

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**На тему: Взаємозв'язок емоційного інтелекту і комунікабельності у людей
раннього дорослого віку**

Студентки 4 курсу групи ПС-42 першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія»
за спеціальністю 053 – психологія
Коновалової А.В.

Керівник: Завідувач кафедри загальної
психології, доктор психологічних наук,
доцент
Олефір В.О

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____
Кількість балів: _____

Члени комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

м. Харків – 2024 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ І КОМУНІКАБЕЛЬНОСТІ	
1.1. Поняття емоційного інтелекту, його складові.....	5
1.2. Поняття комунікабельності, класифікація, зв'язок з емоційним інтелектом.....	10
1.3. Особливості взаємозв'язків емоційного інтелекту і комунікабельності як предмет досліджень у психології.....	13
Висновок до розділу 1.....	16
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ І КОМУНІКАБЕЛЬНОСТІ.....	
2.1. Учасники, організація, процедура дослідження.....	17
2.2 Результати проведеного дослідження.....	19
2.3 Кореляційний аналіз.....	24
Висновок до розділу 2.....	28
ВИСНОВКИ.....	30
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	33
АНОТАЦІЇ.....	35
ДОДАТКИ.....	37

ВСТУП

Актуальність. Дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та комунікабельності у людей раннього дорослого віку є актуальним та важливим у суспільстві, адже ці аспекти відіграють ключову роль у професійному успіху, соціальній адаптації та ментальному здоров'ї молодих людей. В умовах постійних змін у технологіях та віртуальному середовищі, де комунікація стає все більш різноманітною, розуміння впливу емоційного інтелекту на ефективність спілкування набуває особливої важливості. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та комунікабельності має важливе значення для розуміння ментального здоров'я. Вміння ефективно спілкуватися та розуміти свої емоції може бути пов'язане із запобіганням соціальної ізоляції та зниження рівня стресу у людей раннього дорослого віку. Дослідження цієї теми може також надати цінні практичні рекомендації для освітніх установ та сприяти розробці стратегій підтримки розвитку соціально-емоційних навичок молодого покоління. Таким чином, ця робота не тільки розкриває психологічні аспекти особистісного розвитку, але також має широкі суспільні та прикладні перспективи у сфері освіти та професійної діяльності.

Мета кваліфікаційної роботи полягає у визначенні особливостей взаємозв'язку емоційного інтелекту і комунікабельності.

Об'єкт дослідження - взаємозв'язок емоційного інтелекту і комунікабельності.

Предмет дослідження - напрям та сила взаємозв'язку між емоційним інтелектом і комунікабельністю.

Гіпотеза: Передбачається, що існує позитивний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та рівнем комунікабельності у людей раннього дорослого віку, тобто вищий рівень емоційного інтелекту буде асоційований з ефективнішими комунікативними навичками. Гіпотеза також передбачає, що відмінності у рівні емоційного інтелекту можуть впливати на ступінь успішності соціальної адаптації та розвитку здорових відносин у ранньому дорослому віці.

Для досягнення мети дослідження поставлено виконання наступних **завдань**:

1. Провести теоретичний аналіз понять емоційного інтелекту, комунікабельності та їх взаємозв'язку.

2. Емпірично дослідити особливості взаємозв'язку між емоційним інтелектом і комунікабельністю у групах молодих людей віком 18-25 років.

3. Виявити гендерні відмінності у взаємозв'язку емоційного інтелекту і комунікативних здібностей у досліджуваних.

Задля вирішення поставлених завдань, у роботі було використано низку **методів**, а саме: теоретико-методологічний аналіз, систематизація та узагальнення психологічних даних за проблемою дослідження, психодіагностичні методи та методи математико-статистичної обробки даних. До психодіагностичного комплексу увійшли наступні методи: Тест «Емоційний інтелект» Н. Холла, Тест «Комунікативні вміння» (Л. Міхельсон, переклад і адаптація Ю. З. Гільбуха). Статистичний аналіз проводився у програмі JASP з використанням кореляційного (Пірсона) та дисперсійного аналізу.

Емпіричну вибірку склали люди раннього дорослого віку, віком від 18 до 25 років. Загальна кількість досліджуваних 50 осіб, серед яких 25 чоловічої статі, 25 жіночої статі. Вибірка розділена на 2 групи за статевим критерієм.

Практична значущість. Дослідження особливостей взаємозв'язку емоційного інтелекту і комунікативних навичок може використовуватися у роботі психолога під час вирішення проблем соціальної ізоляції або відсутності навичок ефективного спілкування. А також у професійній діяльності: отримані у ході дослідження данні можна використати з метою запобігання конфліктів у професійному середовищі.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ І КОМУНІКАБЕЛЬНОСТІ

1.1 Поняття емоційного інтелекту, його складові.

Емоційний інтелект (EI) - це концепція, запропонована у 1990-х роках психологами Пітером Селовеєм та Джоном Майєром, яка описує здатність людини сприймати, розуміти, керувати та виражати емоції свої та в інших. EI є доповненням до традиційного когнітивного інтелекту (IQ) та фокусується на міжособистісних навичках, пов'язаних з емоціями [12]. Емоційний інтелект вважається важливим аспектом успішної соціальної адаптації та міжособистісних взаємодій. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту зазвичай краще справляються зі стресом, легше встановлюють стосунки з іншими та успішніше вирішують конфлікти.

Емоційний інтелект – це інший спосіб бути розумним, тобто вміти використовувати свої емоції у відповідний момент, мати ефективніший контроль над собою та своїм впливом на інших [2].

Першими описали феномен емоційного інтелекту в рамках психологічних категорій, основою яких є «здібності», П. Селовеї і Дж. Майєр. Вони вважають, що емоційний інтелект є сукупністю соціальних здібностей, що мають когнітивну спрямованість. Це включає розуміння і пізнання соціуму, різних рольових моделей, емоційного стану інших людей тощо.

Згідно з концепцією П. Селовея, Дж. Майєра, Д. Карузо, емоційний інтелект включає в себе чотири складові:

1. Розпізнавання та вираження емоцій. Цей аспект включає взаємопов'язані навички сприйняття та ідентифікації емоцій, адекватного їх висловлення, розрізнення між власними справжніми емоціями та їх імітацією через вираз обличчя та пантоміміку, а також особливості вокалізації.

2. Впровадження емоцій у мислення (використання емоцій для підвищення ефективності мислення та діяльності). Цей компонент охоплює навички використання емоцій для спрямування уваги на важливі події, викликання

емоцій, що сприяють вирішенню завдань, використання коливань настрою як засобу аналізу різних точок зору щодо проблеми.

3. Розуміння (осмислення) емоцій. Цей елемент включає навички розуміння складних емоційних станів, встановлення зв'язків між різними емоціями, розгляд причин емоцій, вивчення переходів від однієї емоції до іншої та усвідомлення вербальної інформації, пов'язаної з емоціями. Розвиток цієї складової емоційного інтелекту пов'язаний з розвитком мовлення і логічного мислення.

4. Свідома регуляція емоцій. В цьому компоненті об'єднані навички контролю за емоціями, зниження інтенсивності негативних емоцій, усвідомлення власних емоцій, включаючи неприємні, розв'язання емоційних проблем без витіснення пов'язаних із ними негативних емоцій. Це сприяє особистісному росту і покращенню міжособистісних відносин [12].

Заслугує на увагу і інший погляд на емоційний інтелект. Р. Бар-Он запропонував альтернативну модель, яка суттєво відрізняється від когнітивної моделі. Його підхід ототожнює емоційний інтелект з некогнітивними здібностями індивіда. Ця модель акцентує увагу на психологічних ресурсах особистості, які допомагають адаптуватися до різних життєвих ситуацій і мають практичну значимість. За Бар-Оном, емоційний інтелект включає такі навички, як стресостійкість, гнучкість у вирішенні проблем та вміння підтримувати позитивні міжособистісні стосунки, що значно сприяє успішній адаптації у повсякденному житті [8]. Модель Р. Бар-Он є змішаною моделлю емоційного інтелекту, оскільки поєднує інтелектуальну сферу з іншими сферами соціально-психологічного буття індивіда: емоційно-вольовою, особистісною, поведінковою.

Дослідження емоційного інтелекту стали надзвичайно популярними після виходу науково-популярної книги Д. Гоулмана, в якій він зміг доступно пояснити суть цього явища пересічним людям. Вчений висловлював думку, що життєвий успіх особистості залежить не лише від її інтелектуальних здібностей. Згідно з його твердженням, більш важливими для досягнення життєвого та професійного успіху є здібності до самопізнання та емоційної саморегуляції. Психолог Д. Гоулман також

запропонував свою модель емоційного інтелекту, яка доповнює описану вище схему Селовея і Майєра. Його модель емоційного інтелекту об'єднує інтелектуальні та когнітивні компоненти з особистісними, створюючи ієрархічну структуру, яка включає самосвідомість, самоконтроль, соціальну компетентність (знання, досвід) та стратегії взаємодії з іншими. Автор пояснює ієрархічну будову так: усвідомлення власних емоцій дозволяє керувати ними; управління та регуляція емоцій забезпечує не тільки гармонізацію та баланс різноспрямованих емоцій, але й створення корисних емоційних станів, які сприяють досягненню важливих цілей. Ці компоненти стають інтегративним фактором для успішної комунікації та взаємодії в соціумі [10].

На першому місці у схемі Гоулмана посідає розпізнавання емоційних станів, розуміння зв'язків між емоціями, мисленням і діями; на другому місці - керування емоційними станами (контроль над емоціями та вміння замінити небажані емоції адекватними); третій компонент це здатність входити в емоційні стани, що можуть посприяти успіху чи досягненню мети; четверта складова – це вміння считувати емоції інших людей, бути чутливим до них і керувати емоціями інших; остання - здатність встановлювати ефективні міжособистісні відносини з іншими людьми і підтримувати їх [11].

Доречно зазначити, що В. Зарицька доповнює багатофакторні моделі емоційного інтелекту, додаючи до них ще один аспект – віковий і професійний. Віковий аспект проявляється в різних рівнях і формах емоційного інтелекту: у дитинстві емоції майже не контролюються, реакції є природними і безпосередніми, а вирішальне значення мають оціночні судження дорослих щодо правильності і прийнятності емоційних проявів дитини відповідно до ситуації і культурних норм. У підлітковому віці емоційний інтелект інтенсивно розвивається разом з загальним інтелектом і емоційною сферою, формуванням самооцінки своїх емоцій та оцінкою емоційного стану інших, особливо однолітків. Підлітки починають самостійно встановлювати критерії «правильного» розуміння і сприйняття емоцій під впливом своєї референтної групи. У юнацькому віці емоційна сфера стає досить зрілою, і завдяки саморефлексії людина здатна розпізнавати, сприймати та оцінювати як власні емоції, так і емоції інших людей [5, 6].

Професійний аспект проявляється під час здійснення трудової діяльності і впливає на психоемоційний стан особи та її критичне сприйняття цього процесу. Це включає взаємозв'язок емоційного інтелекту з професійним вигоранням і негативними аспектами, що можуть виснажувати психіку, такими як стрес, конфлікти, нестабільність у професійному зростанні, а також з психологічним кліматом у робочому колективі.

Встановлено, що на розвиток емоційного інтелекту впливають такі фактори:

1. Біологічні чинники EI: рівень EI батьків; спадкові задатки емоційного сприйняття; взаємодія лівої і правої півкулі мозку; властивості темпераменту; особливості переробки емоційної інформації [9].

2. Соціальні передумови EQ: синтонність як «емоційне зараження»; розвиток самосвідомості; упевненість у власній емоційній компетентності; гендерні особливості виховання; благополучні відносини з батьками; андрогінність; емоційні знання, вміння та навички; локус контролю [9].

Також варто зауважити, що на формування емоційного інтелекту впливає стать. Емоційні відмінності є біологічними і зумовлені розвитком у дитинстві. У дівчат біологічно здатність до мовлення розвивається швидше, ніж у хлопців, тому вони вчаться ясніше виражати свої почуття, ніж хлопчики. Через ці особливості, жінки вже у ранньому дорослому віці більш чуйні і більше здатні розпізнавати чийсь почуття по обличчю, тону, жестам. Аналогічно прочитати почуття по обличчю чоловіка складніше, аніж обличчю жінки. Жінки в середньому переживають всю гаму емоцій з більшою глибиною, ніж чоловіки. Все це означає, що у жінок і чоловіків різний рівень сприйняття емоцій, а отже і різний емоційний інтелект.

Отже, емоційний інтелект є важливим аспектом людської психології, що впливає успішність у різних сферах життя. Основні компоненти емоційного інтелекту, такі як розпізнавання емоцій, управління своїми емоціями та емоціями інших людей відіграють істотну роль у міжособистісних відносинах та професійному успіху. Емоційний інтелект є важливим феноменом людської психіки з кількох причин:

поліпшення міжособистісних відносин – високий рівень ЕІ сприяє глибшому розумінню та повазі до почуттів інших людей, що допомагає будувати та підтримувати здорові та конструктивні взаємини; підвищення ефективності комунікації – люди з високим ЕІ здатні більш точно інтерпретувати невербальні сигнали та емоції співрозмовників, що робить їхнє спілкування більш ефективним та успішним; управління стресом та конфліктами – здатність регулювати свої емоції допомагає краще впоратися зі стресом і вирішувати конфлікти, що особливо важливо у складних та напружених ситуаціях. Також важливим аспектом у формуванні емоційного інтелекту є біологічні і соціальні чинники. У підрозділі 1.2 буде розглядатися термін комунікабельність і його вірогідний взаємозв'язок із емоційним інтелектом.

1.2 Поняття комунікабельності, класифікація, зв'язок з емоційним інтелектом.

У наукових працях спостерігається широке тлумачення поняття «комунікабельності», або «комунікативних здібностей». Розглянемо найбільш точне визначення.

Комунікативні здібності особистості – це комплекс індивідуальних психологічних особливостей, що забезпечують здатність людини до активного й ефективного (оптимального) спілкування, передачі та адекватного сприйняття інформації, організації взаємодії з іншими людьми, правильного розуміння як себе й своєї поведінки, так і партнерів та їхньої поведінки, що є необхідними умовами успішної життєдіяльності людини [3].

А.М. Гельбак наголошував, що комунікативні навички забезпечують особистості, зокрема людям раннього дорослого віку, успіх в соціальному середовищі й формуванні дружніх, робочих, романтичних стосунків [4].

Комунікативні навички можна поділити на дві категорії: вербальні та невербальні. Вербальні навички включають у себе вміння вести бесіду, слухати та грамотно висловлювати свої думки під час обговорень. Невербальні навички охоплюють знання правил етикету, ініціативність у встановленні контактів, бажання комунікувати, розуміння емоційного стану співрозмовника та вміння дотримуватись правил етикету у поведінці [1].

Така класифікація комунікативних навичок обумовлена різними аспектами процесу спілкування та взаємодії людей. Вербальні навички відносяться до вміння ефективно використовувати мову та словесні засоби для передачі інформації, укладення угод, обговорення ідей тощо. Здатність вести розмову, вміння слухати та грамотне формулювання думок визначають успішність вербальної комунікації. Невербальні навички, з іншого боку, відображаються у несловесних аспектах взаємодії. Знання етикету поведінки, ініціативність у встановленні контактів, бажання спілкуватися, розуміння емоційного стану співрозмовника і відповідне врахування цього — все це є важливими частинами невербальних комунікативних

навичок. Ця класифікація віддзеркалює різноманіття аспектів, які взаємодіють у процесі ефективного спілкування та визначають його успішність у різних ситуаціях.

Комунікативні компетентність оцінюється через поняття адаптивності, соціальної поведінки, взаємодії між людьми, спілкування, обмін інформацією та інше. В такому контексті, комунікативні здібності визначаються як здатність особи встановлювати контакт з іншими людьми за допомогою словесних та невербальних засобів, визначати своє місце у соціальному оточенні, висловлювати свою точку зору, бути активним у спілкуванні, використовувати різні стилі мовлення та інше. Зокрема, спілкування є основним видом діяльності у ранньому дорослому віці, що сприяє появі нових формувань у психологічному житті молодих людей. Це передбачає формування особистісних поглядів, самооцінки, Я - концепції, а також розвиток рис особистості [7].

У науковому полі існує також термін культура комунікації, який вважають базою для формування переконань, ідеалів, цінностей і діяльності. Це можливо при усвідомленні власних дій, поведінки, вчинків і емоцій. Таким чином, емоційний інтелект, який включає так звані "розумні здібності", активно розвивається в процесі комунікації; відносини між ними є взаємозалежними - емоційний інтелект становить основу формування комунікативної культури. Високорівневі інтелектуальні емоції є необхідними для продуктивного діалогового спілкування, коли учасники комунікації гнучко реагують на позицію іншої сторони, змінюють свою мовленнєву поведінку та її емоційність і виразність. Особливу увагу слід звернути на те, що емоційний інтелект найкраще розвивається у процесі діалогу та взаємодії між партнерами.

Комунікативні навички тісно пов'язані з емоційним інтелектом, обумовлюючи якість та успішність міжособистісного спілкування. Емоційний інтелект, який включає в себе розпізнавання, розуміння та вираження емоцій, а також емпатію, взаємодіє з комунікативними навичками у різних аспектах. Емоційне розуміння грає ключову роль у взаємодії. Той, хто розрізняє емоції інших, легше адаптує своє спілкування до загальної емоційної обстановки. Емпатія та міжособистісна чутливість, важливі для побудови відносин, включають ефективне висловлення власних емоцій та розуміння емоцій співрозмовника. Мовленнєва вправність,

важлива для успішної комунікації, взаємодіє з розвиненим емоційним інтелектом, сприяючи адаптації мовлення до конкретних ситуацій. Управління конфліктами, важливе для збереження взаєморозуміння, базується на емоційному інтелекті та комунікативних навичках.

Таким чином, комунікабельність - це здатність ефективно та успішно спілкуватися з іншими людьми, включаючи вміння ясно висловлювати свої думки, уважно слухати, розуміти емоції та взаємодіяти у міжособистісних відносинах. Ефективна комунікація та розвинений емоційний інтелект взаємопідтримуються, це створює основу для здорових та продуктивних відносин.

1.3 Особливості взаємозв'язків емоційного інтелекту і комунікабельності як предмет досліджень у психології.

Проблема взаємозв'язку емоційного інтелекту і комунікативних навичок не є широко поширеною серед наукових досліджень. Проте, зустрічаються наукові роботи, що були присвячені вивченню взаємозв'язку між емоційним інтелектом та комунікабельністю. Одним з таких досліджень є робота Саловея і Майєра, які запропонували модель емоційного інтелекту, що включає чотири гілки: сприйняття емоцій, використання емоцій для сприяння мисленню, розуміння емоцій і управління ними. Дослідження показало, що люди з високим рівнем ЕІ мають кращі навички спілкування, що проявляється в їхній здатності ефективно вирішувати міжособистісні конфлікти та підтримувати позитивні взаємини з оточуючими. Їхні дослідження показали, що люди з високим ЕІ краще адаптуються в соціальних ситуаціях, мають більш стійкі дружні та професійні зв'язки, а також виявляють велику емпатію до оточуючих.

Деякі психологи також підтверджують, що ЕІ можна розвивати через спеціальні тренінги та програми. Наприклад, робота Керолайн Барон-Коен показала, що тренінги з розвитку емпатії та емоційної поінформованості значно покращують комунікативні навички учасників, що підтверджує важливість цілеспрямованого розвитку ЕІ для покращення комунікабельності.

У ході виконання кваліфікаційної роботи було проведено аналіз дослідження доктора філософії Ширазського університету, яке називається «Зв'язок між емоційним інтелектом і комунікативними навичками студентів університету» [15].

Взаємозв'язок між цими конструктами досліджували в групі іранських студентів. 53 дівчини та 76 хлопців університету заповнили Шкалу емоційного інтелекту (Schutte та ін., 1998) та Анкету навичок спілкування (Jerabek, 2004). Дані показали, що емоційний інтелект позитивно пов'язаний із комунікативними навичками. Статеві відмінності в емоційному інтелекті та навичках спілкування не були значущими. Результати дослідження показали, що рівень емоційного інтелекту, отриманий з особистого звіту людей, має зв'язок із комунікативними навичками. Цей

взаємозв'язок є позитивним та значущим. Іншими словами, люди з емоційним інтелектом мають вищий рівень комунікативних навичок, вони краще розуміють міжособистісні повідомлення, у них більше навичок слухання, вони краще розуміють процес свого спілкування з іншими, виявляють більшу рішучість у своїх стосунках і вони більш вправні в регулюванні своїх емоцій.

Також було проаналізовано ще одне дослідження за суміжною темою: «Зв'язок між емоційним інтелектом і навичками спілкування серед старшокласників у Хамадані на основі теорії соціальної підтримки», яке проводили наукові діячі Хамаданського університету медичних наук Н. Нурі, Б. Моейні та ін.

Це описово-аналітичне дослідження було проведено в 2014 році. Було виконано багатоетапну вибірку для відбору 497 учнів середніх шкіл Хамадана [13]. Суб'єкти заповнили анкету, яка містила пункти щодо навичок спілкування, емоційного інтелекту та соціальної підтримки.

Був виявлений значний зв'язок між емоційним інтелектом і комунікативними навичками учасників. Студенти мали середній рівень комунікативних навичок. Вагомий факт, що дівчата мали вищий рівень комунікативних навичок, емоційного інтелекту та соціальної підтримки порівняно з хлопцями. Крім того, конструкції соціальної підтримки були значною мірою пов'язані з емоційним інтелектом і комунікативними навичками. Науковці прийшли до висновку, що освітні заходи та навчальні пакети для учнів, батьків і вчителів шкіл необхідні для покращення емоційного інтелекту та комунікативних навичок учнів.

Таким чином, емоційний інтелект і комунікабельність є взаємозалежними характеристиками, які відіграють ключову роль міжособистісних взаємодіях. Вивчення їх взаємозв'язку у психології дозволяє краще зрозуміти механізми успішного спілкування та розробити методи для їх покращення. Це особливо важливо в сучасному світі, де ефективні комунікативні навички стають все більш затребуваними як в особистому, так і професійному житті.

Тому, подальші дослідження взаємозв'язку між емоційним інтелектом та комунікативними навичками є важливими, оскільки вони посприяють глибокому розумінню того, як емоційний інтелект впливає на успішність комунікації.

Дослідження у цій галузі також можуть сприяти розробці ефективних освітніх програм, які включають елементи навчання емоційному інтелекту і поліпшення комунікативних навичок людей раннього дорослого віку, які тільки починають свою професійну діяльність. Це може впливати на їх успіх у навчанні та у майбутньому професійному житті.

Висновок до розділу 1

Узагальнюючи теоретичні положення, можна відзначити, що емоційний інтелект є важливим аспектом людської психології, що включає в себе вміння пізнавати, приймати і управляти своїми емоціями, а також емоціями оточуючих. Складовими емоційного інтелекту є самосвідомість, регуляція емоцій, емпатія і вміння встановлювати відносини.

Комунікабельність, у свою чергу, представляє собою здатність людини ефективно спілкуватися і взаємодіяти з оточуючими. Комунікативні розділяють на вербальні та невербальні. До вербальних відносяться навички у веденні бесіди, вміння слухати та правильно висловлювати свої думки. Невербальні навички охоплюють загальне розуміння правил етикету, ініціативність у встановленні контактів, сприятливе розуміння емоційного стану співрозмовника.

Успішна взаємодія з оточуючими людьми часто залежить від умінь адекватно реагувати на емоційні сигнали та ефективно керувати своїми емоціями в різних ситуаціях. Дослідники Ширазського та Хамаданського університету прийшли до висновку, що існує позитивний взаємозв'язок між емоційним інтелектом і комунікативними навичками. Він полягає в тому, що людина, яка володіє розвиненим емоційним інтелектом, здатна краще сприймати свої та чужі емоції, що позитивно відображається на якості комунікації. Таким чином, розвиток емоційного інтелекту сприяє поліпшенню комунікабельності та міжособистісних відносин, що є ключовим фактором успішного функціонування в соціумі.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ І КОМУНІКАБЕЛЬНОСТІ

2.1 Учасники, організація, процедура дослідження.

З метою проведення дослідження була сформована емпірична вибірка, яку склали люди раннього дорослого віку, а саме 18 – 25 років. Середній вік – 22,7. Загальна кількість досліджуваних 50 осіб, серед яких 25 жіночої статі, 25 – чоловічої.

Дослідження проводилось у вигляді анкети Google Form. Людям, що приймали участь, було повідомлено про мету даного дослідження, була отримана згода від кожного учасника на обробку даних про його вік, стать і відповідей на запитання.

Для виявлення взаємозв'язку між емоційним інтелектом і комунікативними здібностями у людей раннього дорослого віку були використані методика «Емоційний інтелект» Н.Холла і Тест «Комунікативні вміння», автором якого є Л. Міхельсон, автор перекладу і адаптації Ю. З. Гільбух).

Перша методика призначена для оцінки емоційного інтелекту. Цей підхід до оцінки, авторство якого приписують Гренвілу Стенлі Холу, оцінює п'ять ключових компонентів емоційного інтелекту, які включають в себе: емоційну обізнаність - розуміння та розпізнавання власних емоцій; управління власними емоціями - здатність ефективно регулювати та контролювати емоції; самотивацію - використання емоцій, щоб залишатися вмотивованим і наполегливим у подоланні труднощів; емпатію - розпізнавання та розуміння емоцій інших людей; розпізнавання чужих емоцій - точне сприйняття та інтерпретація емоційних сигналів інших людей. Ця методика має на меті всебічно оцінити здатність людини сприймати, розуміти та керувати емоціями як внутрішньо (в собі), так і зовні (в інших). Таким чином, вона дає уявлення про емоційне функціонування людини та її здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми.

Методологія складається з наступних етапів: адміністрування анкети: учасники заповнюють анкету, розроблену для вимірювання п'яти компонентів емоційного інтелекту. Запитання оцінюють, як люди сприймають та керують власними емоціями та емоціями інших людей; підрахунок балів та аналіз: відповіді оцінюються

відповідно до встановлених критеріїв, в результаті чого виставляються числові бали за кожним компонентом. Потім ці бали сумуються, щоб визначити загальний емоційний інтелект людини, аналізуються, щоб отримати комплексний профіль емоційного інтелекту людини; інтерпретація результатів: результати інтерпретуються, щоб визначити сильні сторони та сфери для покращення емоційного інтелекту. Інтерпретація дає уявлення про те, наскільки добре людина розуміє та керує емоціями, як своїми, так і інших людей.

Основною метою другої методики є вимірювання комунікативних здібностей людини. Тест призначений для виявлення сильних і слабких сторін у спілкуванні для покращення здатності ефективно взаємодіяти в різних контекстах, як в особистому, так і в професійному середовищі. Методика являє собою моделювання певних ситуацій у побуті чи робочому середовищі і учасникам пропонується обрати 1 із 5 варіантів поведінки у цих ситуаціях. Результати підраховуються відповідно до ключа і поділяються на 3 шкали, які допомагають визначити, яка позиція у спілкуванні у людини переважає – залежна, компетентна чи агресивна. За кількістю балів, отриманих по шкалі компетентної позиції також визначається загальний рівень компетентності у спілкуванні. Комунікативна компетентність включає: 1) вміння займати партнерську позицію в спілкуванні, будувати контакти на різних психологічних дистанціях і в різних позиціях; 2) володіння гнучкістю і креативністю у виборі і застосуванні комунікативних тактик і стратегій; 3) ціннісне ставлення до учасників процесу спілкування (і до себе і до іншої людини; 4) бажання і прагнення психологічно грамотно будувати свої відносини з оточуючими.

Отже, обрані методи відповідають меті і завданням нашого дослідження і вдало доповнюють одна одну, сприяють досить глибокому і всебічному аналізу емоційного інтелекту і комунікативних здібностей.

2.2 Результати проведеного дослідження

Результати емпіричного вивчення рівня емоційного інтелекту і комунікативних здібностей та зв'язку між ними узагальнені нами у вигляді таблиць. Статистичний аналіз проводився в додатку JASP.

Таблиця 1

Описова статистика змінних дослідження

Змінна	Середнє	Ст.відх.	Асиметрія	Ексцес	Мінімум	Максимум
X1	27.760	4.192	0.337	-0.926	20.000	36.000
X2	19.660	4.926	-0.048	-0.356	9.000	31.000
X3	24.660	3.761	-0.284	-0.021	16.000	33.000
X4	26.380	5.166	-0.303	-0.770	16.000	36.000
X5	25.040	4.823	-0.124	-0.315	14.000	34.000
X6	123.500	16.558	-0.142	-0.443	86.000	157.000
X7	7.380	3.708	0.102	-0.082	0.000	17.000
X8	16.880	4.104	-0.291	-0.826	8.000	25.000
X9	2.740	2.239	0.647	-0.670	0.000	8.000
X10	16.880	4.104	-0.291	-0.826	8.000	25.000

Примітка. X1 – Емоційна обізнаність; X2 – Управління своїми емоціями; X3 – Самомотивація; X4 – Емпатія; X5 – Розпізнавання емоцій інших людей; X6 – Інтегративний рівень емоційного інтелекту; X7 – Залежна позиція в спілкуванні; X8 – Компетентна позиція в спілкуванні; X9 – Агресивна позиція в спілкуванні; X10 – Рівень компетентності в спілкуванні;

У Таблиці 1 представлено описову статистику різних змінних емоційного інтелекту та комунікативних навичок. Загальний емоційний інтелект (X6) має середній бал 123,50, що вказує на середній рівень у вибірці, з відносно високим стандартним відхиленням 16,56, що свідчить про значну варіативність між людьми. Найвищі бали були отримані за емоційну обізнаність (X1) та емпатію (X4), що свідчить про те, що респонденти мають тенденцію отримувати вищі бали в розумінні та співпереживанні з іншими. Щодо комунікативних здібностей, середній бал за компетентну позицію в спілкуванні (X8) є відносно високим - 16,88, що свідчить про

те, що більшість респондентів вважають себе компетентними комунікаторами. Однак середній бал за агресивну комунікацію (змінна X9) є низьким - 2,74, що є бажаним, оскільки агресивність, як правило, вважається негативною рисою комунікації.

Таблиця 2

Описова статистика показників емоційного інтелекту за статтю

	Група	Кількість	Середнє	Ст.відх.	Ст.помилка	Коефіцієнт варіації
X1	Жінки	25	28.760	4.294	0.859	0.149
	Чоловіки	25	26.760	3.919	0.784	0.146
X2	Жінки	25	19.800	5.346	1.069	0.270
	Чоловіки	25	19.520	4.575	0.915	0.234
X3	Жінки	25	24.880	3.574	0.715	0.144
	Чоловіки	25	24.440	4.001	0.800	0.164
X4	Жінки	25	28.200	5.204	1.041	0.185
	Чоловіки	25	24.560	4.528	0.906	0.184
X5	Жінки	25	26.880	4.196	0.839	0.156
	Чоловіки	25	23.200	4.778	0.956	0.206
X6	Жінки	25	128.520	15.281	3.056	0.119
	Чоловіки	25	118.480	16.546	3.309	0.140

Примітка. X1 – Емоційна обізнаність; X2 – Управління своїми емоціями; X3 – Самомотивація; X4 – Емпатія; X5 – Розпізнавання емоцій інших людей; X6 – Інтегративний рівень емоційного інтелекту;

У таблицях 2 і 3 порівнюються показники емоційного інтелекту жінок і чоловіків. Жінки загалом показали вищі результати в емоційній обізнаності, емпатії, розпізнаванні емоцій інших людей та загальному емоційному інтелекті.

Таблиця 3

Результати порівняння показників емоційного інтелекту за статтю

	t	df	Рівень значущості
Емоційна обізнаність	1.720	48	0.092
Управління своїми емоціями	0.199	48	0.843
Самомотивація	0.410	48	0.684

Емпатія	2.638	48	0.011
Розпізнавання емоцій інших людей	2.893	48	0.006
Інтегративний рівень емоційного інтелекту	2.229	48	0.031

Примітка. t - t-статистика; df - ступені свободи.

За першою змінною, що означає емоційну обізнаність, жінки мають вищий середній бал (28,76), ніж чоловіки (26,76), хоча різниця не є статистично значущою ($p = 0,092$). Це свідчить про невелику тенденцію до того, що жінки краще усвідомлюють свої емоції, ніж чоловіки.

В управлінні власними емоціями жінки мають дещо вищий середній бал (19,80), ніж чоловіки (19,52), і ця різниця не є статистично значущою ($p = 0,843$). Це свідчить про те, що представники обох статей мають схожі здібності до управління власними емоціями, що вказує на те, що ця навичка розподілена більш рівномірно між статями.

За змінною самотивація жінки мають дещо вищий середній бал (24,88), ніж чоловіки (24,44), і ця різниця не є статистично значущою ($p = 0,684$). Це свідчить про те, що самотивація суттєво не відрізняється між статями і розподіляється однаково як серед чоловіків, так і серед жінок.

Показник емпатії показав значущі відмінності ($p = 0,011$): жінки (середній бал = 28,20) набрали значно більше балів, ніж чоловіки (середній бал = 24,56). Це означає, що жінки схильні глибше співпереживати іншим, що є ключовим аспектом соціального та емоційного функціонування.

За шкалою розпізнавання емоцій інших жінки знову набрали вищі бали (середнє = 26,88), ніж чоловіки (середнє = 23,20), зі статистично значущою різницею ($p = 0,006$). Це свідчить про те, що жінки, як правило, краще розуміють та інтерпретують емоційні сигнали інших людей.

Загальний емоційний інтелект – жінки мають значно вищий бал (середній = 128,52), ніж чоловіки (середній = 118,48), з p -значенням 0,031. Це підтверджує закономірність, що жінки загалом демонструють вищий емоційний інтелект.

Таблиця 4

Описова статистика показників комунікативних здібностей за статтю

	Група	Кількість	Середнє	Ст.відх.	Ст.помилка	Коефіцієнт варіації
X7	Жінки	25	7.600	3.663	0.733	0.482
	Чоловіки	25	7.160	3.815	0.763	0.533
X8	Жінки	25	17.840	3.555	0.711	0.199
	Чоловіки	25	15.920	4.453	0.891	0.280
X9	Жінки	25	1.560	1.710	0.342	1.096
	Чоловіки	25	3.920	2.100	0.420	0.536
X10	Жінки	25	17.840	3.555	0.711	0.199
	Чоловіки	25	15.920	4.453	0.891	0.280

Примітка. X7 – Залежна позиція в спілкуванні; X8 – Компетентна позиція в спілкуванні; X9 – Агресивна позиція в спілкуванні; X10 –Рівень компетентності в спілкуванні.

Таблиця 5

Результати порівняння показників комунікативних здібностей за статтю

	t	df	Рівень значущості
X7	0.416	48	0.679
X8	1.685	48	0.099
X9	-4.357	48	< 0.001
X10	1.685	48	0.099

Примітка. X7 – Залежна позиція в спілкуванні; X8 – Компетентна позиція в спілкуванні; X9 – Агресивна позиція в спілкуванні; X10 –Рівень компетентності в спілкуванні t - t-статистика; df - ступені свободи;

У таблицях 4 і 5 порівнюються комунікативні навички чоловіків і жінок.

Пропонуємо аналіз кожної змінної:

Залежна позиція у спілкуванні (змінна X7): вказує, що як жінки (середнє = 7,60), так і чоловіки (середнє = 7,16) демонструють подібні рівні, без значущої різниці ($p = 0,679$). Це свідчить про те, що тенденція займати залежну позицію в спілкуванні однаково розподілена між статтями.

За показником компетентної позиції у спілкуванні (X8) бачимо, що жінки мають вищий середній бал (17,84), ніж чоловіки (15,92), хоча ця різниця не є статистично значущою ($p = 0,099$). Однак вона вказує на тенденцію до того, що жінки вважають себе більш компетентними у спілкуванні.

Агресивна позиція у спілкуванні (X9): Чоловіки отримують значно вищі бали (середній бал = 3,92), ніж жінки (середній бал = 1,56), зі статистично значущим p -значенням ($<0,001$). Це вказує на те, що чоловіки більш схильні проявляти агресію в спілкуванні, що відповідає традиційним гендерним стереотипам щодо напористості.

За змінною, що демонструє загальну комунікативну компетентність (X10) простежується, що жінки мають вищий середній показник (17,84), ніж чоловіки (15,92), подібно до того, як це спостерігається для компетентної позиції у спілкуванні. Різниця тут не є статистично значущою ($p = 0,099$), але вона все ж вказує на тенденцію, коли жінки сприймають себе більш компетентними у своїх комунікативних здібностях порівняно з чоловіками.

Таким чином, загальна комунікативна компетентність і результати за шкалою компетентна позиція в спілкуванні свідчать про те, що жінки сприймають себе більш компетентними комунікаторами, ніж чоловіки. Водночас чоловіки, як правило, мають вищі показники в агресивній комунікації, що підтверджує традиційні гендерні відмінності в напористості та агресивності.

2.3 Кореляційний аналіз

Переходимо до знаходження кореляційних зв'язків між показниками. Кореляція— це міра ступеню та напряму зв'язку між значеннями двох змінних. Під час аналізу кореляцій потрібно встановити, чи існує певний зв'язок між двома показниками (шкалами) в одній вибірці. Якщо дані виявилися з нормальним розподілом, а саме число більше 0,05, ми застосовуємо критерій Пірсона. Це параметричний показник, який підходить для двох метричних змінних, які були виміряні на одній і тій самій вибірці. Вона виступає мірою лінійного зв'язку між двома змінними і дозволяє визначити, наскільки пропорційна мінливість цих двох змінних.

Кореляційний аналіз у таблицях 6 і 7 досліджує взаємозв'язок між емоційним інтелектом і комунікативними навичками окремо для жінок і чоловіків.

Таблиця 6

Змінні		Кореляція між змінними у вибірці жінок									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Емоційна обізнаність	Pearson's r	—									
	p-value	—									
2. Управління своїми емоціями	Pearson's r	0.136	—								
	p-value	0.518	—								
3. Самомотивація	Pearson's r	0.158	0.731	—							
	p-value	0.450	< .001	—							
4. Емпатія	Pearson's r	0.448	0.162	0.212	—						
	p-value	0.025	0.440	0.309	—						
5. Розпізнавання емоцій інших	Pearson's r	0.502	0.149	0.074	0.596	—					
	p-value	0.010	0.476	0.725	0.002	—					
6. Інтегративний рівень емоційного інтелекту	Pearson's r	0.656	0.655	0.627	0.736	0.688	—				
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—				

Змінні		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. Залежна позиція в спілкуванні	Pearson's r	-	0.079	-	-	-	-	—			
	p-value	0.422	0.708	0.099	0.192	0.250	0.248	—			
8. Компетентна позиція в спілкуванні	Pearson's r	0.388	-	-	0.308	0.286	0.229	-	—		
	p-value	0.056	0.465	0.834	0.134	0.165	0.272	< .001	—		
9. Агресивна позиція в спілкуванні	Pearson's r	0.099	0.150	0.305	-	-	0.057	-	-	—	
	p-value	0.639	0.476	0.139	0.272	0.776	0.787	0.152	0.398	—	
10. Рівень компетентності в спілкуванні	Pearson's r	0.388	-	-	0.308	0.286	0.229	-	1.000	-	—
	p-value	0.056	0.465	0.834	0.134	0.165	0.272	< .001	< .001	0.398	—

Примітка. Pearson's r – коефіцієнт кореляції Пірсона; p-value – рівень значущості.

У таблиці 6 можна відзначити такі особливості:

- Загальний емоційний інтелект позитивно корелює з емоційною обізнаністю, управлінням власними емоціями, самомотивацією, емпатією та розпізнаванням емоцій інших з високою значимістю ($p < 0,001$). Це вказує на те, що високі бали в одному аспекті емоційного інтелекту, ймовірно, означають високі бали і в інших аспектах, що підтверджує ідею про те, що емоційний інтелект є цілісним.
- Комунікативна компетентність також позитивно корелює з такими компонентами емоційного інтелекту, як емоційна обізнаність, управління власними емоціями, самомотивація та емпатія. Це свідчить про те, що жінки з вищим емоційним інтелектом, як правило, мають кращу комунікативну компетентність.
- Компетентна позиція показує негативну кореляцію з залежною позицією, вказуючи на те, що жінки, які вважають себе більш компетентними комунікаторами, мають меншу залежність у спілкуванні.

Таблиця 7

Кореляція між змінними у вибірці чоловіків

Змінні		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Емоційна обізнаність	Pearson's r	—									
	p-value	—									
2. Управління своїми емоціями	Pearson's r	0.116	—								
	p-value	0.579	—								
3. Самомотивація	Pearson's r	0.015	0.720	—							
	p-value	0.943	< .001	—							
4. Емпатія	Pearson's r	0.625	0.540	0.411	—						
	p-value	< .001	0.005	0.041	—						
5. Розпізнавання емоцій інших	Pearson's r	0.550	0.433	0.346	0.805	—					
	p-value	0.004	0.030	0.090	< .001	—					
6. Інтегративний рівень емоційного інтелекту	Pearson's r	0.603	0.751	0.657	0.903	0.843	—				
	p-value	0.001	< .001	< .001	< .001	< .001	—				
7. Залежна позиція в спілкуванні	Pearson's r	-0.694	-0.151	0.055	-0.613	-0.603	-0.535	—			
	p-value	< .001	0.472	0.793	0.001	0.001	0.006	—			
8. Компетентна позиція в спілкуванні	Pearson's r	0.758	0.381	0.110	0.726	0.676	0.705	-0.882	—		
	p-value	< .001	0.061	0.602	< .001	< .001	< .001	< .001	—		
9. Агресивна позиція в спілкуванні	Pearson's r	-0.347	-0.533	-0.333	-0.424	-0.339	-0.524	0.054	-0.518	—	
	p-value	0.090	0.006	0.104	0.034	0.098	0.007	0.799	0.008	—	
10. Рівень компетентності в спілкуванні	Pearson's r	0.758	0.381	0.110	0.726	0.676	0.705	-0.882	1.000	-0.518	—
	p-value	< .001	0.061	0.602	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	0.008	—

Примітка. Pearson's r – коефіцієнт кореляції Пірсона. p-value – рівень значущості.

У таблиці 7 можемо спостерігати такі тенденції:

- Загальний емоційний інтелект показує сильну позитивну кореляцію з компонентами емоційного інтелекту шкали 1 – 5, що підтверджує цілісну природу емоційного інтелекту у чоловіків.
- Комунікативна компетентність сильно корелює з компетентною позицією та загальним емоційним інтелектом зі значущими р-значеннями. Це вказує на те, що чоловіки з високим емоційним інтелектом і комунікативною компетентністю часто позитивно сприймають свої комунікативні здібності.
- Компетентна позиція негативно корелює з агресивною позицією, що свідчить про те, що чоловіки, які мають компетентну позицію у спілкуванні, схильні проявляти менше агресії у взаємодії.

Дані, представлені в цих таблицях, дають змогу краще зрозуміти взаємозв'язок між емоційним інтелектом і комунікативними навичками. Жінки, як правило, мають вищий емоційний інтелект і більш позитивні комунікативні риси, тоді як чоловіки, як правило, мають вищий рівень агресії, але демонструють потенціал для покращення за допомогою цілеспрямованих тренувань. Цілісний підхід до емоційного інтелекту передбачає, що покращення одного аспекту може позитивно вплинути на інші, що призведе до кращих результатів у спілкуванні як для чоловіків, так і для жінок.

Висновок до розділу 2

Отримані дані та їх аналіз дозволяють зробити кілька важливих висновків щодо взаємозв'язку між емоційним інтелектом та комунікативними здібностями учасників дослідження. Емоційний інтелект суттєво впливає на комунікативні навички, причому деякі відмінності спостерігаються між чоловіками та жінками.

Загальний емоційний інтелект і комунікативна компетентність: особи з вищими показниками емоційного інтелекту, особливо в емоційній обізнаності, емпатії та розпізнаванні емоцій інших людей, як правило, демонструють вищу комунікативну компетентність. Ця кореляція сильна для обох статей, що вказує на прямий зв'язок між емоційним інтелектом та навичками ефективної комунікації.

Гендерні відмінності в емоційному інтелекті: жінки загалом демонструють вищий емоційний інтелект, особливо в емпатії та розпізнаванні емоцій інших людей, що позитивно впливає на їхню комунікативну компетентність. Ці дані свідчать про те, що компоненти емоційного інтелекту, пов'язані з соціальною обізнаністю та емпатією, значною мірою сприяють компетентному спілкуванню.

Гендерні відмінності в комунікативних здібностях: чоловіки отримують значно вищі результати в агресивному спілкуванні, що свідчить про більш напористий стиль, який може не відповідати позитивним аспектам комунікативної компетентності. Жінки, як правило, демонструють стилі спілкування, які більше відповідають емпатії та соціальній чутливості, що позитивно корелює з їхніми вищими показниками емоційного інтелекту.

Залежна позиція і комунікативна компетентність: існує зворотній зв'язок між залежним стилем спілкування та компетентним спілкуванням. Люди, незалежно від статі, які мають вищий емоційний інтелект і комунікативну компетентність, як правило, демонструють меншу залежність у спілкуванні, що свідчить про більшу впевненість і самодостатність.

Цілісна природа емоційного інтелекту: компоненти емоційного інтелекту тісно пов'язані між собою. Покращення в одній сфері (наприклад, самомотивація), як правило, позитивно впливає на інші сфери (наприклад, управління емоціями), що в

сукупності підвищує загальний емоційний інтелект і позитивно впливає на комунікативну компетентність.

Дослідження дало змогу зробити висновок, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту зазвичай виявляють більшу емпатію і здатність розуміти емоційний стан інших. Це дозволяє їм краще сприймати настрій та емоційний фон співрозмовника і адаптувати свою комунікацію відповідно до цього. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту вміють використовувати різні мовленнєві стилі в залежності від ситуації. Вони можуть вибирати між формальним, неформальним, підтримуючим або директивним стилями комунікації відповідно до потреб інтеракції. До того ж, вони володіють навичками управління своїми емоціями під час комунікації. Вони можуть утримувати негативні емоції під контролем і виражати їх адекватно залежно від ситуації. А також, вони мають сильну самосвідомість і здатність до рефлексії над власною комунікативною поведінкою. Вони вміють адаптувати свої дії та реакції з метою покращення комунікації.

ВИСНОВКИ

Підсумовуючи проаналізовані теоретичні положення, можна зробити висновок, що емоційний інтелект є ключовим аспектом людської психології. Він охоплює здатність розпізнавати, розуміти і керувати своїми емоціями, а також емоціями оточуючих. Основними складовими емоційного інтелекту є самосвідомість, регуляція емоцій, емпатія і вміння налагоджувати взаємини.

Комунікабельність, у свою чергу, визначається як здатність людини ефективно спілкуватися та взаємодіяти з іншими. Комунікативні навички можна розділити на вербальні і невербальні. Вербальні навички включають вміння вести бесіду, слухати та чітко висловлювати свої думки. Невербальні навички включають розуміння правил етикету, ініціативність у налагодженні контактів, а також здатність розуміти емоційний стан співрозмовника.

Ефективна взаємодія з людьми багато в чому залежить від здатності правильно реагувати на емоційні сигнали та вміти керувати своїми емоціями в різних ситуаціях. Дослідження, проведені в університетах Ширази та Хамадана, свідчать про позитивний зв'язок між емоційним інтелектом і комунікативними навичками. Люди з розвиненим емоційним інтелектом краще сприймають свої та чужі емоції, що позитивно позначається на якості комунікації. Таким чином, розвиток емоційного інтелекту сприяє поліпшенню комунікабельності та міжособистісних стосунків, що є ключовим фактором успішного соціального функціонування.

Крім того, емоційний інтелект дозволяє краще розуміти мотивацію та емоційні реакції інших, що допомагає у вирішенні конфліктів та ефективній співпраці. Це важливо не тільки в особистому житті, а й у професійній сфері, де вміння взаємодіяти з колегами та клієнтами визначає успіх. Зростання емоційного інтелекту покращує навички лідерства, управління командою і ведення переговорів, що робить його цінним інструментом для досягнення особистих і професійних цілей.

У ході виконання кваліфікаційної роботи було емпірично досліджено особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту і комунікативних здібностей у людей раннього дорослого віку.

Аналіз отриманих даних показує, що емоційний інтелект і комунікативні здібності тісно пов'язані між собою в учасників дослідження. Наступні ключові висновки ілюструють характер цього взаємозв'язку:

1. Позитивна кореляція: емоційний інтелект і комунікативна компетентність мають позитивну кореляцію. Учасники, які набрали вищі бали в загальному емоційному інтелекті (особливо в емпатії та емоційній обізнаності), також продемонстрували кращі комунікативні навички, що свідчить про те, що здатність розуміти емоції та керувати ними позитивно впливає на здатність людини ефективно спілкуватися.

2. Гендерні відмінності: жінки загалом отримали вищі показники емоційного інтелекту, особливо в таких аспектах, як емпатія та розпізнавання емоцій інших людей, що призводить до вищої самооцінки їхньої комунікативної компетентності. Чоловіки, хоча й отримали вищі бали за агресивність, не показали значних відмінностей у комунікативній компетентності, що свідчить про те, що такі компоненти емоційного інтелекту, як емпатія, мають сильніший вплив на ефективність комунікації.

3. Цілісний емоційний інтелект: дослідження показує, що емоційний інтелект є цілісною концепцією, де покращення в одному аспекті, наприклад, в управлінні власними емоціями, позитивно впливає на інші компоненти, такі як емпатія та самомотивація. Така комплексна природа емоційного інтелекту допомагає покращити комунікативні здібності в усіх сферах.

4. Компетентність і стиль спілкування: більш компетентна позиція у спілкуванні асоціюється з вищим емоційним інтелектом і кращою загальною комунікативною компетентністю. І навпаки, залежний або агресивний стиль спілкування, як правило, корелює з нижчим рівнем емоційного інтелекту, що підкреслює важливість емоційної регуляції та емпатії для ефективної комунікації.

Загалом, дані та аналіз свідчать про значний зв'язок між емоційним інтелектом та комунікативними здібностями. Розвиток емоційного інтелекту, зокрема емпатії та

емоційної обізнаності, може підвищити комунікативну компетентність, що призведе до більш ефективної особистої та професійної взаємодії.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Базисний компонент мовленнєвої освіти дошкільника / [за ред. О. Л. Кононко]. Мовленнєвий розвиток дітей від народження до 7 років. Київ: Видавничий дім «Слово», 2001. С. 5-57. URL: [1http://elar.kpnu.edu.ua/](http://elar.kpnu.edu.ua/)
2. Бикова С. В. Особливості емоційного інтелекту жінок та чоловіків / С. В. Бикова.//Наука і освіта. – 2015. – №10. – С. 127. URL:<http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/6108/1/Bykova.pdf>
3. Вітюк Н.Р. Психологічні особливості формування комунікативних здібностей у майбутніх вчителів: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Рівненський держ. гуманітарн. ун-т - Рівне, 2002. - 20 с URL: <https://pis.wunu.edu.ua/index.php/uapis/article/view/34/34>
4. Гельбак А. М. Розвиток комунікативних навичок підлітків засобами фасилітаційного впливу : дис. ... канд. психол. наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. ДВНЗ «Університет менеджменту освіти». Київ, 2010. 186 с. URL: <http://irbis-nbuv.gov.ua/>
5. Зарицька В.В. Теоретико-методологічні основи розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки: Монографія. Запоріжжя, КПУ, 2010. 304 с. URL: <http://dx.doi.org>
6. Зарицька В. В. Соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту: Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія», 2021. Вип. 2. С. 19–22. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/42425/1/13-.pdf>
7. Льошенко О. Емоційний інтелект та емоційна компетентність: проблеми співвідношення: Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. Педагогіка. Соціальна робота, 2010. Вип. 2. С. 49–52 URL:<https://sociology.knu.ua/uk/library>
8. Bar-On R. Emotional Intelligence Inventory (EQ-i): technical manual. Toronto, Canada: Multi-Health Systems, 1997. URL:<https://www.researchgate.net/publication/6509274>

9. Dr. Desti Kannaiah. A Study on Emotional Intelligence At Work Place / Dr. Desti Kannaiah, Dr. R. Shanthi. – 2015. – №24. – p. 1. URL: <https://researchonline.jcu.edu.au>
10. Feuerstein R. Rand Y., Hoffman M. B., Miller R. Instrumental enrichment: An intervention program for cognitive modifiability / R. Feuerstein, Y. Rand , M. B. Hoffman , R. Miller . – Baltimore, University Park Press, 2004. – 328 p. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/abs>
11. Goleman, D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ / Daniel Goleman. – 1995. – New York: Bantam Books. – p. 384.
12. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Models of emotional intelligence / J. D. Mayer, P. Salovey, D. R. Caruso // R.J. Sternberg (Ed.), Handbook of human intelligence (2nd ed.). – New York, NY: Cambridge University Press, 2000. – P.396–422. URL: <https://www.cambridge.org/core/books/abs/handbook-of-intelligence/models-of-emotional-intelligence>
13. Nouri, Narges, et al. "Relationship between emotional intelligence and communication skills among high school students in Hamadan based on the theory of social support." *Journal of Education and Community Health* 1.3 (2014): 38-46. URL: <https://www.semanticscholar.org/reader>
14. Riggio, R. E., & Reichard, R. J. The Emotional and Social Intelligences of Effective Leadership / Riggio R.E., Reichard R.J. – 2008. – Journal of Managerial Psychology, 23(2). – p. 169–185. URL: <https://www.emerald.com/insight/content/doi>
15. Yousefi, F. (2006). The relationship between emotional intelligence and communication skills in university students.
16. Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. Emotional Intelligence in the Workplace: A Critical Review / Zeidner M., Matthews G., Roberts R.D. – 2004. – Applied Psychology, 53(3). – p. 371–399.

АНОТАЦІЯ

Коновалова А.В. Взаємозв'язок емоційного інтелекту і комунікабельності у людей раннього дорослого віку

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню взаємозв'язку емоційного інтелекту і комунікативних навичок у чоловіків і жінок раннього дорослого віку. Проведений аналіз дозволив нам виявити, що молоді люди з вищими показниками емоційного інтелекту, особливо в емоційній обізнаності, емпатії та розпізнаванні емоцій інших людей, демонструють вищу комунікативну компетентність. Ця кореляція сильна для обох статей, що вказує на прямий зв'язок між емоційним інтелектом та навичками комунікації. Також були виявлені гендерні відмінності в емоційному інтелекті, а саме – жінки загалом мають вищий емоційний інтелект, ніж чоловіки особливо в емпатії та розпізнаванні емоцій інших людей, що позитивно впливає на їхню комунікативну компетентність. До того ж, зафіксовано, що більш компетентна позиція у спілкуванні співвідноситься з вищим емоційним інтелектом і кращою загальною комунікативною компетентністю. І навпаки, залежний або агресивний стиль спілкування, як правило, корелює з нижчим рівнем емоційного інтелекту, що підкреслює важливість емоційної регуляції та емпатії для ефективної комунікації.

Ключові слова: емоційний інтелект, комунікабельність, комунікативні навички, емоції, емпатія.

ANNOTATION

Konovalova A. The relationship between emotional intelligence and sociability in people of early adulthood

The qualification work is devoted to the study of the relationship between emotional intelligence and communication skills in men and women of early adulthood. The conducted analysis allowed us to discover that young people with higher indicators of emotional intelligence, especially in emotional awareness, empathy and recognition of other people's emotions, demonstrate higher communicative competence. This correlation is strong for both genders, indicating a direct relationship between emotional intelligence and communication skills. Gender differences in emotional intelligence were also found, namely, women in general have higher emotional intelligence than men, especially in empathy and recognition of other people's emotions, which positively affects their communicative competence. In addition, it has been recorded that a more competent position in communication correlates with higher emotional intelligence and better overall communication competence. Conversely, a dependent or aggressive communication style tends to correlate with lower levels of emotional intelligence, highlighting the importance of emotional regulation and empathy for effective communication.

Key words: emotional intelligence, sociability, communication skills, emotions, empathy.