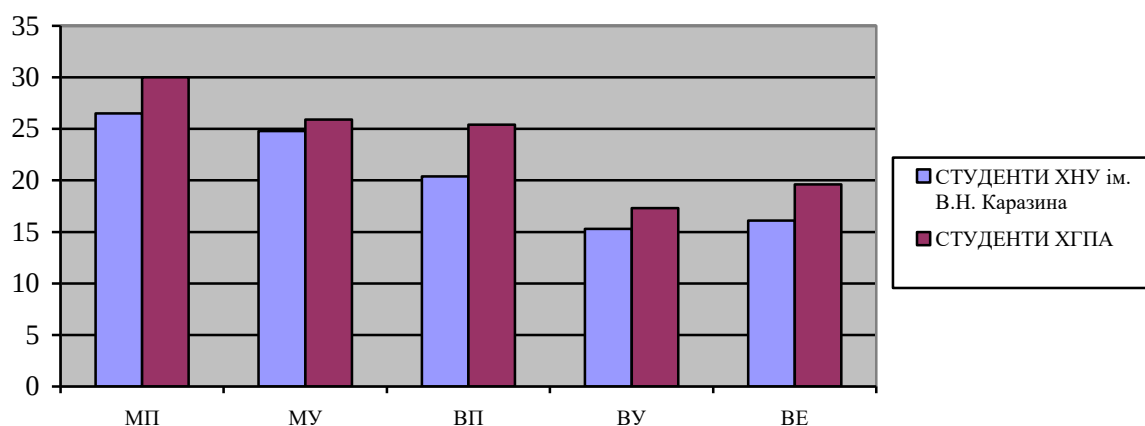


Рис. 1. Середні значення субшкал методики ЕМІН у респондентів

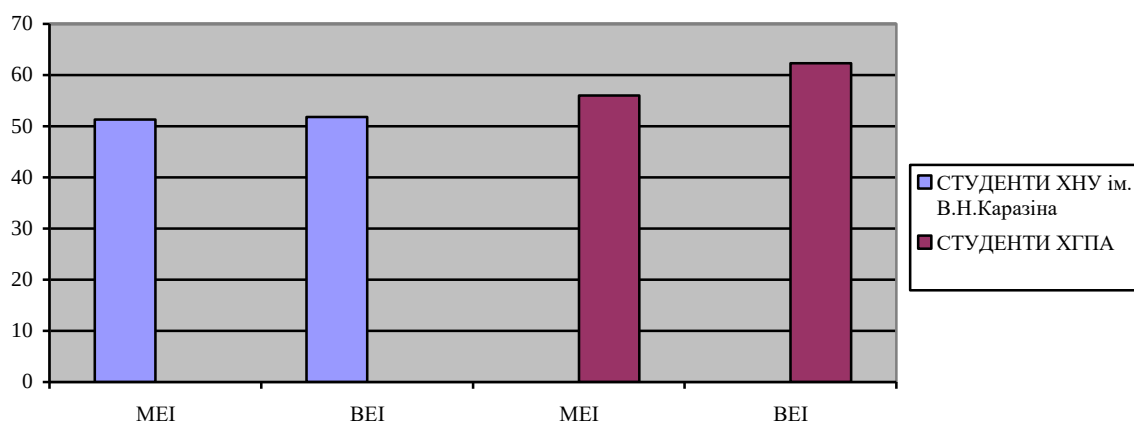


Рис.2. Середні значення шкал методики ЕМІН у респондентів

На основі даних таблиці 1 та рисунків 1 і 2 можна зробити висновок, що статистично значущих відмінностей у середніх показниках між студентами ХНУ ім. В.Н. Каразіна та студентами ХГПА не виявлено.

Найпомітніші відмінності спостерігаються за шкалами внутрішнє переживання (ВП), вираження емоцій (ВЕ) та міжособистісне порозуміння (МП).

З рисунка 3 видно, що студенти ХГПА демонструють дещо вищий рівень внутрішньоособистісного емоційного інтелекту. Це, ймовірно, пов'язано з характерною для представників цієї спеціальності схильністю до глибшого аналізу власного емоційного стану та до уважного відстеження його змін. Вони, як правило, більш вдумливі та чутливі до емоційних змін як у собі, так і в оточенні, що зумовлено специфікою їхньої майбутньої професійної діяльності.

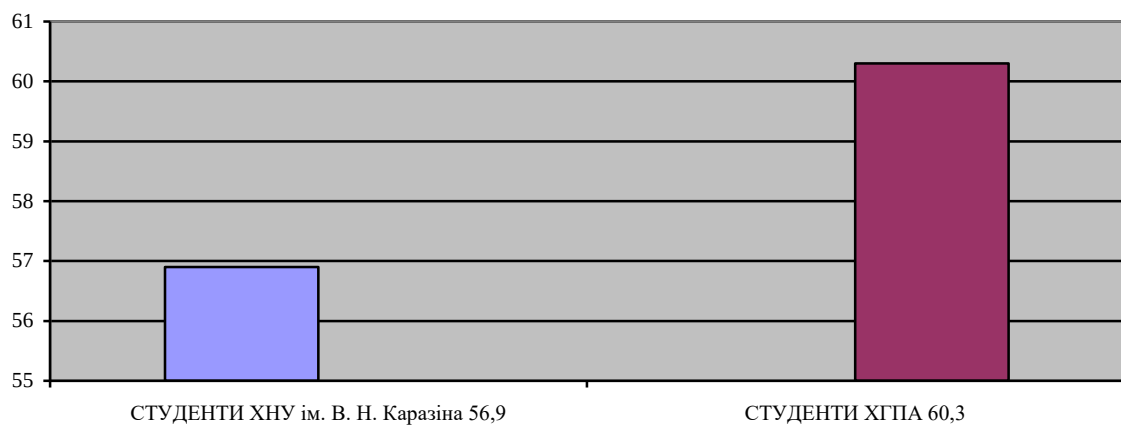


Рис. 3 Середні значення алекситимії методики Торонтонська алекситимічна шкала у респондентів

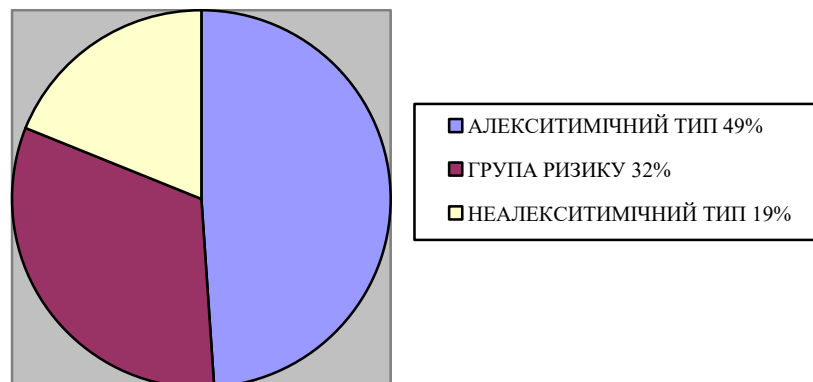


Рис. 4 Показники Алекситимії у студентів ХНУ ім. В. Н. Каразіна, %

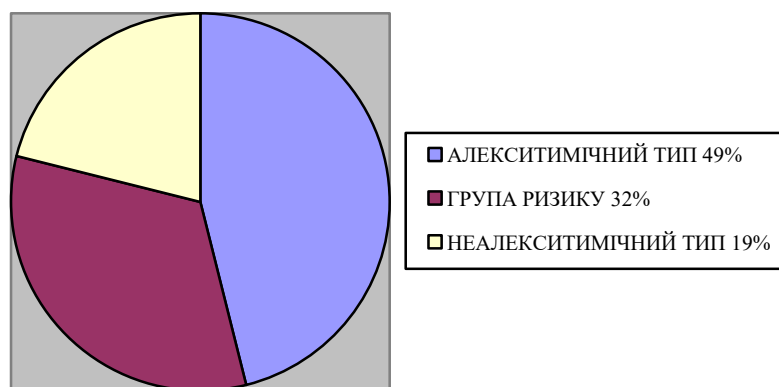


Рис. 5 Показники Алекситимії у студентів ХГПА, %

Аналізуючи рисунки 3, 4 і 5, можна помітити, що середні показники вираженості алекситимії у студентів ХНУ ім. В.Н. Каразіна вищі, ніж у студентів ХГПА. Ми припускаємо, що це є особливістю нашої вибірки. Студенти ХГПА більш безпосередньо виражають емоції та почуття, тоді як студенти ХНУ ім. В.Н. Каразіна демонструють вторинну алекситимію, що може бути пов'язана зі спробою передати емоційні переживання.

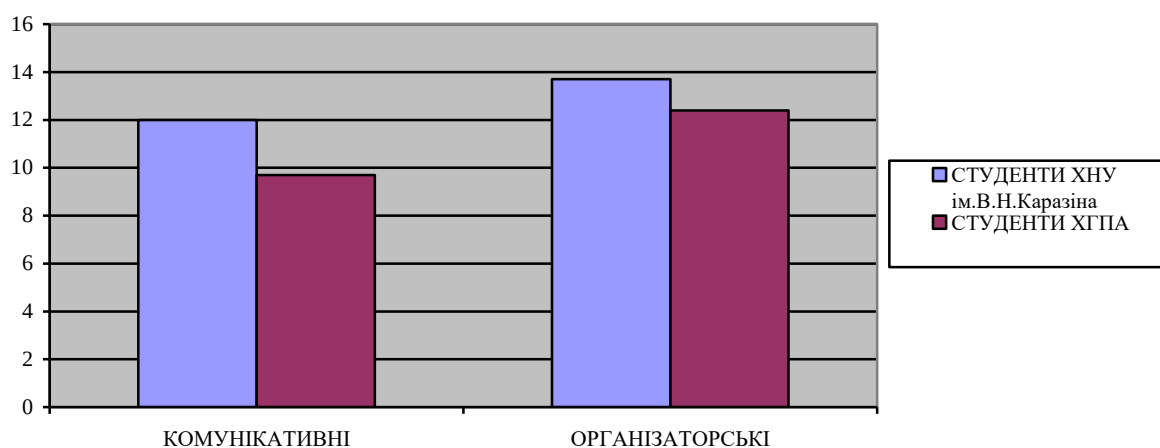


Рис. 6 Середні значення за методикою КОС-2 у респондентів

З таблиці 1 та рисунку 6 можна зробити висновок, що комунікативні та організаторські навички у студентів ХГПА розвинені краще. Припустимо, що це пов'язано з тим, що студенти ХГПА активно залучені до педагогічної діяльності. Їм доводиться спілкуватися з великою кількістю людей одночасно, дотримуватись певних правил і виконувати

нормативи. У такому середовищі формуються навички комунікації, а особистість отримує значний досвід перебування в різних соціальних групах. Інакше кажучи, в подібних умовах студенти ХГПА активно розвивають свої комунікативні та організаторські здібності. На відміну від студентів ХНУ ім. В.Н. Каразіна, які не всі мають подібного практичного досвіду.

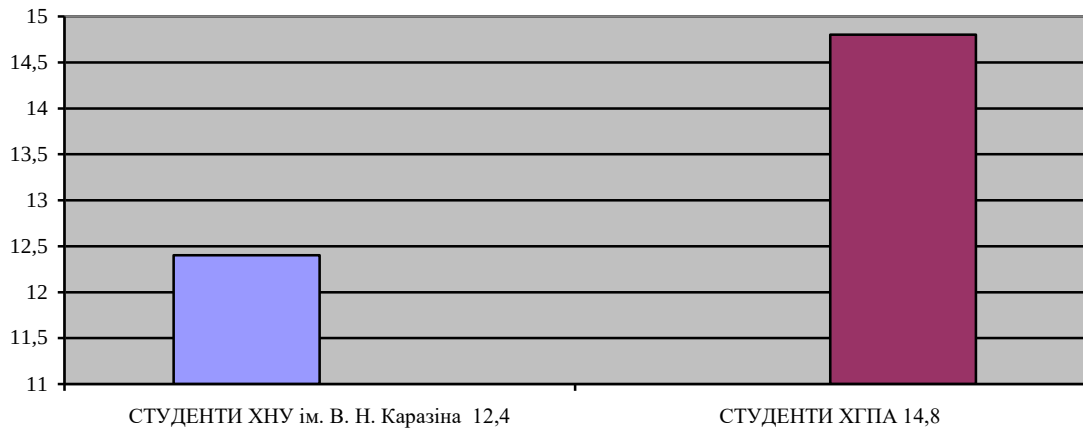


Рис. 7 Середні значення словника емоцій у респондентів

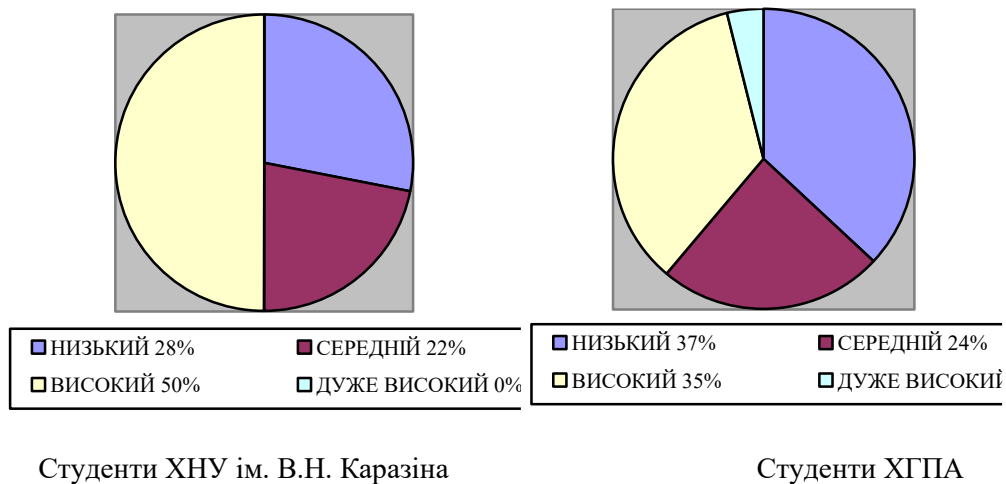


Рис. 8. Показники володіння словником емоцій у респондентів

Із рисунку 7 видно, що в середньому рівень володіння словником емоцій вищий у студентів-педагогів. А з рисунку 8 можна побачити, що більшість студентів ХГПА (50%) володіють словником емоцій на високому рівні. Серед студентів ХНУ ім. В.Н. Каразіна таких лише 35%,

хоча ще 4% демонструють дуже високий рівень володіння емоційним словником. Можна зробити висновок, що в середньому як студенти ХГПА, так і студенти ХНУ ім. В.Н. Каразіна володіють запасом емоційних термінів у межах від 11 до 24 емотивів-номінативів. Однак оскільки високі показники частіше зустрічаються у студентів ХГПА, це може свідчити про те, що саме в них частіше трапляється словниковий запас на рівні від 17 до 24 одиниць. Такий результат можна пояснити тим, що багато студентів ХГПА вступили до закладу вищої освіти після завершення коледжу, маючи досвід участі в тренуваннях навичок саморегуляції, а також прослухавши курс лекцій із педагогіки та психології ще під час навчання в коледжі.

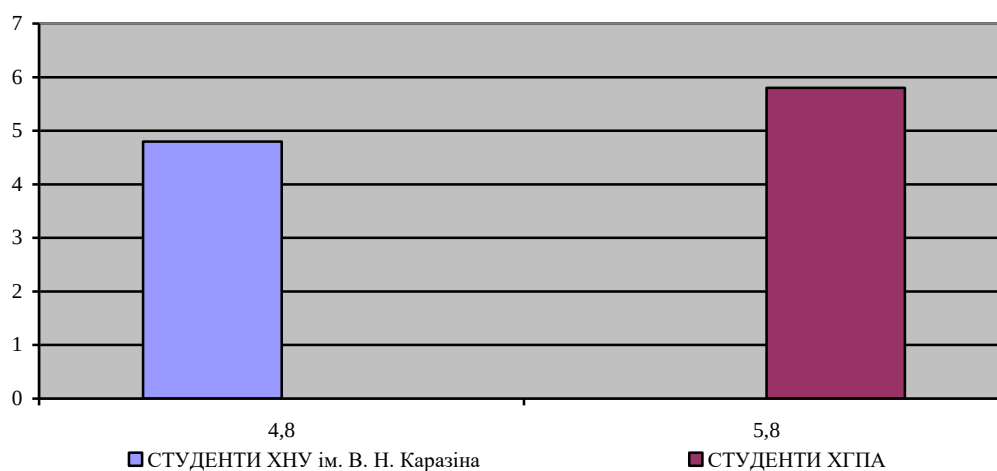


Рис. 9 Середні значення методики «Тест розпізнавання» у респондентів

На рисунку 9 спостерігається незначна різниця у середньому значенні за методикою «Тест розпізнавання». Це може свідчити про приблизно однаковий рівень сформованості навичок розпізнавання емоцій як у студентів ХГПА, так і у студентів ХНУ ім. В.Н. Каразіна.

Для порівняння даних обстежених вибірок було використано U-критерій Манна–Уїтні.

Таблиця 2

U-критерій Манна–Уїтні

Нульова гіпотеза	Критерій	Значення	Рішення
Розподіл МВ є рівномірним для категорій Група	Критерій U Манна-Уїтні для незалежних вибірок.	.001	Нульова гіпотеза відхиляється
Розподіл МУ є рівномірним для категорій Група	Критерій U Манна-Уїтні для незалежних вибірок.	.761	Нульова гіпотеза приймається
Розподіл ВП є рівномірним для категорій Група	Критерій U Манна-Уїтні для незалежних вибірок.	.001	Нульова гіпотеза відхиляється
Розподіл ВУ є рівномірним для категорій Група	Критерій U Манна-Уїтні для незалежних вибірок.	.206	Нульова гіпотеза приймається
Розподіл ВЕ є рівномірним для категорій Група	Критерій U Манна-Уїтні для незалежних вибірок.	.002	Нульова гіпотеза відхиляється
Розподіл ТорАлШкала є рівномірним для категорій Група	Критерій U Манна-Уїтні для незалежних вибірок.	.113	Нульова гіпотеза приймається
Розподіл комунікативний є рівномірним для категорій Група	Критерій U Манна-Уїтні для незалежних вибірок.	.007	Нульова гіпотеза відхиляється
Розподіл організаторський є рівномірним для категорій Група	Критерій U Манна-Уїтні для незалежних вибірок.	.137	Нульова гіпотеза приймається
Розподіл словник емоцій є рівномірним для категорій Група	Критерій U Манна-Уїтні для незалежних вибірок.	.004	Нульова гіпотеза відхиляється
Розподіл тест опізнання є рівномірним для категорій Група	Критерій U Манна-Уїтні для незалежних вибірок.	.086	Нульова гіпотеза приймається

З таблиці 2 видно, що існують достовірні відмінності за такими шкалами: МП, ВП, ВЕ, «комунікативні схильності» та «тест розпізнавання».

Спираючись на дані таблиць 1 і 2, можна стверджувати, що студенти ХНУ ім. В.Н. Каразіна демонструють вищі показники міжособистісного та внутрішньоособистісного емоційного інтелекту, а також краще розпізнають емоції інших людей. Натомість студенти ХГПА мають вищий рівень комунікативних і організаторських навичок. Це пов'язано зі специфікою їх навчання та професійної підготовки, яка вже на етапі здобуття освіти забезпечує їм практичний досвід викладання. Для виявлення взаємозв'язку між використаними методиками було проведено кореляційний аналіз з

використанням

коефіцієнта

кореляції

r-Пірсона для кожної вибірки.

Таблиця 3

Кореляція вибірки студентів ХНУ ім. В.Н. Каразіна

		МП	МУ	ВП	ВУ	ВЕ	АЛЕКСИТИМІЯ	КОМУНІКАТИВНІ	ОРГАНІЗАТОРСЬКІ	СЛОВНИК ЕМОЦІЙ	ТЕСТ РОЗПІЗНАННЯ
МП	Кореляція Пірсона	1	,385*	,607**	,320*	,182	-,098	,423**	,113	,239	,188
МУ	Кореляція Пірсона		1	,198	,110	,224	,257	,297	,230	,212	-,106
ВП	Кореляція Пірсона			1	,385*	,295	-,127	,249	,138	-,022	,030
ВУ	Кореляція Пірсона				1	,287	-,220	,310*	,190	-,035	,387*
ВЕ	Кореляція Пірсона					1	,239	-,013	-,207	,040	,171
АЛЕКСИТИМІЯ	Кореляція Пірсона						1	-,189	-,155	-,115	,075
КОМУНІКАТИВНІ	Кореляція Пірсона							1	,220	,330*	-,010
ОРГАНІЗАТОРСЬКІ	Кореляція Пірсона								1	,173	-,011
СЛОВНИК ЕМОЦІЙ	Кореляція Пірсона									1	,062
ТЕСТ РОЗПІЗНАННЯ	Кореляція Пірсона										1
*.Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння) **.Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння)											

З таблиці 3 видно, що наявна статистично значуща кореляція між такими шкалами: МП-МУ та ВУ, між ВП-ВУ, між ВУ - «комунікативні схильності», «тест розпізнавання», а також між «комунікативні схильності» - «словник емоцій». Дуже сильний зв'язок спостерігається між шкалами МП-ВП і МП - «комунікативні схильності». Ці взаємозв'язки свідчать про те, що між собою пов'язані рівні розуміння власних емоцій і вміння ними керувати.

З таблиці 4 видно, що існує кореляція за багатьма шкалами. Взаємозв'язок спостерігається між: МП - «алекситимія», МУ - «алекситимія», ВП - ВУ, ВУ - «алекситимія», «словник емоцій», а також між «словник емоцій» - «тест розпізнавання». Сильний зв'язок відзначено між шкалами МУ - «комунікативні та організаторські схильності», між «комунікативні схильності» - ВУ, між «алекситимія» - «комунікативні та організаторські схильності» та між шкалами «комунікативні схильності» - «організаторські схильності».

Ці дані свідчать про взаємозв'язок міжособистісного, внутрішньоособистісного інтелекту та розвитку комунікативних і організаторських схильностей. Майже всі зазначені шкали корелюють між собою, що свідчить про тісну взаємодію всіх компонентів емоційного інтелекту. Розвиток одного з показників спричиняє підвищення інших.

Сильні зв'язки демонструють залежність між здатністю розуміти та керувати як власними, так і чужими емоціями, а також тим, як індивід проявляє себе у групі та наскільки відкрито він комунікує. Труднощі у вербалізації власних почуттів і емоцій можуть негативно впливати на спроби побудувати дружні стосунки з людьми.

Інший зв'язок свідчить про залежність між умінням керувати емоціями інших людей і становищем особи у групі. Якщо розвинені комунікативні та організаторські навички, то труднощів з вербалізацією почуттів і емоцій, як правило, не виникає. У такому випадку зростає ймовірність побудови взаємовигідних і міцних соціальних зв'язків.

Узагальнюючи дані з таблиць 3 і 4, можемо зробити висновок, що у студентів ХНУ ім. В.Н. Каразіна сфери емоційного інтелекту працюють цілісно, тобто зростання одного показника позитивно впливає на інші. У студентів ХГПА ж сфери емоційного інтелекту є більш розмежованими.

Результати факторного аналізу

Для обробки результатів проведеного нами дослідження, яке включало понад 10 змінних, ми використали факторний аналіз. За

результатами факторного аналізу було виділено 4 фактори для групи студентів ХГПА та 4 фактори для групи студентів ХНУ ім. В.Н. Каразіна. До структури кожного з них з високими факторними навантаженнями увійшли такі показники, як: розуміння й управління емоціями інших людей, розуміння й управління власними емоціями, рівень алекситимії та обсяг емоційного словника з можливістю його використання.

Розглянемо кожен із виділених факторів детальніше.

Таблиця 5

**Повернена матриця компонентів для студентів
ХНУ ім. В.Н. Каразіна**

ШКАЛА		Компонент			
		1	2	3	4
1	ВП	,885			
2	МП	,712			
3	ВУ	,593			,559
4	Словник емоцій		,788		
5	Комунікативні		,636		
6	Організаторські		,536		
7	Алекситимія			,821	
8	ВЕ			,599	
9	МУ		,511	,538	
10	Тест опізнання				,913

Метод виділення факторів: метод головних компонент.

Метод обертання: варімакс з нормалізацією Кайзера.

Обертання завершено за 6 ітерацій.

Розглянемо таблицю з результатами факторного аналізу для групи студентів ХНУ ім. В.Н. Каразіна.

Перший фактор об'єднано під назвою "розуміючий інтроверт". Звертаємо увагу, що до його складу з позитивними значеннями увійшли

такі показники: розуміння власних емоцій, розуміння емоцій інших людей та управління власними емоціями.

Таким чином, йдеться про розвинені компоненти емоційного інтелекту, які відповідають за високий рівень внутрішньоособистісного інтелекту та здатність застосовувати ці знання в спілкуванні з оточуючими. Така особистість здатна усвідомлювати власні емоції, розрізняти їх, керувати ними та підтримувати бажані емоційні стани. Окрім розуміння власних емоцій, така людина добре орієнтується в емоціях інших. Це пов'язано з тим, що аналізуючи власну емоційну сферу, вона здатна аналогічно аналізувати емоції співрозмовника.

Отже, маємо справу з особистістю, яка відслідковує свій емоційний стан, розпізнає та диференціює емоції, розуміє їхнє походження та динаміку. Це людина з хорошим самоконтролем і розумінням власних переживань.

Наступний компонент названо "емотивний менеджер". До складу цього фактора з позитивними значеннями увійшли наступні показники: словник емоцій, комунікативні та організаторські схильності, а також управління емоціями інших.

Можна сказати, що така особа добре володіє навичками комунікації, розуміє, як і про що говорити з людьми. Її характеризують розвинені комунікативні та організаторські здібності, а також багатий словник емоцій. Інакше кажучи, вона бачить емоції, які демонструє співрозмовник, розпізнає їх і, використовуючи цю інформацію, вирішує, як діяти. Така людина "зчитує" емоції з обличчя, міміки, жестів.

Вона добре орієнтується у групі, здатна проявляти лідерські якості, зазвичай знає, "що" і "як" сказати. Може змінювати свою поведінку залежно від групи, до якої належить. Відповідно, може адаптуватися до цілей групи або, використовуючи лідерські задатки, змінювати й спрямовувати її. Спілкування з різними людьми лише розширює

використовуваний словник емоцій, що допомагає краще їх диференціювати та застосовувати на практиці.

Можна припустити, що така особа може іноді використовувати маніпулятивні дії щодо інших. На це вказує позитивний, але статистично незначущий показник шкали "управління емоціями інших".

Третій компонент – "емоційний контроль". До його складу увійшли позитивні значення за шкалами: алекситимія, контроль експресії та управління чужими емоціями.

Можна зробити висновок про труднощі в усвідомленні власних емоцій. Емоційні прояви перебувають під контролем, що не дає людині вивільнити накопичені почуття - вони пригнічуються і можуть погіршувати загальне самопочуття.

Індивід має труднощі з вербалізацією власних почуттів, але добре володіє навичками контролю емоцій - як власних, так і чужих. Така особа складно переживає емоційні стани, однак здатна вчасно зупинити зовнішнє проявлення тієї чи іншої емоції. Можливо, саме через надмірний контроль емоції залишаються неусвідомленими в процесі як міжособистісної, так і внутрішньоособистісної взаємодії.

Загалом, така людина зазвичай поводить себе стримано, можливо, навіть невпевнено. Емоції не проявляються відкрито й можуть не усвідомлюватися. Усі зовнішні прояви контролюються, навіть прояви емоцій інших людей перебувають під наглядом. Індивід може придушувати певні емоції або, навпаки, провокувати їх, зменшувати інтенсивність небажаних станів.

Останній фактор - "екстравертований контролер". До нього увійшли позитивні значущі компоненти: тест на розпізнавання емоцій та управління власними емоціями. Тобто йдеться про здатність людини розпізнавати емоції інших людей.

Такий індивід добре володіє навичками розпізнавання чужих емоцій, використовуючи знання про невербальні прояви - міміку, жести, інтонації

голосу, а також має чутливість до внутрішніх станів інших. Він уважний до всіх проявів емоцій, зчитує їх і знаходить найбільш влучне пояснення - конкретну емоцію або почуття. Також така особа відзначається широким емоційним словником, який легко застосовує, розпізнає і диференціює емоції та почуття інших.

Можна припустити, що такий індивід також буде мати хороший рівень розуміння власних емоцій.

Таблиця 6

Повернена матриця компонентів для студентів ХГПА

ШКАЛА		Компонент			
		1	2	3	4
1	ВП	,849			
2	МП	,846			
3	ВУ	,708			
4	Словник емоцій	-,573			
5	Комунікативні		,843		
6	Організаторські		,659		
7	Алекситимія		,583		
8	ВЕ			,780	
9	МУ			,774	
10	Тест опізнання				,918

Метод виокремлення факторів: метод головних компонент.

Метод обертання: варимакс з нормалізацією Кайзера.

Обертання завершилося за 6 ітерацій.

У результаті факторного аналізу методом головних компонент було виокремлено 4 фактори, що характеризують особливості емоційного інтелекту у студентів ХГПА, яким надано назви та описано їх нижче.

Перший компонент визначено як активний комунікатор. До нього увійшли три позитивних значущих показники - організаторські схильності,

комунікативні схильності та управління чужими емоціями, а також один негативний значущий показник - алекситимія.

Такий індивід характеризується розвиненими комунікативними й організаторськими навичками, здатністю керувати емоціями інших, налагоджувати ефективні зв'язки з людьми. У групі може проявляти якості лідера.

Такий тип людини швидко орієнтується у новому колективі, знаходить спільну мову й розуміє співрозмовника. Проявляє ініціативу, вміє відстоювати власну думку. Також представники цього типу добре усвідомлюють свої емоції та можуть їх вербалізувати.

Другий фактор - інтровертований емотив. До цього компоненту увійшли сильні позитивні показники: розуміння власних емоцій, розуміння причин емоцій і управління власними емоціями.

Така особистість добре розбирається у внутрішньоособистісних процесах. Усвідомлює та розпізнає власні емоції, вміє їх диференціювати. Здатна до вербалізації й опису емоційного стану. Також контролює зовнішні прояви емоцій, утримує небажані емоції або, навпаки, підтримує ті, які доречні в ситуації.

Індивід цього типу завжди знає причини своїх емоцій і розуміє, як їх інтерпретувати. Відповідно, може чітко їх висловити та передати свої почуття.

Загалом описаний тип - це уважна й рефлексивна людина. Вона відстежує власний емоційний стан і вміє його контролювати. Здатна виражати почуття, а також слухати й чути співрозмовника.

Третій компонент - емпатичний знавець. До нього увійшли значущі позитивні показники - розуміння чужих емоцій та словниковий запас емоцій.

Йдеться про особливості розуміння емоцій інших людей. Така людина здатна розпізнати емоційний стан іншого на основі зовнішніх проявів. Має багатий словниковий запас емоцій, що дозволяє їй точно

описати почуття співрозмовника. Також володіє чутливістю до емоційного стану іншого, зчитує емоції за мімікою, жестами або інтонацією голосу.

Цей тип особистості здатен до співпереживання, підтримки й демонструє уважне ставлення до інших.

Оволодівши знаннями про різні емоції, така особистість здатна розпізнавати їх у інших людях, а отже - відслідковувати емоційний стан свого співрозмовника.

Останній компонент - невербальне розпізнавання. До нього увійшов один позитивний значущий показник - тест на розпізнавання емоцій.

Такий індивід володіє навичкою розпізнавання емоцій інших людей, використовуючи знання про невербальні прояви емоцій - міміку, жести, інтонацію голосу, а також чутливість до внутрішніх станів інших. Він уважний до співрозмовника, вміє слухати й звертає увагу на невербальні сигнали, аби краще зрозуміти емоційний контекст спілкування.

Можна припустити, що така особистість також має добре розвинене розуміння власних емоцій.

Цій людині не становитиме труднощів розпізнати емоційний стан іншого, а отже - вона зможе вловити настрій співрозмовника. Такий індивід здатен підтримати людину в складній ситуації, коли вона засмучена, або розділити з нею радість у момент позитивних переживань.

2.4. Тренінгова програма: «Розвиток емоційного інтелекту у сучасної молоді»

Тренінгова програма складається з 5 занять по 60 хвилин кожне, які проводяться протягом 5 днів. Кожне заняття включає: вступ (5 хв), теоретичну частину (10 хв), практичну частину (30 хв), рефлексію (10 хв) та завершення (5 хв). Програма спрямована на розвиток внутрішньоособистісних та міжособистісних складових емоційного

інтелекту, зокрема: усвідомлення власних емоцій, розуміння емоцій інших, емпатію, саморегуляцію та соціальні навички.

Запропонована програма спрямована на формування в учасників здатності розпізнавати, усвідомлювати й регулювати власні емоції, а також розуміти емоційний стан інших людей. Кожен тренінговий день поєднує теоретичні знання з практичними вправами, що сприяє активному засвоєнню матеріалу. Через вправи на емпатію, саморефлексію та саморегуляцію молодь розвиває навички конструктивної взаємодії, що є необхідною умовою ефективного міжособистісного спілкування. Програма має адаптивний характер і може застосовуватись у навчальних закладах, молодіжних центрах або у психологічній практиці. Вона також передбачає подальше індивідуальне опрацювання емоційного досвіду, що сприятиме особистісному зростанню.

Таблиця 7

Етапи тренінгової програми

День заходу	Теоретична частина	Практична частина	Рефлексія	Тривалість
День 1	Вступ: привітання, мета тренінгу. Міні-лекція: «Що таке емоційний інтелект?»	Вправа «Емоційний термометр»; Вправа «Емоції у кольорах»	Обговорення очікувань; аналіз пережитих емоцій у вправах.	60 хв.
День 2	Міні-лекція: «Структура емоційного інтелекту: розуміння себе»	Вправа «Діалог із собою»; Вправа «Емоційний щоденник»	Обговорення труднощів і відкриттів під час усвідомлення своїх емоцій.	60 хв.
День 3	Міні-лекція: «Розуміння емоцій інших: емпатія»	Вправа «Прочитай емоцію» (мімічні фото); Рольова гра «Емпатійне слухання»	Обговорення реакцій на емоції інших та досвід емпатії.	60 хв.
День 4	Міні-лекція: «Саморегуляція: як керувати емоціями»	Вправа «Техніка глибокого дихання»; Вправа «Пауза перед реакцією»	Обмін досвідом: які техніки допомогли впоратись з емоціями.	60 хв.
День 5	Підсумкова міні-лекція: «Емоційний інтелект у соціальній взаємодії»	Групова вправа «Мій емоційний ресурс»; Вправа «Мій план розвитку»	Обговорення прогресу, самопочуття та підбиття підсумків.	60 хв.

Висновки до розділу 2

Дослідження проведені з метою вивчення психологічних особливостей емоційного інтелекту сучасної молоді. Для реалізації цього завдання були відібрані надійні та інформативні методики, визначено основні критерії, за якими формувалась вибірка. Далі було проведено психодіагностику респондентів та здійснено аналіз отриманих емпіричних даних.

За результатами емпіричного дослідження зроблено наступні висновки. У середньому рівень міжособистісного та внутрішньоособистісного емоційного інтелекту у студентів ХГПА вищий, ніж у студентів ХНУ ім. В.Н. Каразіна. Високі показники розуміння власних емоцій та вміння керувати зовнішніми проявами свідчать про здатність студентів ХГПА краще усвідомлювати власний емоційний стан. Крім того, навички розуміння емоцій і почуттів інших людей сприяють ефективнішій комунікації та встановленню взаєморозуміння з оточенням.

Також було виявлено, що рівень алекситимії є вищим у студентів ХГПА, тобто саме у них частіше виникають труднощі з вербалізацією власних емоцій і почуттів, порівняно зі студентами ХНУ ім. В.Н. Каразіна. Припустимо, що це пов'язано з більш стриманим стилем емоційного вираження у студентів ХГПА, які прагнуть описувати свої емоції через психологічні категорії, тоді як студенти ХНУ ім. В.Н. Каразіна більш безпосередньо виражають свій емоційний стан. Таким чином, алекситимія у студентів ХГПА має вторинний, опосередкований характер.

Також було зафіксовано особливості розвитку комунікативних та організаторських схильностей у студентів ХНУ ім. В.Н. Каразіна. Вони демонструють вищий рівень розвитку зазначених якостей. Студенти факультету фізичного виховання активно залучені до педагогічної діяльності, тренують спортивні команди та колективи. У такому середовищі вони постійно вдосконалюють комунікативні та організаторські навички.

Порівнюючи навички володіння словником емоцій, виявлено високий рівень як у студентів ХНУ ім. В.Н. Каразіна, так і у студентів ХГПА. Обидві вибірки здатні вербалізувати емоційний досвід у межах від 11 до 24 емотивів-номінативів. Однак серед студентів ХНУ ім. В.Н. Каразіна частіше зустрічається емоційний словник у діапазоні від 17 до 24 одиниць. Це можна пояснити тим, що значна частина студентів ХНУ ім. В.Н. Каразіна вступили до закладу вищої освіти після завершення навчання в коледжі, де вони вже мали досвід участі у змаганнях, тренували навички саморегуляції та прослухали курс лекцій із психології.

Методика «Тест на розпізнавання емоцій за мімікою» виявила незначну різницю між вибірками, тобто рівень розпізнавання емоційного стану іншої людини є приблизно однаковим у студентів ХГПА та ХНУ ім. В.Н. Каразіна.

Для порівняння даних обстежених вибірок використано U-критерій Манна – Уїтні. Виявлено достовірні відмінності за окремими шкалами. Студенти ХГПА демонструють вищі показники внутрішньоособистісного та міжособистісного емоційного інтелекту, а також здатність ефективно розпізнавати емоційні стани інших людей. У той час як студенти ХНУ ім. В.Н. Каразіна мають вищий рівень розвитку комунікативних навичок.

З метою виявлення взаємозв'язку між використаними методиками проведено їх кореляційний аналіз, застосувавши коефіцієнт кореляції r-Пірсона для кожної вибірки окремо. Узагальнюючи отримані дані, можна відзначити, що у студентів ХГПА сфери емоційного інтелекту функціонують більш цілісно, і підвищення одного з показників позитивно впливає на інші. У той час як у студентів ХНУ ім. В.Н. Каразіна сфери емоційного інтелекту є більш дисоційованими.

Для обробки результатів дослідження використано факторний аналіз. За його результатами було виділено 4 фактори як для групи студентів ХГПА, так і для групи студентів ХНУ ім. В.Н. Каразіна.

Для групи студентів ХНУ ім. В.Н. Каразіна виділено наступні фактори:

Перший фактор - розуміючий інтроверт. Йому притаманні розвинені компоненти внутрішньоособистісного емоційного інтелекту, а також здатність розуміти емоції інших людей. Такий тип особистості добре аналізує власну емоційну сферу і може подібним чином інтерпретувати емоції свого співрозмовника.

Другий фактор - емоційний менеджер. Його характерною особливістю є високий рівень комунікативних та організаторських навичок, а також вміння користуватися словником емоцій. Іншими словами, така особистість бачить емоції, які демонструє співрозмовник, розпізнає їх і, спираючись на отриману інформацію, приймає рішення щодо подальшої поведінки.

Третій фактор - емоційний контроль. Представник цього типу не завжди може вербалізувати власні емоції та почуття, проте добре володіє навичками контролю емоцій - як власних, так і емоцій інших людей. Такій людині складно усвідомлювати та обробляти емоційні стани, однак вона здатна в потрібний момент зупинити зовнішні прояви тієї чи іншої емоції. Можливо, саме через надмірний контроль емоції та почуття залишаються неусвідомленими в процесі міжособистісної та внутрішньоособистісної взаємодії.

Четвертий фактор - екстравертований контролер. Цей тип особистості характеризується вмінням розпізнавати емоції інших людей, використовуючи знання про невербальні прояви емоцій. Він також володіє хорошими навичками управління власними емоціями та контролює їх зовнішнє вираження.

Для групи студентів ХНУ ім. В.Н. Каразіна виокремлено наступні чотири фактори:

Перший - активний комунікатор. Йому притаманні розвинені комунікативні та організаторські навички, вміння керувати емоціями інших людей. У колективі може виявляти лідерські якості, добре орієнтується в новому середовищі та проявляє ініціативу.

Другий фактор - інтровертований емотив. Така особистість добре розуміє особливості перебігу внутрішньоособистісних процесів. Вона усвідомлює свої емоції, диференціює та контролює їх, розуміє їхні причини й уміє інтерпретувати власні почуття.

Третій фактор - емпатійний знавець. Йому притаманне розуміння емоційного стану іншої людини на основі зовнішніх проявів. Такий індивід здатний тонко зчитувати стан співрозмовника, співпереживати й проявляти уважність.

Четвертий фактор - невербальне розпізнавання. Характеризується навичками розпізнавання емоцій інших людей на основі знань про невербальні засоби вираження емоцій - міміку, жести, інтонацію голосу. Така людина уважна до співрозмовника, слухає його та розпізнає його емоційний стан.

Узагальнюючи, можна сказати, що структура факторів у студентів ХГПА є більш однорідною та чітко спрямованою, на відміну від студентів ХНУ ім. В.Н. Каразіна.

ВИСНОВКИ

У данному дослідженні поставлена мета - вивчити психологічні особливості емоційного інтелекту у сучасної молоді. З цією метою проведено теоретичний аналіз підходів до дослідження емоційного інтелекту. Теоретико-методологічною основою аналізу стали праці таких авторів, як Андрєєв І. М., Белоконь О. В., Гоулман Д., Люсін Д. В., Ушаков Д. В.. Дослідження, присвячені віковим особливостям людини, базувалися на працях Виготського Л. С., Зеєра Е. Ф., Крейга Г., Кона І. С., Реана А., Сапогової Є. Є., Іванової Є. С.. У роботі також використано праці Семенова М. Д. з алекситимії, Куницина В. Н., Казарінова М. В., Погольша В. М., Спасибенка С. Г. у сфері міжособистісного спілкування. А також праці таких авторів, як Гарднер Г., Ізард К. Е., Кравцов Г. Г., Леонтьєв О. М., Гіппенрейтер Ю. Б., Рейковський Я., Стернберг Р., Столяренко Л. Д., Тхостов А. Ш., Холмогорова А. Б., Якобсон П. М., Яковлєва Є. Л..

Можна припустити, що студенти ХГПА мають вищий рівень емоційного інтелекту порівняно зі студентами ХНУ ім. В.Н. Каразіна.

Спираючись на дослідження Г. Гарднера, виділено сім типів інтелекту: вербальний, логіко-математичний, просторовий, музичний, тілесно-кінетичний, внутрішньоособистісний і міжособистісний. Останні два - основа поняття емоційного інтелекту в підході Д. В. Люсіна, що лежить в основі методики «ЕМІН».

Пізніші дослідження Дж. Гілфорда закріпили в науці поняття соціального інтелекту, де емоційний інтелект виступає його підструктурою. Він дозволяє спостерігати за емоціями - власними та інших людей, диференціювати їх і використовувати для регуляції мислення та поведінки.

Отже, здатність розуміти та управляти емоціями напряму залежить від рівня розвитку емоційного інтелекту: чим він вищий, тим краща емоційна регуляція, адаптація та ефективність у спілкуванні.

Емоційний інтелект пов'язаний із внутрішнім світом індивіда та його поведінкою у взаємодії з реальністю. Через емоційний інтелект здійснюється осмислення та інтеграція емоцій, що лежить в основі прийняття рішень.

У моделі здібностей Дж. Мейєра і П. Саловея емоційний інтелект розглядається як незмінна здатність. Натомість Д. Гоулман стверджує, що його можна й потрібно розвивати.

Встановлено зв'язок емоційного інтелекту з вербалізацією та усвідомленням емоцій, лідерськими якостями та розвитком емпатії.

За моделлю Д. В. Люсіна емоційний інтелект поділяється на внутрішньоособистісний і міжособистісний. Тобто здатність до розуміння та управління емоціями пов'язана із загальною спрямованістю особистості.

Період юності характеризується підвищеною емоційною сенситивністю: виникають переживання до подій і людей, формуються узагальнені почуття (прекрасне, трагічне), що вказує на стабілізацію світогляду. Формується емоційна спрямованість, яка в майбутньому стає основою емоційної культури.

Для емпіричного дослідження були обрані валідні й надійні методики (Є. С. Іванова, Д. В. Люсін, В. В. Синявський, Б. А. Федорошин). Результати показали відмінності між студентами ХНУ ім. В.Н. Каразіна та ХГПА.

Описова статистика засвідчила: студенти ХГПА мають вищий рівень внутрішньоособистісного та міжособистісного інтелекту. Вони краще усвідомлюють і контролюють власні емоції, добре розпізнають емоції інших.

Втім, рівень алекситимії у студентів ХГПА вищий, ніж у студентів ХНУ ім. В.Н. Каразіна. Це може свідчити про труднощі у вербалізації емоцій, притаманні майбутнім психологам - так звана вторинна алекситимія.

Студенти ХНУ ім. В.Н. Каразіна мають вищі комунікативні та організаторські здібності - що пов'язано з практикою.

Застосувавши U-критерій Манна-Уїтні, досліджено статистично значущі відмінності: студенти ХГПА мають вищий рівень внутрішньоособистісного і міжособистісного інтелекту, краще усвідомлюють емоції, краще їх контролюють - ймовірно, це обумовлено специфікою професії.

Студенти ХНУ ім. В.Н. Каразіна - мають вищі комунікативні схильності й виразність. Це знову ж таки пов'язано з практикою викладацької діяльності.

Кореляційний аналіз (r-Пірсона) показав зв'язки між шкалами. У студентів ХГПА: розвиток одного компонента емоційного інтелекту зумовлює розвиток інших. Відзначено зв'язок між здатністю розуміти/керувати емоціями і поведінкою в групі, відкритістю у спілкуванні. У студентів ХНУ ім. В.Н. Каразіна також виявлені зв'язки: між розумінням і контролем як власних, так і чужих емоцій. Чим краща усвідомленість, тим ефективніше міжособистісне спілкування.

Факторний аналіз дозволив виділити 4 фактори у кожній групі.

У ХГПА: «розуміючий інтроверт», «емотивний менеджер», «емоційний контроль», «екстраверт-контролер».

У ХНУ ім. В.Н. Каразіна: «активний комунікатор», «інтровертований емотив», «емпатичний знавець», «невербальне розпізнавання». Структура у студентів ХНУ ім. В.Н. Каразіна виявилася менш цілісною.

Підсумовуючи: гіпотеза дослідження підтвердилася - у студентів ХГПА емоційний інтелект вищий, ніж у студентів ХНУ ім. В.Н. Каразіна. Але студенти ХНУ ім. В.Н. Каразіна мають розвиненіші комунікативні та організаторські навички.

Практичне значення: отримані результати можна застосовувати для оцінки професійних компетентностей майбутніх фахівців у фізичній

культури та психології. Вони окреслюють «мішені розвитку» професійно важливих якостей, можуть бути корисними у консультативній практиці.