

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-2-7>**Колісник Роксолана Ярославівна,**

аспірантка кафедри соціальної та практичної психології,
Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля,
вулиця Іоанна Павла II, 17, Київ, 01042, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-7780-1065>

ФЕНОМЕН ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ

Анотація. У статті авторка подає детальний аналіз наукової літератури з проблеми емоційного інтелекту та констатує, що розуміння емоцій та вміння ними керувати є важливим чинником психологічного благополуччя особистості, її успішності та адаптивності. Обґрунтовує, що емоційний інтелект є здатністю сприймати та виражати емоції, усвідомлювати їх та використовувати, керувати ними так, щоб впливати на особистісне зростання та адаптивність. Аналіз наукової літератури підтверджує, що особи з високим рівнем емоційного інтелекту добре диференціюють емоції чужих та власні, управляють емоційною сферою, що зумовлює кращу адаптивність та сприяє ефективній міжособистісній взаємодії, стресостійкості, самоповазі, оптимізму, самореалізації, позитивним емоціям. На основі праць учених авторка стверджує, що емоційний інтелект є конструктом подвійної природи (поєднання когнітивних здібностей та особистісних властивостей), містить у собі міжособистісний та внутрішньоособистісний інтелект, які своєю чергою формують відповідні компетентності. Структурними складниками емоційного інтелекту вона виокремлює: а) сприйняття, оцінку та вираз емоцій; б) застосування емоцій для ефективності мислення; в) розуміння та аналіз інформації, що закладена в емоціях; г) регулювання емоцій. На основі наукових праць з'ясовано, що емоційний інтелект можна розвивати впродовж життя через тренування емоційних навичок та вмінь. Зосереджено увагу на тому, що сенситивним етапом розвитку базової основи для емоційного інтелекту є віковий етап дитинства. Психологічне благополуччя є важливим показником сформованого емоційного інтелекту та свідчить про психічне здоров'я людини, яка в такому випадку є задоволеною своїм життям. Вказано, що емоційний інтелект є особистісним ресурсом, який допомагає контролювати внутрішню гармонію світу.

Ключові слова: емоції, інтелект, емоційний інтелект, емоційна компетентність, когнітивні здібності, особистісні властивості, регулювання емоцій, адаптивність, структура емоційного інтелекту.

Kolisnyk Roksolana. Phenomenon of emotional intelligence in scientific literature

Abstract. In the article, the author provides a detailed analysis of scientific literature on the problem of emotional intelligence and states that understanding emotions and the ability to manage them is an important factor in the psychological well-being of an individual, his success and adaptability. Argues that emotional intelligence is the ability to perceive and express emotions, to realize and use them, to manage them in such a way as to influence personal growth and adaptability. The analysis of scientific literature confirms that people with a high level of emotional intelligence differentiate well the emotions of others and their own, manage the emotional sphere, which leads to better adaptability and promotes effective interpersonal interaction, stress resistance, self-respect, optimism, self-realization, and positive emotions. Based on the works of scientists, the author claims that emotional intelligence is a construct of a dual nature (a combination of cognitive abilities and personal attributes), includes interpersonal and intrapersonal intelligence, which, in turn, form the corresponding competencies. She singles out the structural components of emotional intelligence: a) perception, assessment and expression of emotions; b) the use of emotions for the effectiveness of thinking; c) understanding and analysis of information embedded in emotions; d) regulation of emotions. On the basis of scientific works, it has been found that emotional intelligence can be developed throughout life through the training of emotional skills and abilities. Attention is focused on the fact that the sensitive stage of the development of the basic foundation for emotional intelligence is the age stage of childhood. Psychological well-being is an important indicator of formed emotional intelligence and indicates the mental health of a person who is satisfied with his life in this case. It is indicated that emotional intelligence is a personal resource that helps to control the inner harmony of the world.

Key words: emotions, intelligence, emotional intelligence, emotional competence, cognitive abilities, personal attributes, regulation of emotions, adaptability, structure of emotional intelligence.

Вступ. Упродовж життя людини її емоційна сфера є чи не найголовнішим регулятором психічної діяльності, поведінки особистості, її взаємодії із зовнішнім світом. Проте за останні десятиліття можемо повсякчас спостерігати зростання прагматичності та раціоналізації в питанні ставлення до життя, паралельно приносячи в жертву власні емоції та базові потреби. Дефіцит емоцій прямо впливає на особистісну якість життя, зростає тривозможність, дратівливість, агресивність, імпульсивність, самотність та пригнічення дорослих людей, що переймають на себе діти та молодь. Адже емоції допомагають не тільки зрозуміти себе, а і сприяють розгортанню особистісного потенціалу крізь призму інтерперсональної взаємодії.

Через таку ситуацію з метою подолання такої кризи почали з'являтися наукові концепції емоційного інтелекту, які динамічно розгортаються за різними векторами й поповнюються новими емпіричними дослідженнями та відкриттями. Адже головним чинником, який робить можливим усвідомлення, аналізування, саморегуляцію та емоційну спрямованість у конструктивне русло, є саме емоційний інтелект.

Перша згадка про емоційний інтелект була у 1983 році у праці Г. Гарднера, а в У. Пейна в 1985 році ця психологічна категорія фігурувала в назві докторської дисертації. Звісно, що до того часу уже була ціла низка наукових праць, присвячених емоціям, їх джерелам походження, значення та функцій у життєдіяльності людини, взаємозв'язку мислення та емоцій, а також розширення категорії інтелекту та виокремлення різних його типів. Попри те, що в тій царині написано уже багато праць, але й дотепер немає єдиного тлумачення цього феномену. Адже вчений Д. Гоулман вказує на здатність емоційного інтелекту до розуміння своїх емоцій та емоцій інших осіб [2]. К. Сарні звертає увагу на потребу формування емоційної компетентності. Е. Носенко [7] й І. Опанасюк [8] стверджують про «розумову спроможність» та «розумність», наголошуючи на інтегрованості когнітивного й афективного компонен-

тів емоційного інтелекту. К. Штайнер розкриває цей феномен через емоційну грамотність, Є. Карпенко вивчав емоційний інтелект у дискурсі персонального життєздійснення через три модули: інтегральний, екстернальний та інтегративний як умови особистісного життєконструювання [5].

Мета статті – розкрити й поглибити сутність поняття емоційного інтелекту та проаналізувати цю дефініцію у працях учених.

Матеріал та методи. Аналіз західних досліджень емоційного інтелекту базується на вивченні моделі здібностей (Дж. Мейер і П. Саловей) та змішаних моделей (Д. Гоулман, Р. Бар-Он). Дж. Мейер, П. Саловей, Д. Карузо, автори моделі здібностей, розглядають емоційний інтелект як набір ієрархічно організованих здібностей («гілок»), куди включається сприйняття емоцій, розуміння емоцій, використання емоцій для вирішення проблем, управління емоціями.

Для діагностики емоційного інтелекту авторами було розроблено об'єктивний тест MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test), що складається із 141 завдання, що має правильні та помилкові відповіді [16]. Аналізуються сильні та слабкі сторони зазначеної моделі. Очевидно, що найслабша сторона тестів, спрямованих на вимір емоційного інтелекту, полягає у визначенні методу підрахунку балів. Основна проблема полягає в тому, який варіант відповіді вважати правильним і на якій підставі. Підрахунок балів на основі консенсусу вибірки стандартизації може просто висловлювати уявлення щодо емоцій, характерні для цієї культури. Підрахунок балів на основі експертних оцінок також викликає сумніви, оскільки не ясно, за яким критерієм вибирати експертів, думку яких щодо емоцій можна вважати по-справжньому авторитетною. Проте зазначається, що загалом тести емоційного інтелекту мають хороші психометричні характеристики.

У змішаних моделях (Д. Гоулман, Р. Бар-Он [2; 12]) емоційний інтелект розглядається як сукупність когнітивних, особистісних (включаючи темпераментні) та мотиваційно-вольо-

вих рис, характеристик самосвідомості, соціальних умінь та навичок, тісно пов'язаних з адаптацією до реального життя. У змішаних моделях емоційного інтелекту діагностичними інструментами є опитувальники (ЕСІ, EQ-I тощо). Вони мають теж сильні і слабкі сторони. Так, однією зі слабких сторін опитувальних методів діагностики емоційного інтелекту є суттєва відмінність шкал, що вимірюють EI. Крім того, саме використання опитувальників для вимірювання здібностей, що входять до структури емоційного інтелекту, є припущенням того, що люди здатні давати точний самозвіт щодо власних емоцій, навичок, умінь та поведінки [6].

Категорія «емоційний інтелект» набула великої популярності завдяки однойменній книзі Д. Гоулмана у 1995 році. З тих пір вона кілька разів перевидавалась. У ній автор доступно розкриває важливу роль, яку відіграє у житті кожного емоційний інтелект [2], зокрема, його позитивний вплив на особистісну успішність як у професійному житті, так і в особистому.

У проміжку часу між 1998 та 2001 роками К. Петрідес працював над дисертаційним дослідженням щодо емоційного інтелекту як особистісної властивості [15]. За деякий час учений започаткував у Лондоні психометричну лабораторію, у якій ґрунтовно досліджував особистісну рису – емоційний інтелект. У результаті наукової праці був розроблений діагностичний інструментарій для замірів рівня сформованості емоційного інтелекту як особистісної риси. Аналізуючи структурні складники цієї моделі, можемо стверджувати, що вона належить до змішаних моделей інтелекту, позаяк містить і характерологічні особливості людини, і когнітивні здібності, тобто емоційний інтелект у їх розумінні є сукупністю особистісних рис та поведінки, детермінованої емоціями. К. Петрідес виокремлює такі складники емоційного інтелекту, як-от: адаптивність, асертивність, вміння сприймати свої емоції та емоції інших, емоційна експресія, управління емоціями інших, регулювання емоціями, низька імпульсивність, вміння підтримувати стосунки,

самооцінка, самомотивація, соціальне інформування, управління стресом, емпатія, щастя, оптимізм [15]. Таким чином, К. Петрідес та Е. Фертхем започаткували диспозиційні теорії емоційного інтелекту.

Тому вже під кінець ХХ ст. феномен емоційного інтелекту визначався як сфера психологічних досліджень, що дало змогу з'явитись на світ численним науковим працям щодо сутності цього феномену та його впливу на різноманітні сфери людського буття.

На сучасному етапі розуміння концепту емоційного інтелекту та його структурних складників має свій розвій насамперед у моделях західних вчених, зокрема, П. Саловея, Дж. Мейера, Д. Карузо, Д. Гоулмана, Р. Бар-Она, А. Ферхнема, К. Петрідеса, які стали основоположними для наукових досліджень українських учених.

Варто сказати, що у всіх цих концепціях є спільна термінологія, поза тим дещо відмінною є сутність досліджуваного нами феномену. Ці відмінності детермінують об'єднання наявних на сьогодні моделей емоційного інтелекту у три групи: моделі характеристик (чи рис), здібностей та змішані моделі. На межі століть з'явилися інтегративні моделі, що вважаються різновидами змішаних моделей, проте у них відображені структури в ієрархії емоційного інтелекту.

Моделі здібностей пояснюють емоційний інтелект як симбіоз пізнання та емоцій, іншими словами – когнітивну здібність. Дж. Мейер, П. Саловея та Д. Карузо представляють саме таку модель емоційно-інтелектуальних здібностей, де емоційний інтелект розкривається як можливість міркувати з емоціями та про емоції. Адже емоції є інформативним джерелом з метою орієнтування у соціумі. Власне, це розуміння емоційного інтелекту представлене як перетин пізнання та емоцій. Іншими словами, люди мають різні здібності щодо обробки інформації у сфері емоцій, а тому і співставляють її з тим, що відбувається довкола. Це така здатність сприймати та виражати емоції, розуміти та використовувати їх, керувати ними таким чином, щоб сприяти власному зростанню [17].

Детальний аналіз здібностей, які переробляють інформацію у сфері емоцій, дав змогу Дж. Мейеру та П. Саловою розкрити 4-компонентну структуру емоційного інтелекту, що отримали назви «гілок». Такі «гілки» глибоко розкривають характеристики досліджуваного нами концепту. Зокрема:

1. Сприйняття, оцінювання та вираз емоцій.
2. Застосування емоцій для ефективного підвищення мислення.
3. Усвідомлення та аналізування емоційної інформації.
4. Регулювання емоцій [17].

Інші вчені – Д. Гоулман і Р. Бар-Он – представляють змішані моделі емоційного інтелекту, пояснюють його через складні психологічні утворення, що мають як когнітивну, так і особистісну основу. Такі утворення мають особистісні, когнітивні та мотиваційні властивості, що сприяють адаптивності в реальному житті. Усі концепції того підходу вирізняються лише комплектом особистісних властивостей, які їх включають [2]. Вчений Д. Гоулман трактує емоційний інтелект як можливість розуміти емоції свої та інших, мотивувати себе та інших, керувати своїми емоціями на самоті чи у міжособистісній взаємодії. Структуру емоційного інтелекту вчений розкриває через внутрішньоособистісний та міжособистісний інтелекти та називає їх особистісною та соціальною компетентностями, у кожній з яких є свої структурні складники.

Відповідно до моделі емоційного інтелекту Д. Гоулмана особистісна компетентність включає: а) знання та усвідомлення своїх емоцій; б) керування та саморегуляцію емоцій; в) самомотивування. Знання та усвідомлення власних емоцій він трактує як розпізнавання почуттів, які виникають, так зване емоційне самоусвідомлення, в рамках якого він вбачав зчитування своїх емоцій та розуміння їх впливу, застосування у прийнятті рішень здорового глузду, адекватну самооцінку, усвідомлення своїх слабких та сильних сторін, самовпевненість, почуття самоцінності і можливостей. Керування та саморегуляцію емоцій Д. Гоулман пояснює як можливість дати раду своїм

почуттям, тримати їх у відповідних межах, так званий емоційний самоконтроль, надійність, усвідомленість, адаптивність, інновації. Самомотивування для вченого означає приведення емоцій до ладу з метою досягнути цілі, сформувані у собі стан натхнення, що призведе до досягнення успіху. Тут і прагнення досягнень, орієнтування на мету групи чи організації, ініціативність та оптимізм [2].

Міжособистісний інтелект у розумінні Д. Гоулмана є здатністю розуміти інших, зокрема, чим вони керуються в життєдіяльності, як саме працюють та як з ними співпрацювати. Також сюди належить здатність відчувати та відповідно відреагувати на настрій, темперамент іншого, його мотиви та спонуки [2].

Соціальну компетентність він розцінює як структуру, яку становить емпатія як уміння розпізнати емоції інших, підтримка взаємин як вміле поведіння з емоціями інших [2].

Деяким іншим ракурсом представлено емоційний інтелект у Р. Бар-Она. Науковець окреслює цей феномен як структуру з емоційних, особистісних та соціальних здібностей та умінь, що прямо впливають на можливість собі зарадити у складних ситуаціях. Модель емоційного інтелекту Р. Бар-Она поєднує навички та знання, які характеризуються розумовими здібностями чи здатністю вирішувати завдання, а також і характерологічні особливості. Основні п'ять компонентів цієї моделі мають такий вигляд:

1) сфера внутрішньоособистісного (розуміння себе, самоаналіз, самовпевненість, самоствердження, незалежність, самоповага, самореалізація);

2) сфера міжособистісного (співпереживання, соціальна відповідальність та комунікабельність);

3) адаптивність (гнучкість, реалізм, вміння вирішувати проблеми по мірі їх накопичення, адекватна оцінка дійсності);

4) стрес-менеджмент (стресостійкість та контроль імпульсів);

5) сфера настрою (оптимізм та відчуття щастя) [12].

Отже, як бачимо, основні теорії емоційного інтелекту у зарубіжних учених зводяться

до моделей здібностей, диспозиційних моделей (особистісних рис) та змішаних моделей. Проте загальною рисою тих концепцій є бажання донести сам факт існування емоційного інтелекту як здатності до пізнання, усвідомлення та керування емоціями як своїми, так і емоціями інших осіб.

Ми вважаємо, що емоційний інтелект – конструкт дуальної природи, що пов'язаний з особистісними властивостями та когнітивними здібностями. Людина з добре розвиненим емоційним інтелектом здатна до самоідентичності, усвідомлення та керування емоціями та мають добре розвинену адаптивність, емпатію, експресивність, витриманість, низьку імпульсивність, чуйність, стресостійкість та ін.

Цікавим у вивченні емоційного інтелекту також нам видається бачення того феномену крізь призму соціального інтелекту чи соціальних здібностей, яке у 1920 році вперше ввів у психологію Е. Торндайк. Зміст цього бачення полягав у тому, щоб бути «далекоглядним у міжособистісних стосунках» [18].

Вчений Г. Олпорт розумів соціальний інтелект як можливість висловлювати динамічні до автоматизму думки про людей та робити прогноз їхніх імовірних реакцій тощо. Тобто він вважав, що соціальний інтелект варто визначати як здібність правильно трактувати особистісну поведінку.

А щодо емоційного інтелекту та його взаємозв'язку із соціальним, то вчені не пристали до єдиного рішення. Низка вчених вбачає в емоційному інтелекті ширше поняття, аніж у соціальному, інші, навпаки, розкривають емоційний інтелект як структурний елемент соціального [16]. Пояснюють це тим, що основний акцент в емоційному інтелекті ставиться на емоціях, що і робить його більш вузькоспрямованим за соціальний. Але ж в іншій роботі П. Саловей, Дж. Мейер, Д. Карузо стверджують, що ширшим за соціальний інтелект є феномен емоційного інтелекту, позаяк туди входять особистісні внутрішні емоції [17]. Також ті автори емпірично з'ясували, що подружні пари з високим емоційним інтелектом є більш щасливими,

ніж ті, у кого низькі показники емоційного інтелекту; у випадку, коли ЕІ був високим в одного з подружжя, пара займала усереднену позицію за шкалою «щастя» [17].

Спираючись на теорію емоційно-інтелектуальних здібностей досліджуваний нами феномен присутній в обробці емоційної інформації та розкривається у підструктурі соціального інтелекту. Завдяки цьому особистість може спостерігати власні емоції та емоції інших осіб, вирізняти їх з-поміж інших та застосовувати це розуміння з метою керування діями та мисленням.

Попри найбільш відомі теорії емоційного інтелекту, існує ще значна кількість західних дослідників, тематика робіт яких пов'язана з емоційним інтелектом. Це праці Р. Робертса, Дж. Метьюса, М. Зайднера, Н. Холла, в яких розкриваються сутність феномену; Е. Аронсона, К. Саарні, де характеризується формування емоційного інтелекту; Дж. Барлінга, Д. Гастело, А. Гордона, А. Діаз, Дж. Каура, Е. Келовея, Ф. Слейтера – взаємозв'язок між емоційним інтелектом та управлінськими й лідерськими особистісними якостями; Х. Бука, С. Стайна, К. Лоу, Л. Сонга, С. Фішера – вплив ЕІ на успішність виконання деякого професійного завдання; Х. Вейзингера, Д. Гоулмана, С. Вольфа, К. Когана, А. Савафа, Р. Купера – ЕІ як детермінанта успішності особистості; С. Андерсона, М. Брекета, Ф. Діна, Р. Ворнера, Дж. Сіароччі, Дж. Трінідада, Е. Фернхема – місце ЕІ у психічному та фізичному благополуччі людини; М. Брекета, З. Івцевіча, Дж. Майєра – дослідження емоційної креативності; К. Саарні – емоційної компетентності; К. Стайнера – емоційної грамотності; Д. Гоулмана, Дж. Орме – гендерними аспектами формування ЕІ.

Українські вчені лише відносно недавно почали активно досліджувати емоційний інтелект. Науковиця Л. Колісник розкриває питання розвитку емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності [6].

Вчені Е. Носенко і Н. Коврига зосереджуються на адаптивній та стресозахисній функціях, які реалізуються через онто- та феноменологічні у поєднанні з поведінковими

аспектами особистості. Вони пропонують рівневу (ієрархічну) структуру ЕІ [7].

Вчена А. Четвертак-Бурчак розкриває ЕІ як предикатор успішності життєдіяльності людини [10].

Ще одна українська дослідниця (В. За-рицька) розкриває соціально-психологічні компоненти ЕІ, серед яких – саморегуляція та самоконтроль емоцій, їх розуміння, застосування емоцій у спілкуванні та діяльності [3].

М. Шпак розглядає емоційний інтелект як особистісний ресурс забезпечення психологічного благополуччя, а також пропонує структурно-функціональну модель ЕІ, яка розкривається на сенсорно-перцептивному, особистісному, когнітивному, духовному та суб'єктивному рівнях [11].

Структура емоційного інтелекту з погляду психолого-герменевтики як поєднання емоційної компетентності та організмичного чуття розкриває такі функції: ідентифікацію та розуміння своїх змістовних переживань та пояснення смислів, що лежать у площині міжособистісної взаємодії [5]. Вчений Є. Карпенко представляє ЕІ у дискурсі життєздійснення особистості та виокремлює його два структурні компоненти: організмичне чуття та емоційну компетентність. Домінування організмичного чуття відображається в інтернальному модусі, емоційна компетентність – в екстернальному, а їх баланс – в інтегративному дискурсі життєздійснення. Вчений зазначає, що «...смісловий горизонт діяльного життєздійснення формують цінності творення зі стратегією знаходження сенсу. Стратегією осягнення сенсу в разі актуалізації цінностей ставлення є його інтуїтивно-феноменологічне вбачання. Прийняття трансцендентних цінностей як стратегія діалогічного конструювання сенсу використовується у фасилітативних психотерапевтичних стосунках. Екстремальними екзистенційно-феноменологічними проявами життєздійснення особистості є переживання щастя на позитивному емоційно-когнітивному полюсі та переживання втрати на його негативному полюсі» [5].

Також емоційний інтелект розглядається як детермінанта соціо-психологічної адаптації,

комунікативної компетентності та групової динаміки, у структурі професійної діяльності психолога у працях О. Милославської та В. Романової, К. Гайдукевич та Л. Поліщук, О. Амплєєвої, В. Калошина, Л. Курганської, Н. Курмишевої, А. Нагорної, Т. Пашко, Н. Подоляк, В. Тюріної, Т. Шевчук та ін. Значна чисельність наукових праць розкриває діагностичні особливості та формування і розвитку ЕІ (М. Журавльова, Я. Куценко, О. Вавринів, В. Моргун, І. Синельникова та ін.). Прояви емоційного інтелекту на різних вікових етапах розкривають В. Житарюк, Т. Зайчикова, Є. Копилець, О. Лящ та ін. Значення феномену в педагогічній діяльності та освітньому просторі як для учнів та здобувачів, так і для вчителів та викладачів досліджували В. Зелюк, І. Калініченко, В. Калашин, Л. Києнко-Романюк, Л. Московець, О. Новак, А. Подорожня, Є. Штонда. Українські науковиці О. Льошенко та Л. Тараєвська вказують на можливість розвитку емоційного інтелекту залежно від зусиль самої людини упродовж всього життя.

Підсумовуючи, бачимо, що в наукових роботах сучасних українських та зарубіжних дослідників емоційний інтелект розглядається як процес онтогенетичних змін у здібностях у плані розуміння та керування емоціями та в плані цілеспрямованої дії на формування деяких сторін емоційного інтелекту.

Вчена Ж. Ігнатенко переконує, що сформований емоційний інтелект є доброю профілактикою асоціальної поведінки. Вона запевняє, що наслідком невмілого керування своїми емоціями є різноманітні деструктивні форми, які детермінують асоціальну поведінку у взаєминах з іншими, адже людині не вистачає відповідних емоційних здібностей, щоб налагодити близькі стосунки [4].

Стресозахисну та адаптивну функцію емоційного інтелекту розглядає вчена Н. Коврига. Результати її емпіричного дослідження представлено через суб'єктивну парадигму як чинника прояву внутрішнього особистісного світу, в якому відображено рівень розумного ставлення особи до світу, до себе як суб'єкта життєдіяльності та до інших. Виокремила чотири особистісні чинники, такі як сумлінність, емоційна стійкість, відкритість до нового, уявлення людини

щодо порядку у світі, доброзичливість, цінності моралі, що детермінують ставлення до світу й до себе. Емпірично довела, що у випадку високих показників зазначених чотирьох чинників в особистості виявляються такі особливості емоційного інтелекту, що підтверджують внутрішню активність, стресостійкість, почуття психологічного благополуччя, високу самооцінку, адекватні копінг-стратегії у критичних ситуаціях [7].

Дослідниця емоційного інтелекту О. Бантишева зазначає, що такий феномен є тією зв'язковою ланкою у ланцюжку побудови стосунків, де на основі розуміння емоцій та формування стратегій поведінки у відповідному векторі досягається максимально гармонійне співіснування у соціумі, що, звісно ж, сприяє комунікації [1].

Ми також розділяємо думку Н. Подоляк, яка у своїй теоретико-емпіричній розвідці виявила, що емоційний інтелект як детермінанта успішності міжособистісної взаємодії може розглядатись як характеристика адаптивності, є важливою складовою частиною, яка забезпечує успішну адаптацію. У своїй роботі вона показала, що показники ЕІ мають прямо пропорційні взаємозв'язки з адаптивністю, і ці характеристики синергічно підсилюють один одного [9].

Висновки. Отож, детальний аналіз наукової літератури з проблеми емоційного інтелекту дозволяє констатувати, що розуміння емоцій та вміння ними керувати є важливим чинником психологічного благополуччя особистості, її успішності та адаптивності. Емоційний інтелект є здатністю сприймати та виражати емоції, усвідомлювати їх та використовувати, керувати ними так, щоб впливати на особистісне зростання та адаптивність. Доведено, що особи з високим рівнем емоційного інтелекту добре диференціюють емоції чужі та власні, управляють емоційною сферою, що зумовлює кращу адаптивність та сприяє ефективній міжособистісній взаємодії.

На основі праць учених можна стверджувати, що емоційний інтелект є конструктом подвійної природи (когнітивні здібності та особистісні властивості), містить у собі міжособистісний та внутрішньоособистісний інтелект, які, своєю чергою, формують відповідні компетентності. Структурними складниками емоційного інтелекту можна виокремити: а) сприйняття, оцінку та вираз емоцій; б) застосування емоцій для ефективності мислення; в) розуміння й аналіз інформації, що закладена в емоціях; г) регулювання емоцій.

Список використаних джерел:

1. Бантишева О.О. Взаємозв'язок емоційного інтелекту зі схильністю осіб юнацького віку до віктимної поведінки. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Серія «Психологічні науки»*. Вип. 121. Т. 1. Чернігів : ЧНПУ, 2014. № 121. 228 с. С. 25–29.
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект. В-во Vivat. 2018. 512 с.
3. Зарицька В.В. Соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*, № 2, 2021. С. 19–22.
4. Ігнатенко Ж.В. Що важливіше для молодшої людини: рівень інтелекту IQ або емоційний інтелект EQ? *Матеріали Причорноморської наук.-прак. конф. проф.-викл. складу* (м. Миколаїв, квітень 2021 р.). Миколаїв : МНАУ, 2021. С. 17–20.
5. Карпенко Є.В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості : автореф. дис. ... докт. психол. наук : 19.00.07. Острог, 2020. 38 с.
6. Колісник Л.О. Розвиток емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності в юнацькому віці : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2016. 307 с.
7. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія / Е.Л. Носенко, Н.В. Коврига. Київ : [б. в.], 2003. 159 с.
8. Опанасюк І.В. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту старшокласників засобами арт-терапії : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2017. 20 с.
9. Подоляк Н. Особливості співвідношення адаптивності та емоційного інтелекту. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*, 2020. № 47, с. 79–89.
10. Четверик-Бурчак А.Г. Рівень сформованості емоційного інтелекту як предиктор успішності життєдіяльності людини. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, III (25), Issue 49, 2015. С. 101–104.

11. Шпак М.М. Емоційний інтелект як особистісний ресурс забезпечення психологічного благополуччя молодших школярів. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 266–270.
12. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, University of Texas Medical Branch. 2006. № 18, suppl. Pp. 13–25.
13. Brackett M.A., Rivers S.E., Shiffman S., Lerner N., & Salovey P. Relating emotional abilities to social functioning: A comparison of self-report and performance measures of emotional intelligence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2006. № 91, pp. 780–795.
14. Frederickson N. Trait emotional intelligence as predictor of socioemotional outcomes in early adolescence / N. Frederickson, K.V. Petrides, E. Simmonds. *Personality and individual differences*. 2012. № 52. Pp. 323–328.
15. Petrides K.V. Trait Emotional Intelligence Theory. *Industrial and Organizational Psychology*. 2010. No. 3, pp. 136–139.
16. Salovey P. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*. 1990. № 9. Pp. 185–211.
17. Salovey P. Emotional intelligence : Handbook of emotions. 3rd edition / P. Salovey, B.T. Detweiler-Bedell, J.B. Detweiler-Bedell, J.D. Mayer ; M. Lewis, J.M. Haviland-Jones, L. Feldman Barrett, (Eds.). New York : Guilford Press, 2008. Pp. 533–547.
18. Thorndike E.L. Intelligence and its uses. *Harper's Magazine*. 1920. № 140. Pp. 227–235.

References:

1. Bantysheva, O.O. (2014). Vzaimozv'язok emotsiinoho intelektu zi skhylnistiu osib yunatskoho viku do viktymnoi povedinky [The relationship between emotional intelligence and the propensity of youth to victim behaviour]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. T.H. Shevchenka. Seriya: Psykholohichni nauky*, 121. T. 1. Chernihiv: ChNPU. 121. 228 s. S. 25–29 [in Ukrainian].
2. Houlman, D. (2018). Emotsiinyi intelekt [Emotional intelligence]. *V-vo Vivat*. 512 p. [in Ukrainian].
3. Zarytska, V.V. (2021). Sotsialno-psykholohichni chynnyky rozvytku emotsiinoho intelektu [Socio-psychological factors of emotional intelligence development]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriya: Psykholohiia*, 2. 19–22 [in Ukrainian].
4. Ihnatenko, Zh.V. (2021). Shcho vazhlyvishe dlia molodoi liudyny: riven intelektu IQ abo emotsiinyi intelekt EQ? [What is more important for a young person: IQ or emotional intelligence EQ?]. *Materialy Prychornomorskoj nauk.-prak. konf. prof.-vykl. skladu (m. Mykolaiv, kviten 2021 r.)*. Mykolaiv: MNAU. 17–20 [in Ukrainian].
5. Karpenko, Ye.V. (2020). Psykholohiia emotsiinoho intelektu v dyskursi zhyttiezdiisnennia osobystosti [The psychology of emotional intelligence in the discourse of personal fulfilment]. *Extended abstract of doctor's thesis*. Ostroh. 38 p. [in Ukrainian].
6. Kolisnyk, L.O. (2016). Rozvytok emotsiinoho intelektu yak chynnyka zapobihannia samotnosti v yunatskomu vitsi [Development of emotional intelligence as a factor in preventing loneliness in youth]. *Extended abstract of doctor's thesis*. Kyiv. 307 [in Ukrainian].
7. Nosenko, E.L. (2003). Emotsiinyi intelekt: kontseptualizatsiia fenomenu, osnovni funktsii: monohrafiia [Emotional intelligence: conceptualization of the phenomenon, main functions] / E.L. Nosenko, N.V. Kovryha. Kyiv. 159 p. [in Ukrainian].
8. Opanasiuk, I.V. (2017). Psykholohichni osoblyvosti rozvytku emotsiinoho intelektu starshoklasnykiv zasobamy art-terapii [Psychological features of high school students' emotional intelligence development by means of art therapy]. *Extended abstract of doctor's thesis*. Kyiv. 20 p. [in Ukrainian].
9. Podolyak, N. (2020). Osoblyvosti spivvidnoshennia adaptyvnosti ta emotsiinoho intelektu [Features of adaptability and emotional intelligence ratio]. *Problemy humanitarnykh nauk. Psykholohiia – Problems of Humanities. Psychology*, 47, 79–89 [in Ukrainian].
10. Chetveryk-Burchak, A.H. (2015). Riven sformovanosti emotsiinoho intelektu yak predyktor uspishnosti zhyttiediialnosti liudyny [The level of the formation of emotional intelligence as a predictor of the success of a person's life]. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, III (25). Issue 49. 101–104 [in Ukrainian].
11. Shpak, M.M. (2016). Emotsiinyi intelekt yak osobystisnyi resurs zabezpechennia psykholohichnoho blahopoluchchiaia molodshyh shkoliariv [Emotional intelligence as a personal resource for ensuring the psychological well-being of younger schoolchildren]. *Nauka i osvita*, 5. 266–270 [in Ukrainian].
12. Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional and social intelligence (ESI). *Psicothema*, University of Texas Medical Branch. № 18, suppl. Pp. 13–25.

13. Brackett, M.A., Rivers, S.E., Shiffman, S., Lerner, N., & Salovey, P. (2006). Relating emotional abilities to social functioning: A comparison of self-report and performance measures of emotional intelligence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 780–795.
14. Frederickson, N. (2012). Trait emotional intelligence as predictor of socioemotional outcomes in early adolescence / N. Frederickson, K.V. Petrides, E. Simmonds. *Personality and individual differences*. 2. № 52. 323–328.
15. Petrides, K.V. (2010). Trait Emotional Intelligence Theory. *Industrial and Organizational Psychology*, 3, 136–139.
16. Salovey, P. (1990). Emotional intelligence / P. Salovey, J.D. Mayer. *Imagination, Cognition and Personality*. 9. 185–211.
17. Salovey, P. (2008). Emotional intelligence. *Handbook of emotions*. 3rd edition / P. Salovey, B.T. Detweiler-Bedell, J.B. Detweiler-Bedell, J.D. Mayer; M. Lewis, J.M. Haviland-Jones, L. Feldman Barrett, (Eds.). New York: Guilford Press. 533–547.
18. Thorndike, E.L. (1920) Intelligence and its uses. *Harper's Magazine*. No. 140. 227–235.