

**Міністерство освіти і науки України**  
**Західноукраїнський національний університет**  
**Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій**  
Кафедра психології та соціальної роботи

**БОГУСЛАВЕЦЬ Оксана Ігорівна**

**Емоційний інтелект в системі становлення**  
**благополуччя сучасної молоді / Emotional intelligence in the**  
**system of formation of well-being of modern youth**

спеціальність: 053–Психологія  
освітньо-професійна програма –Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконала студентка групи ПСз-41  
О. І. Богуславець

---

Науковий керівник:  
к.соц.н., доцент, В. С. Біскуп

---

Кваліфікаційну роботу  
допущено до захисту:

«    » 20р.

Завідувач кафедри **А.Н.Гірняк**

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
 <i><b>РОЗДІЛ 1</b></i>	
<b>ЕТАПИ СТАНОВЛЕННЯ ПРОБЛЕМАТИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЗМІСТ ПОНЯТТЯ «ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ».....</b>	<b>6</b>
1.1. Історія постановки психологічної теорії емоційного інтелекту .....	6
1.2. Феноменологія емоційного інтелекту .....	9
Висновки до розділу 1 .....	16
 <i><b>РОЗДІЛ 2</b></i>	
<b>ШЛЯХИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ І ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ.....</b>	<b>17</b>
2.1. Проблема визначення характеристик емоційного інтелекту та психологічного благополуччя молоді .....	17
2.2. Результати емпіричного дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічного благополуччя .....	22
Висновки до розділу 2 .....	25
 <i><b>РОЗДІЛ 3</b></i>	
<b>ПРАКТИКА ВИВЧЕННЯ ОСНОВНИХ КОМПОНЕНТІВ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДІ.....</b>	<b>26</b>
Висновки до розділу 3 .....	34
 ВИСНОВКИ .....	 36
 СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	 39

## АНОТАЦІЯ

**Богуславець О. Емоційний інтелект в системі становлення благополуччя сучасної молоді. Рукопис.**

Дослідження на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» за спеціальністю 053 Психологія. Західноукраїнський національний університет, Тернопіль, 2025. 42 с.

У бакалаврській роботі досліджена роль емоційного інтелекту в становленні благополуччя сучасної молоді. Зокрема, показано історію становлення та зміст поняття «соціальне благополуччя», практично вивчено компоненти емоційного інтелекту студента, сформовано рекомендації щодо вивчення емоційного інтелекту та шляхів його формування у студентській молоді.

## ANNOTATION

**Bohuslavets O. Emotional intelligence in the system of formation of well-being of modern youth. Manuscript.**

Research for obtaining a bachelor's degree in the specialty 053 Psychology. West Ukrainian National University, Ternopil, 2025. 42 p.

The role of emotional intelligence in the development of the well-being of modern youth is investigated in the bachelor thesis. In particular, the history of the development and content of the concept of "social well-being" is shown, the components of a student's emotional intelligence are practically studied, and recommendations are made for the study of emotional intelligence and the ways of its formation in student youth.

## ВСТУП

**Актуальність дослідження** емоційного інтелекту в контексті формування благополуччя сучасної молоді зумовлена низкою соціальних, психологічних та освітніх чинників. Молодь сьогодні зіштовхується із багатьма стресовими ситуаціями, включаючи швидкі технологічні зміни, невизначеність майбутнього, економічну нестабільність та всезростаючий рівень соціальної конкуренції. За таких умов здатність до ефективного керування власними емоціями, а також до взаємодії з іншими людьми набуває вирішального значення для підтримки психічного здоров'я та соціального благополуччя. За останні роки спостерігається зростання проблем, що пов'язані із тривожністю, депресією, емоційним вигоранням та іншими психоемоційними розладами серед молоді. Вивчення емоційного інтелекту дозволяє краще зрозуміти механізми адаптації молодих людей до стресових ситуацій і підвищити їх стресостійкість.

Емоційний інтелект є ключовим елементом розвитку соціальних компетенцій, які, в свою чергу, чинять вплив на особисту та професійну успішність молоді. У сучасному суспільстві здатність до співпереживання, управління конфліктами, ефективної комунікації та взаємодії з різними соціальними групами є невід'ємними складовими особистісного успіху. Дослідження в цьому напрямку може сприяти впровадженню нових методик і практик у ЗВО, що спрямовані на розвиток емоційної компетентності серед студентів. Таким чином, вивчення емоційного інтелекту у контексті благополуччя молоді має важливе значення не лише для особистого розвитку, а й для суспільної гармонії і професійного становлення майбутніх поколінь, що й спричинило актуальність цього бакалаврського кваліфікаційного дослідження.

**Стан дослідження проблематики.** Дослідження емоційного інтелекту є відносно новим, але нині активно розвивається на межовому перетині психології, соціології та освітології. Сьогодні емоційний інтелект розглядається як здатність до розпізнавання, розуміння і управління власними емоціями та

емоціями інших. Науковці виділили емоційний інтелект як важливий аспект соціальної компетентності, котрий безпосередньо впливає на успішність у різних сферах життя. Вони підкреслюють важливість його розвитку для успішної соціальної адаптації молоді в умовах сучасного динамічного світу (див. [1-36]). Високий рівень емоційного інтелекту сприяє кращій міжособистісній взаємодії, ефективній комунікації та конфліктології, що впливає на соціальне благополуччя особистості. Питання емоційного інтелекту постає стрижневим у формуванні освітніх програм та методик навчання. Вже зараз активно впроваджуються програми, що спрямовані на розвиток емоційних компетенцій. Вони вважаються ключовими для успішного кар'єрного зростання і професійної особистісної зреалізації людини. Нині гостро постала необхідність проведення локальних досліджень, враховуючи сучасні особливості нашої держави.

**Мета дослідження:** вивчити роль емоційного інтелекту у процесі формування психологічного та соціального благополуччя сучасної молоді.

**Об'єкт дослідження:** психологічні та соціальні процеси, що сприяють формуванню благополуччя молоді в сучасному суспільстві.

**Предмет дослідження:** роль емоційного інтелекту як чинника формування психологічного та соціального благополуччя молоді.

**Завдання дослідження:**

- 1) вивчити історію становлення та зміст поняття «соціальне благополуччя»;
- 2) показати роль емоційного інтелекту в становленні благополуччя молодої людини;
- 3) дослідити компоненти емоційного інтелекту студентської молоді;
- 4) сформулювати рекомендації щодо вивчення емоційного інтелекту та його формування у сучасної молоді.

В процесі дослідження ми використали наступні теоретичні та практичні **методи:** аналіз і синтез літератури, порівняльний аналіз, анкетування,

кореляційний аналіз, а також використано метод оцінки емоційного інтелекту і шкалу психологічного благополуччя.

**Наукова новизна роботи** полягає у всебічному систематичному вивченні емоційного інтелекту як одного з ключових чинників, що сприяє становленню благополуччя сучасної молоді, а також у розробці наукових і практичних рекомендацій для покращення цього процесу. Зокрема, у дослідженні системно розглянуто емоційний інтелект як важливий чинник, що впливає на різні аспекти життєвого благополуччя, включаючи задоволеність життям, соціальну адаптацію, психічне здоров'я, стресостійкість та міжособистісні стосунки.

**Практичне значення.** Результати дослідження можуть бути використані в освіті, психологічному консультуванні, соціальній роботі, а також для розробки спеціалізованих програм, що спрямовані на підвищення рівня благополуччя та емоційної компетентності сучасної молоді. Отримані дані можуть бути інтегровані в програми підтримки молоді в соціальних службах, молодіжних організаціях та інших інституціях. Практичні заходи, що спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, допоможуть покращити комунікативні навички, сприяти соціальній адаптації і профілактиці конфліктів, а також підвищенню психосоціальної підтримки.

**Структура бакалаврського дослідження.** Робота містить три розділи з висновками до кожного, вступ, загальні висновки, список літературних джерел з 36 позицій. Загальний обсяг дослідження склав 42 сторінки, основний текст викладено на 36 сторінках. За результатами дослідження опубліковані авторські тези.

## РОЗДІЛ 1

### ЕТАПИ СТАНОВЛЕННЯ ПРОБЛЕМАТИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЗМІСТ ПОНЯТТЯ «ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ»

#### 1.1. Історія постання психологічної теорії емоційного інтелекту

Теорія емоційного інтелекту досить недавно сформувалася у психологічній науці. Спочатку емоції та інтелект розглядалися окремо, але усвідомлювався їхній взаємозв'язок і взаємозалежність. Найбільший внесок у становлення та розвиток теорії емоційного інтелекту внесли Дж. Майєр, П. Саловей, Д. Карузо, Д. Гоулман, Р. Стернберг, К. Ріфф, С. Дерев'янка, М. Удадес та ін. (див. [1-36]). Зокрема, Дж. Майєр [34] провів дослідження з історії становлення поняття «емоційний інтелект» і виділив п'ять періодів становлення:

- 1) 1900-1969 роки: окремі дослідження емоцій та інтелекту;
- 2) 1970-1989 роки: в центрі уваги дослідників знаходиться взаємний вплив когнітивних та емоційних процесів;
- 3) 1990-1993 роки: емоційний інтелект стає предметом психологічного дослідження;
- 4) 1994-1997 роки: емоційний інтелект стає всебічно популяризований;
- 5) з 1998 року до теперішнього часу: відбувається прояснення сутності емоційного інтелекту (див. [34, с. 440]).

Проблеми у розумінні емоційного інтелекту ускладнюються наявністю популярних (побутових) уявлень про емоційний інтелект, підходів до його виміру, далеких від науки. Поняття інтелекту ввів англійський вчений Ф. Гальтон наприкінці XIX століття. За їх основу було взято наукові праці Ч. Дарвіна про еволюцію [5]. Вчений вважав, що вирішальною причиною виникнення будь-яких індивідуальних відмінностей, як тілесних, і психічних, є

спадковий чинник. Протягом минулого століття були піддані перевірці та аналізу наступні підходи до розуміння сутності інтелекту, як:

- 1) здатності навчатися (А. Біне, Ч. Спірмен, С. Колвін);
- 2) можливості оперувати абстракціями (Л. Термен, Е. Торндайк, Дж. Петерсон);
- 3) можливості адаптуватися до нових умов (В. Штерн, Л. Терстоун, Ж. П'яже) [11].

Поняття коефіцієнта інтелекту запровадив німецький учений У. Штерн[21]. IQ вперше був використаний у шкалі інтелекту Стенфорда-Біне. Ч. Спірман розробив двофакторну модель інтелекту. В подальшому з'явилося поняття «соціальний інтелект». Дане поняття ввів американський психолог та педагог Е. Торндайк [9]. Вчений розглядав поняття «соціальний інтелект» як уміння жити з іншими людьми. Вивчення інтелекту продовжив Д. Векслер, американський психолог, психодіагност, творець шкал інтелекту для дорослих та дітей. Вчений висунув припущення про те, що емоційні компоненти інтелекту можуть мати вирішальне значення для успіху в житті, у свою чергу А. Маслоу висунув ідею про побудову «емоційної сили» (див. [5; 9; 14; 22; 27; 33; 36]).

Питання вивчення емоцій у другій половині ХХ століття відображене у роботах К. Ізарда. Емоція, на думку вченого, це щось, що переживається як почуття (feeling), яке мотивує, організує та спрямовує сприйняття, мислення та дії [6]. Отже, існує взаємодія емоцій, процесів розвитку особистості та соціальних відносин, а саме – емоція керує розумовою та фізичною активністю індивіда, спрямовує її у певне русло. Якщо ви охоплені гнівом, ви не кинетеся втік, а якщо ви перелякані, ви навряд чи зважитеся на агресію. Емоція регулює і фільтрує наше сприйняття.

Спочатку поняття «емоційний інтелект» було пов'язане із соціальним інтелектом. Концепція «соціального інтелекту» розроблена такими вченими як Дж. Гілфорд, Х. Гарднерта Г. Айзенк. Науковий підхід до вивчення емоційного інтелекту як єдиного цілого джерелить із публікації статті американських



психологів П. Саловея і Дж. Майєра [35]. Пізніше вони запропонували інше визначення поняття «емоційний інтелект», а саме, здатність переробляти інформацію, що міститься в емоціях: визначати значення емоцій, їх зв'язки один із одним, використовувати емоційну інформацію як основу для мислення та прийняття рішень. У своєму визначенні даного конструкту ці учані спираються на теоретичне положення про єдність інтелекту та емоцій: емоційний інтелект розглядається як «загальна здатність міркувати про емоції та емоції підвищувати ефективність мислення» або, іншими словами, як особливий вид інтелекту, який обробляється їх користь» [35, с. 203].

Суспільний інтерес до теорії емоційного інтелекту викликала робота американського журналіста і психолога, Д. Гоулмана [4]. Позначивши значимість емоційного інтелекту у житті суспільства, він дає таке визначення емоційному інтелекту: «здатність виробити собі мотивацію і наполегливо прагнути досягнення мети, попри провали, стримувати пориви і відкладати отримання задоволення і контролювати можливості думати, співпереживати та сподіватися» [4, с. 81]. Узагальнюючи та аналізуючи сформовані підходи до емоційного інтелекту, учені зазначають, що у широкому значенні до емоційного інтелекту (EI) відносять здібності до пізнання, розуміння емоцій та управління ними; маю на увазі як власні емоції суб'єкта, і емоції інших людей[2; 7; 12; 21].

Спільними для більшості трактувань емоційного інтелекту є уявлення про те, що індивіди із високим рівнем розвитку емоційного інтелекту мають виражені здібності до розуміння емоцій (власних та інших людей), їх вираження та управління ними, що зумовлює більш високу адаптивність та ефективність у спілкуванні та діяльності. Нині наукова спільнота визначає емоційний інтелект як сукупність ментальних здібностей до ідентифікації, розуміння та управління емоціями. Відрізняється від соціального інтелекту тим, що включає глибинні емоції, значущі особистісного (а чи не соціального) зростання. Емоційний інтелект пов'язують зі здатністю розуміти відносини

особистості, що репрезентуються в емоціях, та керувати емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу та синтезу [5; 9; 13; 18; 25; 29; 31].

Всі означені дослідження дозволяють глибше зрозуміти особливості поняття емоційного інтелекту, його значущість у структурі особистості. Емоційний інтелект постає одним із найбільш популярних понять останнього часу. Таким чином, значна частина вчених розглядають емоційний інтелект як здатність особистості розпізнавати та розуміти свої та чужі емоції, здатність керувати своїми та чужими емоціями, використовувати ці знання як основу для мислення та прийняття рішень. Тож емоційний інтелект – це здатність особистості до пізнання навколишньої дійсності та внутрішнього світу через емоційні складові.

## **1.2. Феноменологія емоційного інтелекту**

Своєрідність проблематики, що пов'язана із аналізом взаємовідносин емоцій та мислення, полягає у відсутності чітких уявлень про місце емоцій у мисленні, та мислення в емоціях. Вивчення проблеми перебуває на перетині навчань про мислення та навчань про емоції. На різних історичних етапах виникало своє розуміння ролі емоцій у мисленні, співвідношення емоцій та пізнавальних процесів та їх взаємовпливу. Факт існування та роль емоційних процесів у пізнанні були відзначені ще до виділення психології в самостійну науку. Так, Аристотель у своїй психологічній системі розмежував теоретичний та практичний розум на основі різниці між функціями мислення. Функцією теоретичного мислення виступало накопичення знань, а практичного – керівництво поведінкою. Досліджуючи проблему регуляції поведінки, Аристотель дійшов висновку, що можливе подвійне регулювання – як емоціями, і розумом. Розумові процеси, як вважалося, слід відокремити від всього особистісного, особливо спонукань, почуттів, афектів, пристрастей, взагалі від емоційних станів. З особливою силою та переконаністю філософи

античності акцентували негативні сторони впливу афектів на розумову діяльність людини. Стоїки, наприклад, розглядали афекти як «псування розуму» і вважали, що людину слід «лікувати» від них як від хвороби. В ідеях античних філософів щодо негативної ролі емоцій у мисленні є винятки – проблема творчості. Для творчого процесу важливим є особливий емоційний стан, який характеризується значним послабленням ролі розуму, а також важливим є отримання емоцій від розумової діяльності, які є механізмом подальшого розвитку людського пізнання [9].

Подібна суперечливість зберігається і в пізніших філософських навчаннях Р Декарта та Б. Спінози. Дожила вона і до моменту народження наукової психології з надр філософської думки. Для філософів Нового часу було характерне протиставлення емоцій та розуму. В основному взаємозв'язок емоцій та інтелекту виявляється у домінуванні пізнавальної сфери над афективною сферою. Два основних погляду на взаємозв'язок емоцій та інтелекту у філософії (раціоналізм, що віддає провідну роль інтелекту та ірраціоналізм, що схиляється до домінування емоційної сфери) відображають безліч міркувань висловлених за минулі тисячоліття про співвідношення між інтелектом та афектом. Складність полягала в тому, що інтелектуальні почуття зводилися переважно до пізнавальних процесів. Загальна ідея думки – визнання наявності складних, опосередкованих відносин між емоціями та інтелектом [30].

Далі вивчення поглядів на розумінні ролі емоцій у мисленні, про співвідношенні емоцій і пізнавальних процесів та його взаємовпливі йшло у різних напрямках. В останні десятиліття минулого століття на перетині вивчення емоцій і мислення вони органічно злилися в поняття емоційного інтелекту. Торкаючись проблеми структурування поглядів на взаємозв'язок емоцій та інтелекту в рамках психології виділяють три етапи.

Перший етап складається з декількох підрозділів:

- 1) у руслі психології мислення кінця XIX – початку XX століття;
- 2) зарубіжна психологія з 1920 року у рамках психології інтелекту;

3) 1980-і роки – в рамках емпіричних досліджень ролі емоцій у розумовому процесі.

Другий етап – вплив емоцій на когнітивну сферу.

Третій – інтегративний – у рамкових межах метакогнітивної психології.

Така періодизація розширює тимчасові межі вивчення проблеми емоційного інтелекту (включаючи кінець XIX століття). Хоча набагато раніше було закладено методологічні основи подолання традиційного розриву між пізнавальними і емоційними процесами і, зокрема, відриву мислення від емоційної сфери. Визнання позитивної ролі емоцій в інтелектуальних та творчих процесах яскраво представлено у школі психології мислення.

На підставі наявних поглядів щодо проблеми виділення етапів та періодів вивчення взаємозв'язку емоцій та інтелекту вітчизняними та зарубіжними ученими постала необхідність перетворити послідовність в історії даного питання таким чином[1; 3; 7; 17; 22; 31; 34]:

1) Філософський етап у рамках філософських учнів (Аристотель, Платон);

2) етап початку емпіричних досліджень (кінець XIX – початок XX століття: Е. Блейер, Ч. Дарвін, В. Джеймс, П. Жане, Н. Ланге, Г. Майєр, Т. Рібо);

3) етап підкреслено диференційованого вивчення емоційної та когнітивної сфер – початок XX століття – кінець 60-х років XX століття:

– у межах вивчення емоцій – теорії емоцій М. Арнольда, С. Шехтера, А. Елліс та ін.;

– в рамках психології інтелекту Г. Майєра, Ч. Спірмена, Л. Терстоуна та ін.;

– дослідження вітчизняних учених Л. Виготського, О. Леонтєва, С. Рубінштейна та ін.;

4) етап початку автономного вивчення емоційного інтелекту (1970-1989 роки): в центрі уваги перебував взаємний вплив когнітивних та емоційних процесів В. Вілюнас, Г. Гарднер, Дж. Гілфорд;

5) етап глибинного вивчення феномена емоційного інтелекту:

- у період 1990-93 років емоційний інтелект було визначено як предмет психологічного дослідження (Д. Карузо, Д. Майєр, К. Саарні, П. Саловей);
- з 1994 року по сьогодні відбувається прояснення сутності феномена;
- як науковий напрямок;
- як популістський напрямок;
- у контекстуальних межах соціального інтелекту.

На особливу увагу заслуговує інший підхід. Багато сучасних дослідників, поділяючи думку необхідності вивчення проблеми емоційного інтелекту, пропонують при цьому ставити завдання ширше і обговорювати цю проблему в ширшому контексті. Тобто через розгляд емоційного інтелекту через призму загальних соціальних здібностей як їхньої невід'ємної частини. Учені запропонували концепцію соціального інтелекту, що містить сім складових, – 1) оцінку перспективи, 2) розуміння людей, 3) знання спеціальних правил, 4) відкритість у відносинах з оточуючими, 5) здатність мати справу з людьми, 6) соціальну пристосовність, 7) теплоту в міжособистісних відносинах, які були, у свою чергу, укомплектовані у дві відносно самостійні групи: «когнітивні» та «поведінкові». Перші чотири елементи (оцінка перспективи, розуміння людей, знання спеціальних правил, відкритість у відносинах з оточуючими) були віднесені до когнітивних елементів соціального інтелекту, а три (здатність мати справу з людьми, соціальна пристосовність, теплота в міжособистісних відносинах) до поведінкових. У цій концепції соціального інтелекту простежується тісна взаємодія когнітивної та афективної сфер.

У подальшому учені у своїх дослідженнях емоційний інтелект трактують як елемент соціального інтелекту. Інтерес до даних видів інтелекту багато в чому пов'язаний із їх прогностичними функціями. Соціальний інтелект визначають як здатність до пізнання соціальних явищ, яка становить лише один із компонентів соціальних умінь та компетентності, а не вичерпує їх[24]. Лише за цих умов соціальний інтелект стає в один ряд з іншими видами інтелекту, утворюючи разом з ними здатність до вищого виду пізнавальної діяльності – узагальненої та опосередкованої. З цим твердженням можна погодитись у тому

випадку, якщо ми ставимо перед собою завдання чистоти використання терміну «інтелект», але прагнення вирішувати масштабніші завдання, що пов'язані з проблематикою прогнозування ступеня успішності особистості на подальших етапах її розвитку, передбачає й інші підходи.

Соціальний інтелект визначається, як здатність не просто розуміти інших людей та ситуації їх взаємодії, а й керувати ними чи адаптуватися до них. У рамках соціального інтелекту взаємодіють когнітивне та афективне. У емоційному інтелекті виділяють дві сторони: 1) раціонально-когнітивну, яка характеризується оцінкою поведінки за допомогою когнітивних категорій та 2) емоційно-емпатійну, зарядження емоційним станом, здатність до емпатії. На термінологічному рівні ця суперечність може бути вирішена шляхом запровадження ще одного терміну – «соціальна компетентність». У такому випадку і когнітивна, і поведінкова складові будуть органічно поєднані.

У концепції соціального інтелекту виділяють три групи, що описують його критерії: 1) когнітивні, 2) емоційні та 3) поведінкові [12]. Змістовно кожен з цих груп можна подати так. Когнітивні – соціальні знання, соціальна пам'ять, соціальна інтуїція, соціальне прогнозування. Емоційні – емоційна виразність, емоційна чутливість, емоційний контроль, співпереживання, ступінь схильності до психічного зараження та власні сугестивні можливості, емпатія, встановлення емоційних зв'язків з іншими. Поведінкові – соціальне сприйняття, соціальна взаємодія, соціальна адаптація, здатність до саморегуляції, здатність ефективно працювати в умовах стресу [9; 21; 31].

Тут варто провести категоріальний аналіз змістовних характеристик емоційного інтелекту та близьких за походженням понять: соціальний інтелект, емоційна компетентність, емоційне мислення, емоційна обдарованість, емоційна креативність. Розглядаючи зв'язок емоційного та соціального інтелекту можна говорити, що об'єднуючою категорією для цих понять постає «спілкування». Кожен із виділених видів інтелекту передбачає реалізацію здібностей до розпізнавання та інтерпретації емоційних станів інших людей. Характерною характеристикою у цьому разі постає спрямованість спілкування:

емоційний інтелект спрямований, переважно, на внутрішнє осмислення власних емоційних переживань щодо ситуацій міжособистісного спілкування, а соціальний інтелект спрямований зовні і зорієнтований на комунікативну взаємодію. Актуалізація емоційного інтелекту відбувається у сфері емоційного спілкування (емоційне ставлення, емоційний вплив), соціального інтелекту – у сфері міжособистісного спілкування; для емоційного інтелекту комунікація є стимулом, для соціального інтелекту – цільове призначення. Виділений міжпонятійний комплекс зв'язків дозволив визначити загальну категоріальну структуру емоційного інтелекту, що відображає рівні репрезентації емоцій [7]:

- 1) комунікативний (інтерактивність емоцій);
- 2) гностичний (пізнаваність емоцій);
- 3) евристичний (новизна емоцій).

Приміром, Ч. Дарвін стверджував, що вільне вираження емоції («за допомогою зовнішніх ознак») посилює її, тоді як придушення зовнішнього вираження знижує («пом'якшує») її. В. Джеймс вважав, що якщо суб'єкт не виражає емоцію, то «вона помирає», і що суб'єкт може подолати небажану емоцію, якщо послідовно використовуватиме зовнішні рухи протилежної бажаної емоції. Подібні думки висловлювали інші корифеї (див. [5; 8; 26; 31]).

Однак, незважаючи на загальне визнання того, що зміни пози та виразу особи змінює емоційне переживання, майже немає експериментів, які перевіряють це припущення. У цих дослідженнях прості маніпуляції лицьовими м'язами за інструкцією експериментатора не викликали переходу від вираження до переживання. Однак ці дослідження не відкидають дієвості експресії, що виявляється за бажанням самого суб'єкта, або експресії, що діє разом із відповідною уявою чи знанням. Пригнічення виражального компонента емоції може сприяти когнітивна чи моторна діяльність індивіда. У той самий час через дії переважних процесів суб'єктивне переживання може виникнути. Таким чином, хоча когнітивні процеси можуть впливати на емоційні, вони самі не є необхідною частиною емоцій. Конструкти поведінкового компонента, що мають спрямованість на інших, пов'язані з

умінням людини розуміти причини, що викликали емоцію та спрогнозувати ситуацію, до якої можуть призвести дані емоції.

У конструкті емоційного інтелекту емоційна виразність – це вираз людиною своїх емоцій через жести, міміку, голос, рухові реакції адекватно ситуації. Емоційна чутливість – стійка властивість індивіда, що проявляється в легкості, швидкості та гнучкості емоційної реакції на різні впливи. Емпатія (співпереживання) – вміння поставити себе на місце іншої людини та здатність до довільної емоційної чуйності на переживання інших людей. У конструкті емоційного інтелекту розглядається емпатія як співпереживання тобто як прийняття тих почуттів, які відчуває інший так, ніби вони були власними. Емпатія як емоційний відгук людини на переживання інших людей проявляється як у співпереживанні, так і в співчутті. При співпереживанні емоційний відгук ідентичний тому, що і як переживає конкретна людина. При співчутті емоційний відгук виражається лише у співчутливому ставленні до переживаючого, але переживання людини, співчуваючого іншому, та його прояви бувають дуже суперечливі. Передбачається, що домінуючий настрій має бути з позитивною валентністю, тобто людині з емоційним інтелектом властивий оптимізм. Необхідно також враховувати, що ці здібності та компоненти різноспрямовані, тобто внутрішньоособистісні та міжособистісні. Важливо для діагностики те, що у формі прояву емоційний інтелект пов'язаний з когнітивною сферою (усвідомлення емоції), а також з поведінковою (реальний прояв емоцій).

## **Висновки до розділу 1**

Сьогодні відбувається осмислення важливості емоційного інтелекту. За останні чверть століття світ сильно змінився, але попит на знання про емоційний інтелект тільки зріс. Ми живемо в епоху, коли емоції та особисті переконання стають важливішими за факти. Паралельно з цими змінами людство стало краще розуміти емоційний інтелект. Популяризація емоційного



інтелекту призвела до того, що, як і у випадку із традиційним інтелектом, емоційний використовується як на благо, так і на шкоду. Деякі люди з високими показниками емоційного інтелекту задіяють свої навички, щоб впливати на інших, маніпулювати ними для егоїстичних цілей. Наукова спільнота визначає емоційний інтелект як сукупність ментальних здібностей до ідентифікації, розуміння та управління емоціями. Відрізняється від соціального інтелекту тим, що включає глибинні емоції, значущі особистісного (а чи не соціального) зростання. Емоційний інтелект пов'язують зі здатністю розуміти відносини особистості, що репрезентуються в емоціях, та керувати емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу та синтезу. Емоційний інтелект – це здатність особистості до пізнання навколишньої дійсності та внутрішнього світу через емоційні складові.

## РОЗДІЛ 2

### ШЛЯХИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ І ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ

#### **2.1. Проблема визначення характеристик емоційного інтелекту та психологічного благополуччя молоді**

Молоді роки вважаються одним з найбільш значущих і складних етапів у процесі становлення особистості. Будучи перехідним етапом від старшого шкільного віку до дорослого життя, і, визначаючись як пізня юність – рання дорослість (18-25 років), цей вік характеризується значними внутрішніми змінами: запускаються процеси самосвідомості та саморефлексії, формуються власні погляди, відбувається оцінка своїх можливостей, розкриття власного Я, осмислення свого місця у світі, пошук професійного покликання. Проте студентство, як окрему вікову та соціально-психологічну категорію, почали розглядати лише трохи більше пів століття тому [3; 9; 23; 28; 32].

Молодий вік є сенситивним періодом у розвиток основних соціогенних потенцій людини. Вища освіта – це один із інструментів, що впливають на психіку людини та розвиток її особистості. За час навчання у ЗВО, за наявності сприятливих умов, у студентів відбувається розвиток усіх рівнів психіки, які визначають спрямованість розуму людини, тобто. формують склад мислення, що характеризує професійну спрямованість особи. Значний внесок у дослідження цього питання також зробили інші вчені, вивчаючи проблеми особистісного розвитку студентів, адаптацію та мотивацію, емоційно-вольову сферу, закономірності формування студентських груп.

Для успішного подолання кризового періоду необхідно володіти певними якостями та особистісними характеристиками: 1) достатньою самомотивацією – для успішного засвоєння наукових дисциплін та участі у студентському житті; 2) вмінням керувати своїми емоціями та достатнім рівнем емпатії – для

вбудовування стабільних та здорових міжособистісних відносин з однолітками та професорсько-викладацьким складом. Крім того, загальне відчуття добробуту чи щастя також впливає на розвиток особистості студента та його самореалізацію, стимулює до прийняття самостійних рішень та сприяє підтримці довірчих та близьких стосунків із оточуючими.

За останні десятиліття відбулося безліч змін у системі освіти та академічному середовищі: 1) запровадження обов'язкових державних іспитів для випускників шкіл, 2) активне використання сучасних технологій та альтернативних методів навчання, 3) адаптація до освітніх онлайн-форматів, 4) посилення вимог до виконання наукових досліджень та випускних робіт, у тому числа, завдяки системі пошуку запозичень. Незважаючи на те, що реформа освіти відбувається поступово та планомірно, учні схильні відчувати напругу та стрес від запровадження нових правил та вимог до освітнього процесу.

Метою дослідження постало визначення рівневих і змістовних характеристик емоційного інтелекту та психологічного благополуччя студентської молоді, виявлення взаємозв'язку між структурними компонентами категорій, що розглядаються. Гіпотезою є припущення про те, що існує кореляція між структурними компонентами емоційного інтелекту та психологічного благополуччя студентської молоді.

Для досягнення поставленої мети були намічені завдання: 1) визначення методів, необхідних для дослідження емоційного інтелекту та психологічного благополуччя; 2) емпіричне виявлення взаємозв'язку між емоційним інтелектом та психологічним благополуччям студентів; 2) обробка та інтерпретація отриманих даних.

Однією зі змінних, яка може сприяти рівню щастя або, говорячи науковою мовою, психологічного благополуччя у студентської молоді є емоційний інтелект. Термін «емоційний інтелект» був введений в наукову психологію і розглядався як компонент соціального інтелекту, що володіє ключовими здібностями: розпізнання, розуміння, використання та управління

емоціями як щодо себе, так і з оточуючими (див. [1-36]). Підхід до побудови моделі емоційного інтелекту Д. Майєра та П. Саловея («модель здібностей»)[34; 35] відрізняється від того, що пізніше запропонував Д. Гоулман («змішана модель»)[4], взявши до уваги особистісні характеристики та включивши такі компоненти як самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія та управління відносинами. Аналізуючи рівень емоційного інтелекту представників студентської молоді, можна оцінити, наскільки успішно проходить процес адаптації до нових умов і перехід у доросле, свідоме життя, наскільки ефективно студенти використовують внутрішні ресурси для вирішення академічних завдань і як справляються зі своїми емоціями у стресових ситуаціях.

У міжнародній практиці існує безліч прикладів розробки та впровадження програм розвитку емоційного інтелекту, які демонструють високу ефективність. Відповідно до досліджень, успішність учнів, які пройшли курс розвитку емоційного інтелекту, на 13% вища, ніж в їхніх однолітків [35]. Також, за результатами опитування, проведеного дослідниками із академічного, соціального та емоційного розвитку та навчання (США (The Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL))), 75% випускників шкіл відзначають позитивний вплив соціально-емоційного навчання на академічну успішність, а також здатність контролювати свої емоції та справлятися зі стресом[26].

Центром розробок програм розвитку емоційного інтелекту став Єльський університет. М. Брекєтт[32], засновник Єльського центру емоційного інтелекту, переконаний, що нездатність розпізнавати свої емоції може гальмувати розвиток особистості. Його система управління емоціями RULER повністю відображає структуру емоційного інтелекту та визначає навички, які необхідно розвивати для ефективної міжособистісної комунікації та відчуття задоволеності загалом:

R (recognize) – розпізнання та прийняття своїх емоцій;

U (understand) – розуміння, чому виникла емоція;

L (label) – означення емоцією, враховуючи широкий спектр емоцій;

E (express) – вираження емоцій, враховуючи обстановку та зовнішні чинники,

R (regulate) – регулювання або управління емоціями [32].

Незважаючи на те, що методики розвитку емоційного інтелекту підтвердили свою ефективність і активно впроваджуються в навчальних закладах світу, були сформовані вимоги до розвитку емоційного інтелекту та включені до освітніх програм на всіх рівнях освіти. Спираючись на міжнародну практику, можна сказати, що цей підхід до освітнього процесу, безумовно, позитивно впливає на формування особистості, допомагає ефективній взаємодії в процесі спілкування, сприяє прийняттю виважених рішень у кризових ситуаціях, а також стимулює академічну успішність.

Концепція психологічного благополуччя має найбагатші та розпросторені дослідницькі ресурси, але при цьому залишається не до кінця сформованою і має широкий дослідницький потенціал. Інтерес до вивчення психологічного благополуччя, як до об'єкта наукового дослідження, виник у середині минулого століття, коли Н. Бредберн вперше ввів це поняття і звернув увагу на психологічні реакції людей, зазначаючи, що психологічний добробут виступає як змінна[31]. У його роботах представлені докази існування двох типів почуттів і що різниця між кількістю позитивних та негативних почуттів є індикатором рівня «щастя». Ці два типи почуттів незалежні один від одного і можуть виникати одночасно або циклічно переходити від позитивних до негативних почуттів і назад.

Багатоаспектність та багатогранність феномену благополуччя пояснюють вибір підходів до його вивчення. Евдемоністичні підходи відображає психологічний добробут, виділяючи позитивне психологічне функціонування та його розвиток, тобто оцінює, наскільки успішно людина може жити зі своїм істинним Я. Гедоністичний підхід описує особисте благополуччя, розглядаючи щастя та добробут як рівні категорії, називаючи їх «балансом» між негативними та позитивними емоціями.

Модель психологічного благополуччя акцентує увагу на суб'єктивних переживаннях та емоціях, і має три ключові компоненти:

1) задоволеність життям – загальна оцінка людиною свого життя в цілому, що включає оцінку досягнень, відносин, роботи та інших сфер життя;

2) позитивний вплив – задоволення, подяка, захоплення та інші позитивні емоції, що сприяють загальному почуттю щастя;

3) негативний афект – негативні емоції, такі як гнів, страх, тривога, смуток і т. ін. Цей компонент описує ступінь присутності від'ємних емоцій у житті. Таким чином, рівень психологічного благополуччя безпосередньо залежить від ступеня домінування позитивних емоцій над негативними.

У 1950-х роках здійснена одна із перших спроб із побудови інтегрованої багатовимірної моделі психологічного благополуччя, яка містила наступні аспекти:

- прийняття себе;
- особистісне зростання;
- інтеграція, як уміння справлятися зі стресом та критичними ситуаціями;
- автономія;
- соціальна чутливість чи сприйняття реальності;
- компетентність щодо соціального довкілля.

Проте нами було взято системну модель психологічного благополуччя американського психолога Керол Ріфф[36]. Ключові елементи її моделі відображають збірний характер поняття психологічного благополуччя та поєднують такі різноякісні компоненти як: 1) самоприйняття, 2) позитивні відносини з оточуючими, 3) автономія, 4) управління навколишнім середовищем, 5) ціль у житті, 6) особистісне зростання [36].

Дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя та різних особливостей особистості стає особливо актуальним на етапі популяризації позитивної психології в сучасному суспільстві та привертає увагу вчених по всьому світу. Емоційний інтелект викликає науковий інтерес як об'єкт дослідження завдяки своєму потенціалу, і як набір навичок, яким можна

навчатися з метою покращення засобів адаптації та підтримки психологічного благополуччя. Згідно з результатами впровадження програм розвитку емоційного інтелекту серед студентської молоді, збільшення рівня емоційного інтелекту позитивно позначилося на особистісних характеристиках, а також сприяло поліпшенню психологічного добробуту, суб'єктивного здоров'я та загальної працездатності [32].

## **2.2. Результати емпіричного дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічного благополуччя**

У 2024 році нами було проведено емпіричне дослідження для виявлення взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічного благополуччя із застосуванням наступних методик: 1) оцінка емоційного інтелекту (шкала Н. Холла) та 2) оцінка психологічного благополуччя (шкала К. Ріфф). Вибірку дослідження складала студентська молодь у кількості 85 осіб: 38 досліджуваних соціально-гуманітарного факультету та 47 – факультету економіки і управління Західноукраїнського національного університету, віком від 18 до 25 років.

За результатами використання двох методик та застосування рангової кореляції Спірмена, було виявлено сильний позитивний зв'язок між компонентами емоційного інтелекту та психологічного благополуччя. Коефіцієнт кореляції склав  $r_s = 0.601$ , що вказує на значний взаємозв'язок між змінами в одній змінній та змінами в іншій. Значення  $p = 0$  доводить, що кореляція між змінними, що спостерігається, представляє статистичну значимість. Результати кореляційного аналізу представлені у вигляді діаграми розсіювання на рис. 2.1.

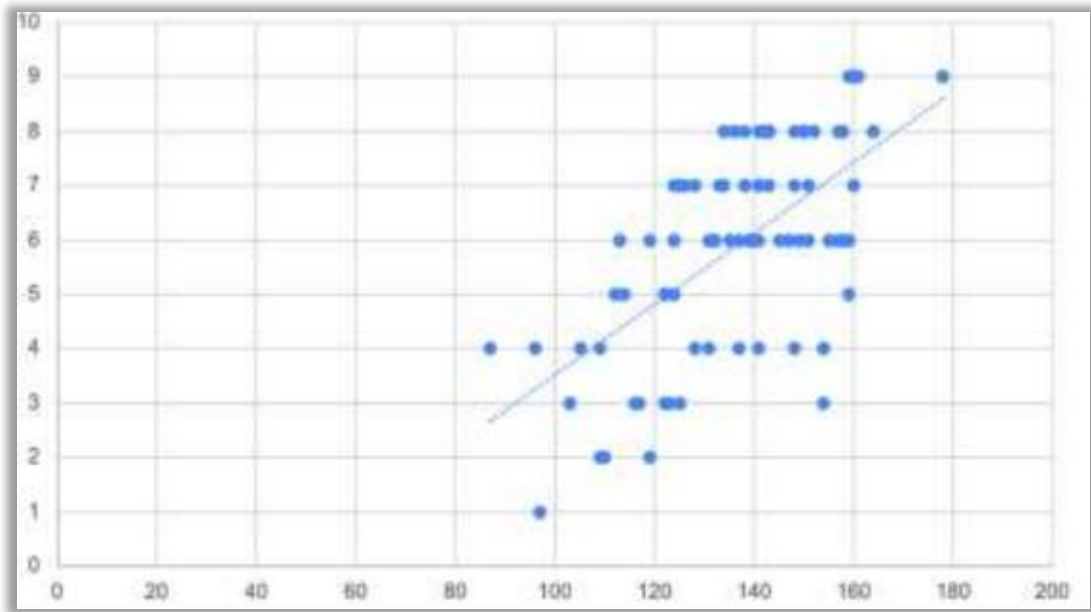


Рис. 2.1. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та психологічного благополуччя студентської молоді.

Відповідно до результатів, поданих у табл. 2.1, спостерігається взаємозв'язок помірної сили між усіма компонентами досліджуваних категорій, крім наступних пар: «емпатія» – «автономія» ( $r_s = 0.212$ ), «управління емоціями інших людей» – «автономія» ( $r_s = 0.253$ ) та «управління емоціями інших людей» – «особистісне зростання» ( $r_s = 0.302$ ). Результати кореляційного аналізу демонструють наявність слабого позитивного зв'язку між змінними.



Таблиця 2.1

Кореляційні зв'язки показників емоційного інтелекту  
та психологічного благополуччя

	Позитивне ставлення	Автономія	Управління оточуючими	Особистісне зростання	Ціль у житті	Само-прийняття
Емоційна поінформованість	0.379*	0.366*	0.423*	0.49*	0.41*	0.346*
Управління своїми емоціями	0.504*	0.362*	0.474*	0.45*	0.38*	0.457*
Самомотивація	0.464*	0.312*	0.425*	0.47 *	0.43*	0.379*
Емпатія	0.336*	0.212	0.374*	0.38*	0.43*	0.327*
Управління емоціями інших	0.331*	0.253	0.338*	0.302	0.385*	0.337*

Примітка: «\*» -  $p < 0,01$ , «\*\*» -  $p < 0,001$ .

Дані результати можна пояснити слабким взаємозв'язком між здатністю людини впливати на почуття оточуючих, використовувати їхні емоції для досягнення своїх цілей або цілей компанії та прагненням індивіда бути незалежним, самостійно регулювати власну поведінку та приймати рішення. Таким чином, вміння чи невміння впливати на почуття оточуючих у своїх власних інтересах не позначається ані позитивно, ані негативно на бажанні людини до постійного саморозвитку та самореалізації. Це не заважає людині сприймати себе особистістю, що розвивається і зростає, що вказує на достатню «автономність/незалежність» даної характеристики.

Проте, слід зазначити, що існує статистично значущий взаємозв'язок помірної сили між рівнем особистісного зростання та емоційною поінформованістю ( $r_s = 0.49$ ), управлінням власними емоціями ( $r_s = 0.45$ ) та самомотивацією ( $r_s = 0.47$ ).

Таким чином, особистість, що володіє високим рівнем «самоконтролю» та вмінням стимулювати себе для досягнення поставлених цілей і завдань, меншою мірою схильна до відчуття «відсутності сенсу життя», перспектив і

невизначеності майбутнього. Крім того, здатність керувати своїми емоціями позитивно позначається на міжособистісній взаємодії, вибудовуванні довірчих відносин з оточуючими, вмінням виявляти турботу та співпереживання. Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена становив  $r_s = 0.504$ , що свідчить про значний взаємозв'язок між компонентами «управління власними емоціями» і «позитивне ставлення до оточуючих». Крім визначення взаємозв'язку між компонентами емоційного інтелекту і психологічного благополуччя особистості, було встановлено, що 70% респондентів демонструють низький рівень управління своїми емоціями і тільки 8% респондентів мають високий рівень самотивації. Водночас, лише 7% опитаних мають низький показник «особистісного зростання», а 60% та 16% молоді мають середній та високий показники щодо встановлення життєвих цілей.

### **Висновки до розділу 2**

Отримані дані підтверджують гіпотезу про наявність взаємозв'язків між структурними компонентами емоційного інтелекту та психологічного благополуччя. Цілі та потреби сучасного суспільства, зорієнтовані на благо особистості та студентів, зокрема, визначають освітню політику нашої держави. У свою чергу, теоретичні та емпіричні основи цього питання доводять важливість вивчення емоційного інтелекту як одного із засобів забезпечення психологічного благополуччя студентської молоді. Звертаючи особливу увагу на навичок управління власними емоціями, фахівці освітологів та психологів можуть використовувати отримані результати при розробці тренінгів та освітніх програм для впровадження їх у навчальні заклади на всіх рівнях. Таким чином, результати дослідження в цій сфері сприяють розв'язанню різних науково-практичних завдань, таких як профілактика емоційного вигорання, підвищення резильєнтності, стресостійкості, самотивації, самоприйняття та загального відчуття добробуту і благополуччя.

### РОЗДІЛ 3

## ПРАКТИКА ВИВЧЕННЯ ОСНОВНИХ КОМПОНЕНТІВ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДІ

Прояв емоційного інтелекту у студентів є актуальним завданням сучасної вищої освіти. В умовах високорозвиненого конкурентного та ділового довкілля, вивченню емоційного інтелекту все ще приділяється недостатньо уваги, але з іншого боку, саме підвищення знань про формування організаційної культури у керівників є очевидним пріоритетом. Відповідно до цілей сталого розвитку, ЗВО зіштовхуються із необхідністю приймати відповідальні рішення та впроваджувати практики, які допоможуть бути більш чутливими до запитів соціального довкілля. Це означає, що при прийнятті рішень та розробці практик управління людськими ресурсами необхідно враховувати існуючі потреби, а також передбачати заходи, які не завдають шкоди майбутнім поколінням та допоможуть вибудувати конструктивні відносини у колективі.

Для української практики вищої освіти діагностика параметрів емоційного інтелекту є проблемною, що пов'язано із відсутністю професійноадаптованих методик. Це також пов'язується з різницею у сприйнятті національних аспектів та з розумінням соціокультурних відмінностей ринку людських ресурсів України, у зв'язку із великою кількістю біженців і внутрішньо переміщених громадян, особливо у західному регіоні. У наукових дослідженнях дуже однозначно виражена позиція, що емоційний інтелект, це частина організаційної культури. У зв'язку з цим виникає необхідність вивчення та обґрунтування прояву емоційного інтелекту у студентської молоді.

Метою є дослідження загальних компонентів емоційного інтелекту на основі компетентнісного підходу. Етапами дослідження виступали: 1) визначення параметрів дослідження; 2) моніторинг параметрів дослідження; 3) підбиття підсумків дослідження. Соціологічне дослідження проводилося на

базі кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету в 2024 році. У дослідженні було задіяно 25 респондентів, умовно поділених на дві групи за напрямом навчання – майбутні психологи і майбутні соціальні працівники. Параметри, які отримали оцінку у межах дослідження, такі: 1) розуміння сенсу емоційного інтелекту; 2) емоційні очікування; 3) емоційна поінформованість. На підготовчому етапі було розроблено анкету. Відповіді на запитання передбачали п'ятибальну шкалу.

*1. Розуміння сенсу емоційного інтелекту.* Проблематика, історія вивчення феномену емоційного інтелекту, методики його виміру, співвідношення з поняттям «емоційного лідерства» дозволили використати у дослідженні визначення емоційного інтелекту, як здатність до розуміння та управління своїми емоціями та емоціями інших людей. Розвиток емоційного інтелекту можливе за допомогою зміни його компонентної структури. Під компонентною структурою розуміють форми побудови відносин, зовнішню емоційну експресивність, емоційну поінформованість, емпатію, емоційну відходливість. Ця позиція розширює уявлення про структуру емоційного інтелекту, формуючи нове поле вивчення його зв'язку із особливостями особистих показників, етико-когнітивних здібностей, гендерних відмінностей.

В анкетуванні було проаналізовано такі запитання:

1. Що таке «емоційний інтелект»?; 2. Які компоненти має «емоційний інтелект?».

3. Чи закладено у моделях поведінки майбутніх представників соціономічних професій реакцію ситуації, засновані на емоційному інтелекті?

У одному діапазоні (від 60 до 80%) студенти розуміють емоційний інтелект як ініціативність, компетентність, професіоналізм. Але всередині кожної окремої групи розуміння цього сенсу також однакове. В іншому діапазоні групи поняття «емоційний інтелект» розуміється як – управління своїми емоціями та емоціями інших людей. Це пов'язано із тим, що студенти не надають особливого значення ролі емоційного інтелекту у процесі побудови відносин усередині організації.

2. *Емоційні очікування* – це тенденції відчувати емоційні стани від побудови процесу відносин усередині колективу. Це виражається такими позитивними якостями як товарицькість, наполегливість. Навпаки, у деяких опитаних висока негативна афективність, що є тенденцією відчувати негативні емоції. Вони часто дратуються, оскільки зосереджені на негативних аспектах свого життя. Говорячи про форми побудови відносин, можна стверджувати, що емоції впливають на відносини, але ці два поняття як взаємозалежні, так й різні. Як було зазначено, емоції – це переживання, а відносини – судження. Емоції пов'язані з ширшою концепцією відносин. Відносини є групою переконань, оцінених почуттів та поведінкових намірів стосовно роботи чи життя колективу. Якості розташовані за рівнем їхньої значущості і пов'язані з очікуваннями розвитку цих якостей у інших. Оцінюючи якості, які опитані цінують і очікують бачити в інших, слід зазначити, що з десяти позицій у середньому вказувалося половина відповідей, розв'язав відповідей становив двох до п'яти основних позицій. Найважливішим своїми якостями хочуть бачити – порозуміння (80%), рішучість (55%), цілеспрямованість (55%), менш як половина опитаних очікують на прояв співчуття. Таким чином, очікування у двох груп є однаковими.

*Емоційна поінформованість* – це всі форми знання (образи сприйняття, уявлення, поняття, образи уяви), пов'язані з пізнанням особистості іншої людини та культури взаємодії. Емоційна поінформованість (обізнаність) використовується як один із основних критеріїв оцінки критичного мислення. Відсоток за критерієм «здатність спостерігати» (55%) є ознакою недостатнього розвитку здібностей сприймати та розглядати події з різних точок зору. Як показало опитування студенти спостерігають за поведінкою інших, але не здатні одночасно критично вдосконалювати себе в процесі сприйняття, помічати та оцінювати свій стиль сприйняття та мислення. Опитаним важко вільно описати різноманітні аспекти ситуації. Це пов'язане із відсутністю навичок відбору та аналізу інформації, досвіду володіння

інформацією, із умінням збирати необхідну інформацію, пов'язану із процесом ухвалення рішення.

На запитання, котрі пов'язані зі змістом критерію «емпатія», самодіагностика показала невисокий відсоток (45%). Це означає, що вони, природно, приймають і заохочують думки інших. Опитування показало, що для студентів цінним є те, що інші думають, як вони взаємодіють і що вони відчують. Вони точно і легко розуміють почуття інших, їхню поведінку. Але, в той же час, у процесі дослідження з'ясувалося, що студенти не розуміють, яку якість зворотного зв'язку необхідно, щоб інші розуміли, що їхні проблеми не залишилися не почутими.

Високий відсоток за критерієм «розуміння індивідуальних відмінностей» (70%) означає, що молоді люди усвідомлюють важливість відмінностей у своїй поведінці і вважають не менш важливим той факт, що в майбутньому вони повинні бути готові заохочувати і бути лояльними до зусиль власників інших цінностей та поглядів. Цепов'язане з такими уміннями, як: 1) уміння пізнати власні індивідуально-психологічні особливості; 2) уміння оцінювати свій психічний стан; 3) уміння здійснювати різнобічне сприйняття та адекватно розуміти колег, учасників команди.

Проведене комплексне дослідження дозволило нам сформулювати наступні наукові та практичні рекомендації, щодо дослідження емоційного інтелекту молоді та його впливу на благополуччя.

*Подальше вивчення взаємозв'язку емоційного інтелекту та благополуччя молоді в різних контекстах.* Необхідно проводити додаткові дослідження, що дозволять вивчити вплив емоційного інтелекту на різні аспекти благополуччя молоді у різних соціальних і культурних контекстах. Це дозволить глибше зрозуміти, як різні фактори, такі як соціальний статус, гендер, рівень освіти або професійна діяльність, впливають на розвиток емоційної компетентності та її вплив на благополуччя.

*Вивчення специфіки емоційного інтелекту в умовах цифрового середовища.* У зв'язку з поширенням цифрових технологій, важливо

досліджувати вплив соціальних медіа та інших цифрових платформ на емоційну компетентність молоді. Необхідно вивчити, як емоційний інтелект допомагає молодим людям ефективно керувати своїми емоціями у віртуальних комунікаціях та знижувати ризики емоційного вигорання в інтернет-середовищі.

*Розробка міждисциплінарних підходів до навчання та розвитку емоційного інтелекту.* У дослідженнях слід об'єднувати підходи з психології, освіти, соціології та інших дисциплін для комплексного вивчення емоційного інтелекту. Це дозволить створити більш ефективні методи розвитку емоційної компетентності та її впливу на благополуччя молоді.

*Вивчення довгострокових ефектів розвитку емоційного інтелекту на благополуччя молоді.* Варто проводити дослідження, що оцінюють вплив програм розвитку емоційного інтелекту на молодь протягом тривалого часу. Це дозволить оцінити довгострокові зміни в рівні благополуччя, а також визначити найефективніші підходи для розвитку емоційного інтелекту.

*Інтеграція програм розвитку емоційного інтелекту в освітній процес.* Важливо впроваджувати навчальні програми, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту у школах, університетах та інших освітніх закладах. Це можуть бути окремі курси, тренінги або спеціалізовані заняття, які допоможуть молоді розвивати навички саморегуляції, управління емоціями та емпатії. Підготовка викладачів та психологів для проведення таких занять може забезпечити якісний підхід до розвитку емоційного інтелекту серед молоді.

*Розробка тренінгових програм для молодіжних організацій та соціальних служб.* Соціальні служби та молодіжні організації можуть використовувати результати дослідження для розробки тренінгових програм з розвитку емоційного інтелекту. Це допоможе молодим людям краще адаптуватися до соціальних викликів, підвищити соціальну інтеграцію та знизити рівень стресу і тривожності. Особливо важливим є організація таких програм для молоді, що перебуває в умовах соціальної вразливості або ризику.

*Використання результатів дослідження для створення індивідуальних консультацій та психотерапевтичних програм.* Психологи та консультанти можуть застосовувати методики розвитку емоційного інтелекту, такі як тренінги, групові терапії, або індивідуальні консультації, спрямовані на підвищення емоційної компетентності молоді. Це дозволить знижувати рівень стресу, тривожності та депресії серед молодих людей, а також допоможе розвивати здорове самопочуття.

*Впровадження програм для розвитку емоційного інтелекту в роботі з молодими працівниками та студентами.* Організації, які працюють з молодими спеціалістами, можуть впроваджувати програми розвитку емоційного інтелекту для поліпшення міжособистісної комунікації та стійкості до стресу в професійній сфері. Тренінги, спрямовані на покращення емоційного самоконтролю та управління стресом, можуть підвищити рівень задоволеності молодих працівників своєю кар'єрою та забезпечити їхню ефективність на робочих місцях.

*Створення цифрових програм і мобільних додатків для розвитку емоційного інтелекту.* Ураховуючи популярність цифрових платформ серед молоді, можна розробити мобільні додатки та онлайн-курси, що сприятимуть розвитку емоційного інтелекту. Такі програми можуть включати вправи для самопізнання, медитацію, вправи на управління емоціями та стресом, що допоможуть молодим людям підвищити свою емоційну компетентність без потреби у великій кількості часу або ресурсів.

*Підвищення обізнаності про важливість емоційного інтелекту серед молодих людей.* Окрім навчальних програм, необхідно проводити кампанії з популяризації емоційного інтелекту серед молоді. Це можуть бути інформаційно-просвітницькі заходи, вебінари або спеціалізовані події, що підвищать обізнаність про важливість розвитку емоційних навичок для забезпечення життєвого благополуччя.

*Інтеграція програм розвитку емоційного інтелекту в освітній процес.* Важливо впроваджувати спеціалізовані курси та тренінги з розвитку



емоційного інтелекту в школах, університетах та інших освітніх закладах. Ці програми можуть взаємопоеднувати: 1) навчання самоусвідомленню та самоконтролю; 2) вправи на розвиток емпатії і взаєморозуміння.

*Навчання управлінню стресом і емоціями через техніки медитації та релаксації.* Це дозволить молодим людям розвивати навички управління емоціями з раннього віку та у дорослому житті.

*Створення тренінгів з емоційного інтелекту в молодіжних організаціях і соціальних центрах.* Організації, які працюють з молоддю, можуть розробити спеціалізовані тренінгові програми з розвитку емоційного інтелекту. Ці програми повинні поєднувати: 1) практичні заняття на розвиток емоційної саморегуляції та конфліктного вирішення; 2) вправи на покращення комунікативних навичок та навичок слухання.

*Тренування емоційного відгуку та адекватної реакції на стресові ситуації.*

Такі програми знижують рівень стресу, тривожності та допомагають молодим людям легше адаптуватися до соціальних і професійних викликів.

*Використання методик самопізнання та рефлексії.* Молоді люди можуть розвивати емоційний інтелект через самопізнання та рефлексію. Для цього можна впроваджувати: 1) ведення щоденника для рефлексії над емоціями; 2) вправи з усвідомленої уваги (mindfulness), що сприяють розвитку емоційного усвідомлення та концентрації.

*Методики когнітивно-поведінкової терапії, що допомагають змінювати негативні емоційні патерни.* Це дозволить молодим людям краще усвідомлювати свої емоції та їхню роль у прийнятті рішень.

*Підтримка розвитку соціальних навичок через групові активності.* Соціальні навички є важливою складовою емоційного інтелекту. Для цього можна організовувати: 1) командні ігри та тренінги для розвитку співпраці та лідерських навичок; 2) волонтерські проєкти, які сприяють розвитку емпатії та здатності до взаємодії з іншими людьми; 3) воркшопи на покращення комунікативних навичок і емоційної гнучкості. Групова діяльність дозволяє

молоді практикувати управління емоціями в соціальному контексті, що полегшує адаптацію в різних ситуаціях.

*Залучення психологів і консультантів до освітнього та соціального процесу.* Необхідно забезпечити доступ молоді до професійної психологічної допомоги для розвитку емоційного інтелекту. Це може містити: 1) проведення індивідуальних або групових консультацій з психологами, які спеціалізуються на емоційному інтелекті; 2) тренінги та майстер-класи з психологами та коучами для молоді з фокусом на розпізнавання і регуляцію емоцій.

*Впровадження психологічних практик, які допомагають знижувати рівень стресу і підвищують емоційну стійкість.* Професійна допомога дозволить молодим людям краще розуміти свої емоції, знаходити способи їх управління та підвищувати емоційну стабільність.

*Промоція здорового способу життя та емоційного самовдосконалення.* Розвиток емоційного інтелекту неможливий без здорового способу життя, тому важливо: 1) пропагувати фізичну активність та спорт як засіб зниження стресу і розвитку емоційної стійкості; 2) залучати молодь до програм здорового харчування та сну, які сприяють нормалізації емоційного стану.

*Створювати сприятливе середовище для практик релаксації, медитації та усвідомленого дихання.* Це забезпечить гармонійний розвиток як фізичного, так і емоційного здоров'я молоді.

*Залучення нових технологій для розвитку емоційного інтелекту.* Використання мобільних додатків і онлайн-курсів, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту, може бути ефективним способом залучити молодь до цієї діяльності. Наприклад, розробка мобільних додатків для щоденного ведення емоційного журналу; онлайн-курси з технік медитації, стрес-менеджменту та розвитку емоційної компетентності; вебінари і онлайн-воркшопи, які можуть допомогти молоді вчитися розпізнавати та контролювати свої емоції. Це дозволяє досягти високої доступності тренувальних програм, що відповідають сучасним технологічним вимогам.

*Розвиток емоційного інтелекту через культурні та мистецькі практики.*

Мистецтво і культура є важливими інструментами розвитку емоційного інтелекту. Молоді люди можуть брати участь у театральних або музичних студіях, що сприяють розвитку емоційної виразності; відвідувати культурні заходи, виставки, концерти, які відкривають нові способи самовираження; займатися творчістю, яка допомагає висловлювати емоції та покращувати психічний стан. Це стимулюватиме розвиток емоційної гнучкості та креативного мислення серед молоді.

### **Висновки до розділу 3**

Отримані емпіричні дані свідчать про необхідність інтеграції навчальних програм з розвитку емоційного інтелекту у системи освіти. У школах, коледжах та університетах слід активніше розвивати емоційні навички, що сприятиме не лише академічним успіхам молоді, але й їхньому соціальному та емоційному розвитку. Це також знижує ризик емоційного вигорання, допомагає запобігти конфліктам та підвищує рівень психологічної підтримки у навчальному середовищі. Крім того, соціальні служби та молодіжні організації можуть використовувати результати дослідження для розробки програм підтримки молоді з метою підвищення їхньої соціальної адаптації та психологічної стійкості. Зміна моделі управлінської взаємодії у бік розвитку емоційного інтелекту впливає на динаміку розвитку загальної культури молоді. В якості рекомендацій адекватним поставленим завданням методом розвитку компонентів емоційного інтелекту може бути розробка та впровадження активних форм навчання як тренінг, освітня подія, кейс-метод.

Сформовані нами наукові рекомендації спрямовані на подальше дослідження впливу емоційного інтелекту на благополуччя молоді в різних контекстах, а практичні рекомендації передбачають розробку та впровадження

програм і заходів для розвитку емоційного інтелекту через освіту, соціальні служби та молодіжні організації. Це дозволить підвищити рівень благополуччя молоді, покращити їхню здатність адаптуватися до соціальних і професійних викликів, а також сприяти їхній емоційній стійкості. Сформовані рекомендації щодо покращення емоційного інтелекту у молоді є комплексними і поєднують інтеграцію освітніх, соціальних, психологічних та культурних підходів. Це дозволить молодим людям розвивати ключові навички емоційного інтелекту, такі як саморегуляція, емпатія, соціальні навички та стійкість до стресу, що в свою чергу сприятиме їхньому психологічному благополуччю та успішній інтеграції в суспільство.

## ВИСНОВКИ

1. Ми живемо в епоху, коли емоції та особисті переконання стають важливішими за факти. Паралельно з цими змінами людство стало краще розуміти емоційний інтелект. Емоційний інтелект є одним із важливих компонентів, що визначає загальне благополуччя молодої людини. Молоді люди, які вміють розпізнавати, контролювати та ефективно використовувати свої емоції, частіше досягають психологічної рівноваги, відчують вищий рівень життєвої задоволеності та демонструють більш стійкі емоційні стани. Високий емоційний інтелект сприяє кращому соціальному функціонуванню, більш гармонійним стосункам і легшій адаптації до нових викликів. Популяризація емоційного інтелекту призвела до того, що, як і у випадку із традиційним інтелектом, емоційний використовується як на благо, так і на шкоду. Наукова спільнота визначає емоційний інтелект як сукупність ментальних здібностей до ідентифікації, розуміння та управління емоціями. Він відрізняється від соціального інтелекту тим, що включає глибинні емоції, значущі особистісного зростання. Його пов'язують зі здатністю розуміти відносини особистості, що репрезентуються в емоціях, та керувати емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу та синтезу. Емоційний інтелект – це здатність особистості до пізнання навколишньої дійсності та внутрішнього світу через емоційні складові.

2. У сучасному динамічному світі, який постійно змінюється, молодь стикається з численними викликами, такими як глобалізація, цифровізація, підвищення рівня стресу та невизначеності. Молоді люди з розвиненим емоційним інтелектом легше адаптуються до змін і нових умов. Вони більш стресостійкі, менш схильні до емоційного вигорання, краще управляють негативними емоціями та конфліктами, що робить їх більш адаптивними в умовах конкуренції та швидких змін у суспільстві. Спільними для більшості трактувань емоційного інтелекту є уявлення про те, що індивіди із високим рівнем розвитку емоційного інтелекту мають виражені здібності до розуміння

своїх та чужих емоцій, їх вираження та управління ними, що зумовлює більш високу адаптивність та ефективність у спілкуванні та діяльності. Емоційний інтелект пов'язують зі здатністю розуміти відносини особистості, що репрезентуються в емоціях, та керувати емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу та синтезу.

3. Розглядаючи зв'язок емоційного та соціального інтелекту можна говорити, що об'єднуючою категорією для цих понять постає «спілкування». Кожен із виділених видів інтелекту передбачає зреалізацію здібностей до розпізнавання та інтерпретації емоційних станів інших людей. Характерною характеристикою у цьому разі постає спрямованість спілкування: емоційний інтелект спрямований, переважно, на внутрішнє осмислення власних емоційних переживань щодо ситуацій міжособистісного спілкування, а соціальний інтелект спрямований зовні і зорієнтований на комунікативну взаємодію. Актуалізація емоційного інтелекту відбувається у сфері емоційного спілкування (емоційне ставлення, емоційний вплив), соціального інтелекту – у сфері міжособистісного спілкування; для емоційного інтелекту комунікація є стимулом, для соціального інтелекту – цільове призначення. Розвинений емоційний інтелект позитивно впливає на міжособистісні стосунки молоді. Люди, які мають високий рівень емоційної компетентності, краще розуміють емоції інших, здатні виявляти емпатію, що сприяє встановленню більш глибоких і довірливих взаємин. Вони краще вирішують конфлікти, ефективніше комунікують, що підвищує їх соціальну інтеграцію і задоволеність стосунками як в особистому, так і професійному житті. Це робить емоційний інтелект важливим фактором соціальної компетентності та успішної інтеграції в суспільство.

4. Емоційний інтелект прямо корелює з рівнем життєвої задоволеності та психологічного благополуччя молодих людей. Ті, хто здатний контролювати свої емоції та адекватно реагувати на життєві труднощі, частіше відчуваються щасливими, відчувають менший рівень тривожності та депресії, а також краще справляються з емоційними навантаженнями. Психологічне благополуччя, яке

тісно пов'язане з емоційним інтелектом, забезпечує молоді емоційну стійкість і сприяє гармонійному розвитку їхньої особистості. Отримані емпіричні дані свідчать про необхідність інтеграції навчальних програм з розвитку емоційного інтелекту у системи освіти. Слід активніше розвивати емоційні навички, що сприятиме не лише академічним успіхам молоді, але й їхньому соціальному та емоційному розвитку. Це знижує ризик емоційного вигорання, допомагає запобігти конфліктам та підвищує рівень психологічної підтримки. Крім того, профільні служби та організації можуть використовувати результати дослідження для розробки програм підтримки молоді з метою підвищення їхньої соціальної адаптації та психологічної стійкості і благополуччя.

5. Наше дослідження виявило гостру потребу в розробці та впровадженні спеціалізованих програм, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту молоді. Такі програми можуть бути корисними для різних вікових груп та соціальних категорій молодих людей. Вони повинні включати тренінги, практичні завдання та соціальні ініціативи, які спрямовані на розвиток навичок емоційного самоконтролю, комунікації та міжособистісної взаємодії. Такі заходи можуть значно покращити якість життя молоді та сприяти їхній успішній інтеграції у суспільство. Дослідження також показало, що емоційний інтелект є важливим елементом, який сприяє формуванню благополуччя сучасної молоді. Високий рівень емоційної компетентності допомагає молоді адаптуватися до викликів сучасного життя, забезпечує психологічну стійкість та поліпшує якість міжособистісних стосунків. Важливою є необхідність подальшого розвитку освітніх і соціальних програм, які сприятимуть розвитку емоційного інтелекту, що, у свою чергу, допоможе молодим людям почуватися більш гармонійно і щасливо в сучасному світі.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Боковець О. І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Габітус*. 2022. № 37. С. 68-75.
2. Боковець, О. І. Емоційний інтелект керівника як регулятор ділової взаємодії. *International scientific innovations in human life. Proceedings of the 12th International scientific and practical conference (Manchester, United Kingdom, June 8-10, 2022)*. Cognum Publishing House, Manchester, 2022. P. 567-571.
3. Гнідець І. Особливості розвитку адаптивної сфери в структурі емоційного інтелекту старших підлітків. *Магістерський науковий вісник*. 2015. №23. С. 120-124.
4. Гоулман Д. Емоційний інтелект : підручник. Харків : Віват, 2018. 512 с.
5. Дарвін Ч. Походження видів : підручник. Київ : Бук Шеф, 2021. 408 с.
6. Дерев'янка С. П. Методичні засоби діагностики емоційного інтелекту. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки*. 2015. №128. С. 95-99.
7. Дерев'янка С. П. Методичні засоби діагностики емоційного інтелекту. *Вісник ВДПУ. Серія: психологічні науки*. 2015. № 128. С. 95-99.
8. Заграй Л. Д. Емоційний інтелект як складник професійної компетентності менеджера. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Т. 32. URL: [https://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/6\\_2021/8.pdf](https://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/6_2021/8.pdf). Дата звернення: 18.10.2024 р.
9. Зінченко М. О. Феномен емоційного інтелекту, структура та підходи до його вивчення. *Актуальні проблеми особистісного зростання*. 2019. 84 с.
10. Костюк А. В. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: психологічні науки*. 2014. Т. 1, № 2. С. 85-89.



11. Кудлай О. В., Макаруч А. А., Білоусова Н. В. Теорія множинного інтелекту Говарда Гарднера у дидактичному контексті. *Наукові записки. Серія «Педагогічні науки»*. 2018. №2. С. 131-135.

12. Кузнецова О. В. Адаптивність та самоактуалізація: специфіка співвідношення в психологічному портреті життєстійкої особистості. *Наука і освіта*. 2010. №9. С. 86-91.

13. Кузнецова К. О., Ченуша О. С. Емоційний інтелект в поведінковій економіці. *Економічний вісник НТУУ "Київський політехнічний інститут"*. 2023. № 26. С. 14-17.

14. Куценко Я. М. Емоційний інтелект: проблеми діагностики. *Проблеми сучасної психології*. 2011. № 14. С. 417-426.

15. Лавриченко Н. Множинний інтелект і обдарованість у теоретичній моделі Говарда Гарднера. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. №4. С. 11-12.

16. Ляховець Л. О. Соціальний інтелект: поняття, функції, структура. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Психологічні науки : зб. наук. праць у 2-х т. / гол. Ред. М.О. Носко. Чернігів : ЧНПУ, 2013. Вип. 114. Т. 1. С. 128-134.*

17. Назарук Н. В. Психологічний аналіз моделей емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 61-65.

18. Неведюк К. А. Адаптивність як предиктор психологічного благополуччя особистості : магістерська робота з психології студентки психолого-педагогічного факультету / К. А. Неведюк ; керівник І. М. Шаповал. Кривий Ріг, 2018. 104 с.

19. Ніколаєнко С., Ніколаєнко О. Поняття адаптації в різних напрямках психології. *Світогляд – Філософія – Релігія*. 2012. №2. С. 68-77. URL:

20. Панов М. С. Професійна адаптація та реадaptaція в контексті професійної реалізації особистості в умовах сучасного соціуму. *Психологічний Часопис*. 2019. №5. С. 177-190.

21. Подоляк Н. Особливості співвідношення адаптивності та емоційного інтелекту. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2020. №47. С. 79-89.
22. Санько К. О. Обумовленість впливу емоційного інтелекту особистості на адаптивність, психологічне благополуччя та відчуття суб'єктивної успішності (в умовах пандемії). *Психологічний Часопис*. 2021. №7. С. 48-55.
23. Стасюк М. М. Теоретичний аналіз впливу емоційного інтелекту на процес соціальної адаптації. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2017. №5. С. 158-169.
24. Темрук О., Колісник Л. Проблема емоційного інтелекту на сучасному етапі розвитку психологічної думки. *Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди. Педагогіка. Психологія. Філософія*. 2014. №33. С. 207-223.
25. Ткачишина О. Р. Соціально-психологічна адаптація особистості як невід'ємна складова її соціалізації: дослідницька робота. *Інституційний репозиторій Київського університету імені Бориса Грінченка*. Київ, 2006. 10 с.
26. Удадесс М. А. Емоційний інтелект та його роль в житті людини. *Multidisciplinary academic notes. Theory, methodology and practice*. Tokyo, Japan. 2022. С. 937-938.
27. Чепур О. Види адаптації студентів вищої школи. *«Молода наука-2014»* : зб. наук. пр. Запоріжжя, 2015. Том 4. С. 225-228.
28. Четвертик-Бурчак А. Г. Рівень сформованості емоційного інтелекту як предиктор успішності життєдіяльності людини. *Science and education a new dimension. Pedagogy and psychology*. 2015. Vol. 25. №49. С. 101-104.
29. Шагар В. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
30. Шиделко А. В., Мірик Ю. В. Емоційний інтелект як предмет наукового дослідження у психолого-педагогічній науці. *Fundamental and applied research in the modern world: the XI international scientific and practical conference*. Boston, USA. 2021. Р. 814-821.

31. Bradburn N.M. The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine Publishing Company, 1969. 319 p.
32. Brackett M., Mayer J. D., Warner R. Emotional intelligence and its relation to everyday behavior. *Personality and individual differences*. 2004. №36. P. 1387-1402.
33. Locke E.A. Why emotional intelligence is an invalid concept. *Journal of Organizational Behavior*, 2005. 26, 425-431.
34. Mayer J. D., Salovey P. The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*. 1993. Vol. 17. №4. P. 433-442.
35. Salovey P., Mayer J. D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*. 1990. Vol. 9. №3. P. 185-211.
36. Ryff C.D., Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited // *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 69. 1995. PP. 719–727.