



УДК 159.942:159.95

[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-5\(57\)-3828-3840](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-5(57)-3828-3840)

Савченко Юрій Юрійович кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри освітології та психолого-педагогічних наук Факультету педагогічної освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, м. Київ, <https://orcid.org/0000-0003-3662-2787>

Редько Сергій Іванович кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри освітології та психолого-педагогічних наук Факультету педагогічної освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, м. Київ, <https://orcid.org/0000-0002-6903-2452>

Антипін Євген Борисович кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри освітології та психолого-педагогічних наук Факультету педагогічної освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, м. Київ, <https://orcid.org/0000-0002-0371-2498>

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ПРЕДМЕТ ДОСЛІДЖЕННЯ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Анотація. У статті здійснено комплексний теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення феномену емоційного інтелекту у сучасній психологічній літературі. Актуальність теми обґрунтована динамічністю соціальних змін, глобальними викликами, військовими конфліктами та економічними загрозами, що вимагають від особистості активації нових адаптаційних механізмів для збереження ментального здоров'я та якості життя. Емоційний інтелект розглянуто як фундаментальну ментальну здатність, що є підструктурою соціального інтелекту та визначає успішність життєдіяльності індивіда.

У роботі детально розкрито структуру емоційного інтелекту за моделями провідних західних дослідників. Зокрема, висвітлено чотирикомпонентну модель Ж. Майера, Д. Карузо та П. Селовея, яка охоплює ідентифікацію емоцій, їх використання для фасилітації мислення, розуміння причинно-наслідкових зв'язків емоційних станів та стратегії управління ними.

Проаналізовано концепцію Д. Гоулмана, який розширив розуміння емоційного інтелекту, включивши до нього компоненти самосвідомості, самоконтролю та управління взаємовідносинами. Доведено, що висока емоційна самосвідомість дозволяє людині інтуїтивно обирати оптимальні стратегії поведінки та ефективно взаємодіяти у соціумі. В межах аналізу управління стосунками підкреслено роль емпатії, соціальної чуйності та здатності до врегулювання конфліктів. Описано деструктивний вплив надмірної емоційної



стриманості, що може призводити до психосоматичних розладів та відчуження, яке сприймається оточуючими як зверхність або замкненість особистості.

Також розглянуто теорію множинного інтелекту Г. Гарднера, де особистісний інтелект виступає ключовим інструментом розпізнавання власних мотивів та впливу на емоційний стан інших. Автори роблять висновок, що конструктивна взаємодія у суспільстві можлива лише за умови гармонійного поєднання когнітивних здібностей та емоційного досвіду. Розвиток емоційного інтелекту визначено як значущий чинник підвищення загальної психологічної культури суспільства та необхідну умову професійної і особистісної самореалізації людини в умовах війни.

Ключові слова: емоційний інтелект, соціальний інтелект, самосвідомість, самоконтроль, емпатія, адаптивність, ідентифікація емоцій, емоційна регуляція.

Savchenko Yuriy Candidate of Psychology Sciences, Associate Professor of Departments of Educology and Psychological and Pedagogical Sciences of the Faculty of Pedagogical Education, Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, <https://orcid.org/0000-0003-3662-2787>

Redko Serhii Candidate of Psychology Sciences, Associate Professor of the Departments of Educology and Psychological and Pedagogical Sciences of the Faculty of Pedagogical Education, Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, <https://orcid.org/0000-0002-6903-2452>

Antypin Yevhen Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of Departments of Educology and Psychological and Pedagogical Sciences of the Faculty of Pedagogical Education, Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, <https://orcid.org/0000-0002-0371-2498>

EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A SUBJECT OF RESEARCH IN MODERN PSYCHOLOGY

Abstract. The article provides a comprehensive theoretical analysis of scientific approaches to studying the phenomenon of emotional intelligence in modern psychological literature. The relevance of the topic is justified by the dynamics of social changes, global challenges, military conflicts, and economic threats that require individuals to activate new adaptation mechanisms to preserve mental health and quality of life. Emotional intelligence is considered a fundamental mental ability that is a substructure of social intelligence and that determines an individual's success in life.

The work reveals in detail the structure of emotional intelligence as outlined by leading Western researchers. In particular, the four-component model of J. Mayer, D. Caruso, and P. Salovei is highlighted, which includes identifying emotions, using





them to facilitate thinking, understanding the cause-and-effect relationships of emotional states, and strategies for managing them.

The concept of D. Goleman, who expanded the understanding of emotional intelligence by including self-awareness, self-control, and relationship management, is analyzed. It has been proven that high emotional self-awareness allows a person to intuitively choose optimal behavioral strategies and interact effectively in society. Within the framework of relationship management analysis, the roles of empathy, social sensitivity, and conflict resolution are emphasized. The destructive impact of excessive emotional restraint is described, which can lead to psychosomatic disorders and alienation, which is perceived by others as superiority or closed-mindedness of the personality.

The theory of multiple intelligences by G. Gardner is also considered, in which personal intelligence is a key tool for recognizing one's own motives and influencing others' emotional states. The authors conclude that constructive interaction in society is possible only if there is a harmonious combination of cognitive abilities and emotional experience. The development of emotional intelligence is a significant factor in improving society's overall psychological culture and a necessary condition for a person's professional and personal self-realization in wartime.

Keywords: emotional intelligence, social intelligence, self-awareness, self-control, empathy, adaptability, emotion identification, emotional regulation.

Постановка проблеми. Актуальні проблеми емоційного інтелекту обумовлені динамічністю соціального аспекту розвитку особистості, оскільки постійні зміни соціального середовища викликають зміни у формуванні особистості та потребують активізації її адаптаційних можливостей. Важливою умовою успішної життєдіяльності у сучасному світі виступає наявність високого рівня емоційного інтелекту. Сучасний ритм життя, глобальні проблеми у суспільстві, війна, економічні, політичні та екологічні загрози здійснюють руйнуючий вплив на психіку людини і вимагають нових механізмів адаптації особистості з метою збереження психічного та фізичного здоров'я та якості життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Починаючи з появи в науковій літературі терміну «емоційний інтелект», українські вчені займаються його активною розробкою.

Дослідження О. Саннікової виступає передумовою появи цілісного конструкту «емоційний інтелект». Автор вивчала місце і роль емоційності в структурі особистості. При цьому також вбачала функціональне значення в успішності життєдіяльності особистості.

Проблемою емоційної регуляції діяльності особистості, зокрема пізнавальної діяльності, займається також О. Чебикін. Він розглядає емоції як один із рівнів інструмента для підтримки когнітивних пізнавальних процесів, а не окремою самоцінною структурою.





Е. Носенко займалася дослідженнями емоційної складової мови та мовлення, продовжує свої наукові пошуки в напрямку концептуалізації поняття «емоційний інтелект» та вивчення його функціональних можливостей.

Заслужовують на увагу наукові знахідки у дослідженні емоційного інтелекту сучасних українських науковців: В. Зарицької, Л. Ракітянська, Л. Мафтин, Е. Носенко, М. Стасюк М. Шпак та інших.

Мета статті полягає у теоретичному аналізі наукових підходів у психологічній літературі до вивчення особливостей розвитку емоційного інтелекту.

Виклад основного матеріалу. Емоційний інтелект – це здатність сприймати та розуміти емоційні вияви людини, керувати емоціями на основі інтелектуальних процесів. Людина з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту здатна розуміти власні емоції та емоції інших людей, керувати власною емоційною сферою. Це сприяє більшій адаптивності індивіда та ефективності його комунікації [5].

Структура емоційного інтелекту вперше була запропонована Ж. Майєром у 1990 році. Згідно з теорією, емоційний інтелект – це група розумових здібностей, які сприяють усвідомленню та розумінню власних емоцій та емоцій інших людей. Емоційний інтелект розглядається як підструктура соціального інтелекту, яка включає в себе здатність відстежувати власні емоції, переживання та почуття інших людей, а також використовувати дану інформацію для керування мисленням та поведінкою для успішної соціальної взаємодії [16].

Поняття емоційного інтелекту отримало широке поширення після виходу книги Д. Гоулмана «Емоційний інтелект» у 1995 році. В роботі, автор описує емпатію, як основну складову розвитку емоційного інтелекту, яка ґрунтується на самосвідомості. На його думку, людські емоції зазвичай виявляються не через вербальні сигнали, а через невербальну інформацію, яка надходить від співбесідника у процесі спілкування, а саме: інтонація, гучність мовлення, жести, міміка, пози та інше. Саме ці показники, на думку вченого, є умовами розуміння почуттів іншої людини [14].

Західні вчені Ж. Майєр та Д. Карузо першими визначили емоційний інтелект як теоретичну концепцію, акумулюючи попередній досвід та розробивши теорію для більш широкого розуміння феномену, що вивчається. Вони зауважили, що для того, щоб зрозуміти емоційний інтелект, необхідно володіти знаннями, як про самий інтелект, так і про особливості емоційної сфери особистості на різних вікових етапах. Відповідно, дослідники у своїй роботі пов'язали між собою ці два компоненти. Вчені розробили власну модель спроможностей емоційного інтелекту та включили до неї наступні компоненти:

- здатність сприймати емоції;
- уміння використовувати емоції для полегшення думок;
- уміння розбиратися в емоціях;
- схильність до управління емоціями.





Перший компонент відображає сприймання емоцій та включає здатність розпізнавати емоції через міміку та позу інших людей. Це відноситься до невербального сприймання та вияву емоцій через зовнішні вияви міміки та будови тіла.

Другий компонент, фасилітація, відноситься до здатності емоцій допомагати у формуванні та вияві думок. Оскільки більшість теорій про мислення включають у собі емоційну складову, усвідомлення зв'язку між почуттями та процесами мислення, може бути використане при плануванні діяльності, що і є значущістю компоненту який ми аналізуємо.

Третій компонент відображає здатність аналізувати емоційні переживання, оцінювати їхній вплив на діяльність та поведінку особистості, розуміти їхній результат.

Четвертий компонент пояснює контроль над емоціями, який обов'язково включає в себе інші компоненти особистості: цілі, інтереси, самосвідомість, суспільну свідомість [15].

Таким чином, кожен із компонентів описує когнітивні здібності, які спрямовані на розуміння та аналіз не тільки власного, але й стороннього досвіду.

Д. Гоулман був послідовником ідей Ж. Майера та Д. Карузо. Його концепція емоційного інтелекту базується на дослідженнях цих вчених. Але Д. Гоулман доповнив ці ідеї використанням емоційного інтелекту як засобу мотивації власне себе та інших, а також для формування ефективних соціальних взаємин, стійкості до несприятливих ситуацій, контролю над емоційними імпульсами, тобто для регуляції власної поведінки [14].

Д. Гоулман вважає, що люди з високою емоційною самосвідомістю прислухаються до своїх внутрішніх відчуттів і усвідомлюють вплив своїх почуттів на власний психологічний стан та показники працездатності. Вони чуйно вловлюють свої головні цінності та часто здатні інтуїтивно обрати найкращий спосіб поведінки у складній ситуації, сприймаючи завдяки своєму чуттю картину в цілому. Люди, наділені розвиненою емоційною самосвідомістю, часто бувають справедливими та щирими, здатними відкрито говорити про свої почуття та вірити у свій ідеал. Так само, важливою є точна самооцінка: людина з високою самооцінкою зазвичай знає свої сильні сторони та усвідомлює межі своїх можливостей.

Згідно з Д. Гоулманом, структура емоційного інтелекту складається з двох ключових компонентів: самоконтроль та управління відносинами.

1. Компонент «Самоконтроль». Включає одинадцять здібностей особистості:

- відкритість – вияв чесності та прямоти;
- стримування емоцій – вміння контролювати руйнівні імпульси;
- адаптивність – пристосування до негативної ситуації та подолання перешкод;
- воля до досягнень – наполегливе прагнення покращувати результати діяльності заради відповідності внутрішнім стандартам якості;





- ініціативність – моніторинг соціальних можливостей та їх реалізація;
- оптимізм – вміння з позитивним емоційним забарвленням дивитися на майбутні результати діяльності;
- соціальні навички – здібності особистості, що забезпечують управління людьми;
- соціальна чуйність – увага особистості к емоціям інших людей;
- співпереживання – вміння прислухатися до почуттів інших, розуміння їхньої позиції та активне виявлення співчутливого ставлення до їхніх проблем;
- ділова обізнаність – розуміння поточних подій;
- уважність до потреб – здатність до визнання та задоволення потреб підлеглих, покупців або клієнтів.

2. Компонент «Управління відносинами». Включає сім здібностей особистості:

- натхнення – вміння вести за собою людей, зображаючи захопливу картину майбутнього;
- вплив – володіння тактиками переконання;
- допомога у самовдосконаленні – заохочення розвитку здібностей інших людей за допомогою відгуків та настанов;
- сприяння змінам – вдосконалення методів управління, ініціювання перетворень, здатність вести колектив у новому напрямку;
- врегулювання конфліктів – вирішення розбіжностей;
- зміцнення особистих взаємин – культивування та підтримка соціальних зв'язків;
- співпраця та командна робота – взаємодія з іншими людьми, створення команди [14].

Д. Гоулман зазначає, що основна причина створення концепції емоційного інтелекту пов'язана з гострою необхідністю стимулювати людей до розвитку особистісних якостей. У зв'язку з цим він включив до структурних компонентів емоційного інтелекту не лише емоційні здібності, а й характеристики самосвідомості, вольові якості та соціальні навички [13].

Г. Гарден розглядав інтелект та здатність ефективно вирішувати проблеми та створювати продукти, які мають цінність для культури. Він виокремлював шість типів інтелекту:

- лінгвістичний – до різних видів мовлення, який є основним засобом досягнення мети;
- логіко-математичний – розуміти та використовувати кореляцію між абстрактними діями та об'єктами;
- музичний – відтворювати, розуміти та перетворювати звукові сигнали;
- просторовий – конструювати зображення у трьох вимірах, а також подумки маніпулювати даними об'єктами;





- тілесно-кінестетичний – використання частин тіла при виконанні різних видів практичної діяльності, тобто контролю моторики та рухів;
- особистісний – розпізнавання власних почуттів, мотивів поведінки, а також керування ними та вміння розрізняти почуття інших людей, уміння впливати на їх емоційний стан [12].

Кожна з цих здатностей необхідна для досягнення успіху у всіх сферах життя. Цінності кожного із типів інтелекту визначається суспільними нормами.

Багаточисельні дослідження підтверджують, що емоційний інтелект – це сукупність емоційних, когнітивних та поведінкових виявів особистості [1-11].

Думки щодо можливостей розвитку емоційного інтелекту серед дослідників розділилися на два протилежних напрямки. Прихильники першого напрямку [12] стверджують, що емоційний інтелект – стійка здібність, яка практично не піддається змінам. При цьому певний потенціал до змін вони залишають, відокремлюючи емоційну інформацію та емоційну освіченість. Їх можна розширювати шляхом навчання. На противагу цій думці Д. Гоулман, аргументуючи тим, що мозкові структури розвиваються протягом всього людського життя, надає емоційному інтелекту динамічності. Автор звертає увагу на різницю у здатності до усвідомленого регулювання емоцій в різному віці, коли діти є більш безпосередніми у вираженні емоцій, а дорослі можуть більшою мірою управляти ними [4].

За останнє десятиліття автори як в Україні, так і за кордоном дотримуються думки, що емоційний інтелект – це здібність, котра розвивається протягом усього життя. Можна припустити, що на рівні задатків емоційний інтелект притаманний кожній людині. При цьому умови сучасного соціуму не підтримують їх розвитку.

Сучасне суспільство орієнтоване на підтримку когнітивного способу життя з певним знеціненням емоційності, яка часто прирівнюється до афективності.

Від особистості вимагається певною мірою витіснити емоції, «переступати» через них до повного контролю над ними. У зв'язку з цим, в тому числі, погіршується якість стосунків і життя особистості [11].

На даний момент вчені пропонують різні моделі емоційного інтелекту, при цьому зазвичай його описують як складний багатокомпонентний конструкт [5]. Оскільки набір компонентів та їх ієрархія не мають чіткого визначення, досить складно окреслити межі цього психічного явища і разом з тим визначити ті компоненти, які піддаються впливу. Проте більшість сходяться на тому, що емоційний інтелект розвивається в процесі міжособистісного спілкування [5].

Як соціально значуща властивість особистості, емоційний інтелект, за концепцією Е. Носенко, представлений п'ятьма основними здібностями [7]: усвідомлення людиною власних емоцій, що розглядається провідною здібністю в емоційному інтелекті; регулювання емоцій, що ґрунтується на їх самоусвідомленні; спроможність налаштовувати себе до діяльності, самомотивувати до нових досягнень; розпізнавання та розуміння емоцій інших людей, що



реалізується у формі емпатії; уміння позитивно ставитись до інших, підтримувати доброзичливі стосунки.

У концепції емоційного інтелекту авторка виокремлює його провідні функції, стресозахисну й адаптивну, які зумовлені притаманними людині внутрішніми (диспозиційними) та зовнішніми (що виявляються в ознаках перебігу емоційного процесу) компонентами [7].

М. Шпак визначає емоційний інтелект як інтегральну властивість особистості, яка відображає пізнавальну здатність людини до розуміння емоцій та управління ними шляхом когнітивної обробки емоційної інформації і забезпечує психологічне благополуччя особистості та успішність соціальної взаємодії; макроструктурними компонентами емоційного інтелекту виступають внутрішньо особистісний (спрямований на власні емоції) та міжособистісний (спрямований на емоції інших людей) [11].

Проаналізувавши роботи Г. Гардена, ми виокремили загальні ознаки наявності емоційного інтелекту:

- наявність реакції на об'єкти оточуючого середовища, з якими людина стикається у процесі життєдіяльності (ці реакції можуть адекватними та неадекватними);
- здатність індивіда оцінювати предмети та явища оточуючого середовища та ситуації;
- здатність визначати роль емоцій у житті людини, що впливає на ефективність міжособистісної взаємодії та безпосередньо пов'язане з якістю життя індивіда;
- адаптивність емоційної сфери індивіда (у відповідності ситуації, або всупереч їй);
- розвиток потенціалу саморегуляції, який проявляється через контроль власних емоцій [12].

Розглянемо, з чого складаються елементи емоційного інтелекту. Регуляція емоцій через усвідомлення здійснюється опосередковано через розподіл особистості та її почуттів, коли останні стають окремим об'єктом. Таким чином, ми отримуємо суб'єкт (особистість) та об'єкт (її почуття). Розподіл дозволяє констатувати, що почуття не є елементом зовнішнього світу, а є суб'єктивною реакцією на зовнішній світ. У подальшому емоцію можна усунути через обмеження її прояву. Механізмом усунення можуть виступати контроль над думками, або минулий емоційний досвід.

Негативні емоції важливо прожити. Постійне їх стримування може призвести до різноманітних психосоматичних захворювань, депресії, безконтрольних спалахів гніву. Окрім цього, надмірна стриманість є причиною відчуження у міжособистісному спілкуванні. Людина, яка постійно контролює власні емоції, сприймається як така, що позбавлена емпатії, зверхня. Таким людям складно проходити групову соціалізацію, оскільки процес входження у колектив погіршується внаслідок замкненості особистості.



Але з іншого боку, безконтрольні емоції та імпульсивна поведінка ускладнюють міжособистісне спілкування та стають причинами конфліктних ситуацій. Тому, необхідно не повністю усувати емоції, а насамперед правильно їх зрозуміти та за допомогою допоміжних технік прожити їх безпечно для себе та оточуючих людей. Нездатність контролювати емоції дуже негативно позначається на професійній сфері індивіда.

Аналіз якостей індивіда, що беруть участь у переробці емоційної інформації, дозволив вченим виділити чотири компоненти, які формуються послідовно у процесі онтогенезу. В поєднанні, ці здібності формують емоційний інтелект.

1. Ідентифікація емоцій. Включає ряд пов'язаних між собою здібностей – сприйняття емоцій (тобто здатність помітити сам факт наявності емоції), їх ідентифікація, адекватне вираження, розрізнення справжніх емоцій і їхньої імітації.

2. Використання емоцій для підвищення ефективності мислення і діяльності. Включає здатність використовувати емоції для спрямування уваги на важливі події, викликати емоції, які сприяють вирішенню завдань, використовувати коливання настрою як засіб аналізу різних точок зору на проблему.

3. Розуміння емоцій. Здатність розуміти комплекси емоцій, зв'язки між емоціями, переходи від однієї емоції до іншої, причини емоцій, вербальну інформацію про емоції.

4. Управління емоціями. Здатність до контролю за емоціями, зниження інтенсивності негативних емоцій, усвідомлення своїх емоцій, у тому числі і неприємних, здатність до вирішення емоційно навантажених проблем без пригнічення пов'язаних з ними негативних емоцій. Сприяє особистісному зростанню і поліпшенню міжособистісних стосунків [16].

Розуміння та усвідомлення емоцій виступають ще одним компонентом емоційного інтелекту. Перед тим, як емоцію усвідомити, необхідно її диференціювати, тобто трансформувати перцептивні переживання у внутрішній особистісний досвід. Диференціація емоцій виконує три основні функції: закріплює досвід; здійснює міжособистісну комунікацію; виконує функцію емоційної експресії [7].

Емоційний інтелект поєднує у собі розрізнення та вияв емоцій. Розрізнення розуміється, як розпізнавання емоцій іншої людини. Відповідно до теорії Ч. Дарвіна, емоції є адаптивними механізмами та сприяють здійсненню комунікативної функції. Розпізнавання емоційного стану іншої людини забезпечує успішну міжособистісну кооперацію. Мова емоцій – важлива частина еволюції людини, яка має власні особливості, яка залежить від соціуму та його культурних норм. Поряд з цим, існують індивідуальні вияви емоцій. Тривога, наприклад, може виражатися дратівливістю у однієї людини, плаксивістю у іншої, відсутністю бажання спілкуватися у третього. Знання індивідуальних особливостей вияву емоційних станів пропонує, таким чином, шлях до успішної комунікації [9].



Важливу роль у даному процесі відіграє емпатія. Термін був запропонований німецьким філософом Т. Ліппсом та психологом Е. Тітченером та означає здатність відчувати стан іншої людини та співпереживати їй. Психологи виокремлюють три різновиди емпатії: когнітивна, поведінкова та емоційна. Емпатія передбачає вміння ставити себе на місце іншої людини, що дозволяє ідентифікувати її емоції. Емпатія також передбачає співчуття, тобто власний емоційний відгук на емоції інших людей, розуміння стану та дієву реакцію на ці стани.

Вияв емпатії обумовлений особистісними якостями людини. Егоцентризм та почуття власної зверхності, наприклад, є причиною нездатності визначати та інтерпретувати емоційні стани інших людей. Низький рівень емпатії є результатом тривоги, боязкості виявляти власні емоції, моделі виховання у конкретній сім'ї або суспільстві. Підвищений рівень тривожності провокує унікальний патерн поведінки. Боязкість виявити почуття викликана страхом бути осміяною або відторгнутою. Також у деяких культурах не прийнятий експресивний вияв емоцій, а в інших, навпаки, це вважається нормою [9].

Структурні компоненти емоційного інтелекту є стимулами когнітивної діяльності. До того, когнітивна діяльність, а саме мислення, механізми пам'яті та уваги, підкріплюється емоціями, тобто емоційні стимули підкріплюють процеси запам'ятовування [10].

Таким чином, можемо зробити висновок, що емоційний коефіцієнт та коефіцієнт розумового розвитку взаємозалежні. Люди з високим рівнем інтелектуального розвитку та низьким рівнем емоційного інтелекту не мають змоги повноцінно реалізувати власний потенціал, оскільки не спроможні використати інформацію, яку отримали через емоції, не здатні контролювати власні емоції, таким чином створюючи дискомфорт іншим членам соціуму, не вміють розпізнавати емоції співбесідника, провокують конфлікти. Конструктивна взаємодія у суспільстві можлива лише за допомогою емоційного інтелекту.

З огляду на світове визнання концепції емоційного інтелекту як однієї із затребуваних якостей ХХІ століття, а також з урахуванням завдань нової української школи, щодо формування емоційного інтелекту учнів як наскрізної компетентності, якою повинні оволодіти учні початкової школи, проблема формування й розвитку емоційного інтелекту вчителя, його готовності до формування емоційного інтелекту учнів загальноосвітніх навчальних закладів має вирішуватися, на нашу думку, не на рівні окремих закладів вищої освіти, а стати складовою галузевих стандартів.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз проблеми розвитку емоційного інтелекту особистості дозволяє констатувати, що він є підструктурою соціального інтелекту, та включає здатність фіксувати власні емоції, переживання та почуття оточуючих. Узагальнюючи ідеї вчених, визначено структуру емоційного інтелекту як якості особистості, яка поєднує у собі наступні компоненти: здатність сприймати емоції; вміння використовувати емоції для полегшення



думок; уміння орієнтуватися в емоціях; здатність керувати емоціями. Формування цих компонентів обумовлює появу пізнавальних здібностей, які спрямовані на розуміння та аналіз не лише власного, а й стороннього досвіду. Це сприяє збору та конструктивному використанню інформації про відмінності в емоційних виявах оточуючих для керування власним мисленням та поведінкою і, як наслідок, для забезпечення успішної соціальної взаємодії.

Наразі існує потреба у подальшому дослідженні феномену емоційного інтелекту, його структури та шляхів розвитку. Це забезпечить реальну можливість оптимізації взаємин через глибше усвідомлення емоційних процесів і станів, що виникають між людьми під час міжособистісної взаємодії.

Розвиток емоційного інтелекту розглядаємо, як значущий фактор підвищення психологічної культури суспільства в цілому.

Література:

1. Амплеева О. М. Емоційний інтелект в структурі професійної діяльності психолога: автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец.19.00.01 «Загальна психологія, психологія особистості». Одеса, 2013. 20 с.
2. Бреус Ю. В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій у вищих навчальних закладах: автореф. дис. ...канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Вікова та педагогічна психологія». Київ, 2015. 20 с.
3. Верітова О. С. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх педагогів вищої школи в процесі магістерської підготовки: дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04. «Теорія і методика професійної освіти». Запоріжжя, 2019. 235 с.
4. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків : Віват, 2018. 512 с.
5. Дерев'янка С. П. Феноменологія емоційного інтелекту : навч.-метод. посібник. Чернівці : Десна Поліграф. 2016. С. 312.
6. Мафтин Л.В. Розвиток емоційного інтелекту зростаючої особистості: метод. реком. до вивчення курсу. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю.Федьковича, 2024. 62 с.
7. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ : Вища школа, 2003. 126 с.
8. Ракітянська Л. М. Формування емоційного інтелекту майбутніх учителів музичного мистецтва: теорія та практика: монографія. Кривий Ріг: Вид-во ФОП Чернявський Д. О., 2020. 487 с.
9. Савченко Ю.Ю., Антипін Є.Б., Редько С.І. Вияв емоцій як фактор психічного здоров'я дитини у ранньому віці «Наукові інновації та передові технології» 3 (55). - 2026. с. 2695-2707. ISSN 2786-5274
10. Чебикін О. Я., Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості особистості: монографія. О.: СВД М. П. Черкасов, 2009. 232 с.
11. Шпак М. Психологічні механізми розвитку емоційного інтелекту. *Наука і освіта*. 2014. Вип. 5. С. 104–109.
12. Gardner H. Multiple intelligences. New York: Basic Books, 1993. 320 p.
13. Goleman D. An EI-based theory of performance. *The emotionally intelligent workplace / C. Cherniss, D. Goleman (eds.)*. San Francisco: Jossey-Bass, 2001. P. 27–43
14. Goleman D. Emotional intelligence. New York: Bantam Books, 1995. 352 p.
15. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional Intelligence. New ability or eclectic traits? *American Psychologist*. 2008. № 63. P. 503–517.
16. Mayer J. D., Salovey P. Emotional intelligence. University of New Hampshire, 2005.





17. Mayer J.D., Roberts R.D., Barsade S.G. Human abilities: Emotional Intelligence. *Annual Review of Psychology*. 2008. № 59. P. 507 – 536.

18. Stasiuk M. Methods of research of emotional intelligence. *Integration of traditional and innovation processes in modern pedagogy and psychology: collective monograph*. Lviv-Toruń: Liha-Pres, 2019. P. 97-116.

References:

1. Amplieieva O. M. (2013) Emotsiynyi intelekt v strukturі profesiinnoi diialnosti psykhologa [Emotional intelligence in the structure of a psychologist's professional activity]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Odesa. [in Ukrainian]

2. Breus Yu.V. (2015) Emotsiynyi intelekt yak chynnyk profesiinoho stanovlennia maibutnikh fakhivtsiv sotsionomichnykh profesii u vyshchyykh navchalnykh zakladakh [Emotional intelligence as a factor in the professional development of future specialists in socionomic professions in higher educational institutions]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kyiv. [in Ukrainian]

3. Veritova O.S. (2019) Rozvytok emotsiinoho intelektu maibutnikh pedahohiv vyshchoi shkoly v protsesi mahisterskoi pidhotovky [Development of emotional intelligence of future teachers of higher education in the process of master's degree training]. *Candidate's thesis*. Zaporizhzhia. [in Ukrainian]

4. Goulman, D. (2018). Emotsiynyi intelekt [Emotional intelligence]. Kharkiv, Ukraina: Vivat. [in Ukrainian].

5. Derevianko, S.P. (2016). Fenomenolohiia emotsiinoho intelektu : navch.-metod. posibnyk [Phenomenology of emotional intelligence: teaching method. manual.]. Chernihiv: Desna Polihraf. [in Ukrainian].

6. Maftyn L.V. (2024) *Rozvytok emotsiinoho intelektu zrostaiuchoi osobystosti: metod. rekom. do vyvchennia kursu* [Development of emotional intelligence of a growing personality: methodical recommendations for studying the course]. Chernivtsi. [in Ukrainian]

7. Nosenko E.L., Kovryha N.V. (2003) *Emotsiynyi intelekt: kontseptualizatsiia fenomenu, osnovni funktsii: monohrafiia* [Emotional intelligence: conceptualization of the phenomenon, main functions: monograph]. Kyiv: Vyshcha shkola. [in Ukrainian]

8. Rakitianska L.M. (2020) *Formuvannia emotsiinoho intelektu maibutnikh uchyteliv muzychnoho mystetstva: teoriia ta praktyka: monohrafiia* [Formation of emotional intelligence of future teachers of musical art: theory and practice: monograph]. Kryvyi Rih [in Ukrainian]

9. Savchenko Yu.Yu., Antypin Ye.B., Redko S.I. (2026) Vyiav emotsii yak faktor psykhychnoho zdorovia dytyny u rannomu vitsi [Expression of emotions as a factor of mental health of a child at an early age] *Naukovi innovatsii ta peredovi tekhnolohii - Scientific innovations and advanced technologies*. 3 (55), 2695-2707. [in Ukrainian]

10. Chebykin O.Ya., Pavlova I.H. (2009) *Stanovlennia emotsiinoi zrilosti osobystosti: monohrafiia* [Formation of emotional maturity of an individual: monograph]. [in Ukrainian]

11. Shpak M. (2014) Psykholohichni mekhanizmy rozvytku emotsiinoho intelektu [Psychological mechanisms of development of emotional intelligence]. *Nauka i osvita* [Science and education], 5. [in Ukrainian]

12. Gardner H. (1993) *Multiple intelligences*. New York: Basic Books. [in English]

13. Goleman D., C. Cherniss (eds.) (2001) An EI-based theory of performance. *The emotionally intelligent workplace*. San Francisco: Jossey-Bass. [in English]

14. Goleman D. (1995) *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books. [in English]

15. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. (2008) Emotional Intelligence. New ability or eclectic traits? *American Psychologist*, 63. [in English]

16. Mayer J.D., Salovey P. (2005) *Emotional intelligence*. University of New Hampshire. [in English]





17. Mayer J.D., Roberts R.D., Barsade S.G. (2008) Human abilities: Emotional Intelligence. *Annual Review of Psychology*, 59. [in English]

18. Stasiuk M. (2019) Methods of research of emotional intelligence. *Integration of traditional and innovation processes in modern pedagogy and psychology: collective monograph*. Lviv-Toruń: Liha-Pres. [in English]

Дата першого надходження статті до видання: 24.04.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 08.05.2026

