

## ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ПРЕДМЕТ ДОСЛІДЖЕННЯ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

**Зоя Огороднійчук**

**кандидат психологічних наук, професор кафедри  
спеціальної психології та медицини**

Український державний університет імені Михайла Драгоманова  
01601, Україна, м. Київ, вул. Пирогова, 9  
[zogorodniychuk@gmail.com](mailto:zogorodniychuk@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0002-9020-3658>

**Єлизавета Виборнова**

**аспірантка кафедри соціальної психології**

Український державний університет імені Михайла Драгоманова  
01601, Україна, м. Київ, вул. Пирогова, 9  
[vybornovaliza@gmail.com](mailto:vybornovaliza@gmail.com), <https://orcid.org/0009-0005-6256-9571>

### **Анотація**

Статтю присвячено питанню вивчення емоційного інтелекту в науковій літературі. Основною метою є теоретичний аналіз наукових підходів вітчизняних та зарубіжних вчених до вивчення проблеми особливостей вияву емоційного інтелекту, його впливу на формування емоційної сфери особистості. Доцільність дослідження зазначеної проблеми визначається мінливістю соціуму, постійними трансформаційними процесами соціального оточення особистості, що безпосередньо впливають на формування її емоційної сфери та вимагають розвиненості адаптаційного потенціалу. Емоційний інтелект – це здатність сприймати і розуміти емоційні вияви особистості, керувати власними емоціями на основі інтелектуальних процесів. Особистість з високим рівнем емоційного інтелекту володіє здібностями до аналізу та усвідомлення як власних емоцій, так і емоцій інших людей, до управління власною емоційною сферою. Це сприяє більшій адаптивності особистості та результативності її спілкування. За допомогою теоретичних методів дослідження (аналіз, синтез, узагальнення) було проведено детальний розгляд стану розробки проблеми на сьогоднішній день, репрезентовано основні підходи до вивчення феномену, що вивчається. На основі ґрунтовного аналізу сучасних досліджень українських та зарубіжних вчених було констатовано, що емоційний інтелект має свою складну структуру, яка включає в себе: уміння ідентифікувати та адекватно виражати емоції, саморегуляцію емоційних виявів, здатність використовувати емоції у мисленні та діяльності. Розвиненість цих компонентів допомагає керувати власними емоціями і переживаннями, усвідомлювати та сприймати почуття інших, використовувати отриману інформацію для управління мисленням і поведінкою. Також виявлено вплив розвитку емоційного інтелекту на адаптивні можливості особистості. Встановлено, що явище емоційного інтелекту має тісні взаємозв'язки з такими психоемоційними станами людини, як емпатія, тривожність та агресія. Отримані дані надали можливість означити основні напрямки подальшого дослідження, а також, сприяли виробленню орієнтовної схеми для експериментального вивчення означеного явища.

**Ключові слова:** емоційний інтелект, емоційний розвиток, емпатія, тривожність, агресія, агресивність, підлітковий вік, психоемоційні стани.

### Вступ

Актуальність проблеми емоційного інтелекту пояснюється динамічністю соціального аспекту розвитку особистості, оскільки постійні зміни в соціальному оточенні викликають зміни у формуванні особистості і вимагають активізації її адаптивних можливостей. Питання емоційного інтелекту можна вважати досить молодим, оскільки перші фундаментальні дослідження з цієї проблематики з'явилися у 1970-80-х роках. Інтерес до вивчення емоційного інтелекту в українських психологів зріс в середині ХХ ст. і характеризувався фундаментальними дослідженнями таких авторів як: І.С. Булах, В.В. Зарицька, Н.В. Коврига, В.І. Кротенко, Д.С. Максименко, Е.Л. Носенко, З.В. Огороднійчук, Л.М. Руденко, А.С. Сичевський та ін.

Наявність великої кількості досліджень як зарубіжних, так і українських психологів дозволила виявити такі функції емоційного інтелекту: самосвідомість, самоконтроль, соціальне розуміння та управління взаємовідносинами, що дають привід вважати дане питання перспективним в ракурсі подальших досліджень. А зв'язок явища емоційного інтелекту з різноманітними психоемоційними станами особистості дає нам змогу прослідкувати особливості управління та розуміння нею власних емоцій, а також за допомогою цих знань полегшити процес адаптації її до умов соціального життя, навчивши коректно визначати та контролювати свої емоційні переживання, такі як емпатія, тривога, агресія.

**Метою** дослідження є теоретичний аналіз наукових підходів у психологічній літературі до вивчення проблеми особливостей вияву емоційного інтелекту. Основними завданнями є: 1) вивчити погляди українських та зарубіжних вчених на емоційний інтелект та його вплив на емоційні прояви особистості; 2) підібрати банк методик, які дозволять дослідити загальний рівень розвитку емоційного інтелекту та його зв'язок з психоемоційними станами особистості.

### Методи дослідження

У дослідженні використовуються теоретичні методи: аналіз, синтез та узагальнення.

### Результати та дискусії

Емоційний інтелект – здатність сприймати і розуміти емоційні прояви особистості, керувати емоціями на основі інтелектуальних процесів. Особистість з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту володіє здібностями до розуміння власних емоцій і емоцій інших людей, до управління власною емоційною сферою. Це сприяє більшій адаптивності особистості та результативності її спілкування (Приходько & Юрченко, 2012: 62)

Вперше структура емоційного інтелекту була запропонована J. Mayer та P. Salovey у 1990 році. Згідно їх авторською теорією, емоційний інтелект – це група ментальних здібностей, які сприяють усвідомленню і розумінню власних емоцій та емоцій оточуючих. Емоційний інтелект розглядається ними як підструктура соціального інтелекту, яка включає в себе здатність простежувати власні емоції, переживання та почуття оточуючих, а також використовувати цю інформацію для управління мисленням і поведінкою для успішної соціальної взаємодії.

**Структура емоційного інтелекту  
(за J. Mayer та P. Salovey)**

<b>Структурні компоненти емоційного інтелекту</b>		
<b>Ідентифікація та прояв емоцій</b>	<b>Регуляція емоцій</b>	<b>Використання емоцій у мисленні та діяльності</b>
-власних (вербальне та невербальне); -інших людей (невербальне сприйняття та емпатія).	-власних; -оточуючих.	-гнучке планування; -творче мислення; -переключення уваги; -мотивація.

Основного поширення поняття емоційного інтелекту набуло після виходу книги «Емоційний інтелект» Д. Гоулмана у 1995 році. В одній зі своїх робіт автор описує емпатію, як один із головних компонентів розвитку емоційного інтелекту, що базується на самоусвідомленні. На його думку, людські емоції зазвичай виражаються не через вербальні сигнали, а за допомогою невербальної інформації, яка надходить від співрозмовника в процесі комунікації, а саме: інтонації, гучності мовлення, жестів, міміки, постави та ін. Саме ці показники, за уявленням науковця, є ключом для розуміння почуттів іншої людини.

Д. Гоулман визначив сім компонентів емоційної інтелектуальної поведінки: самосвідомість, самомотивація, резильєнтність за несприятливих обставин, контроль потягів, керування настроєм, емпатія та оптимізм. (Гоулман, 2018)

Дж. Готтман і Дж. Деклер зазначили, що дуже важливим є розвиток емпатії у дітей раннього віку через вплив їх батьків. Дослідники описали п'ять ступенів емоційного виховання, щоб допомогти батькам встановити емпатію у відносинах зі своїми дітьми і розвинути у них емоційний інтелект:

- 1) усвідомити емоцію дитини;
- 2) поставитися до емоції як до можливості для зближення і навчання;
- 3) співчутливо вислухати дитину і підтвердити обґрунтованість її почуттів;
- 4) допомогти дитині правильно назвати свої емоції;
- 5) позначити межі переживань, одночасно допомагаючи вирішити проблему (Готтман & Деклер, 2023).

Західні вчені J. Mayer, P. Salovey та D. Caruso були одними з перших вчених, які окреслили емоційний інтелект як теоретичний концепт, акумулювавши попередній досвід і розробивши теорію для ширшого розуміння досліджуваного феномену. Вони вказували, що для розуміння емоційного інтелекту необхідно мати знання як про поняття інтелекту, так і про особливості емоційної сфери особистості на різних вікових етапах, відповідно дослідники у своїй роботі пов'язали ці дві складові. Вчені розробили власну модель здібностей емоційного інтелекту і включили туди наступні компоненти:

- 1) уміння сприймати емоції;
- 2) здатність використовувати емоції для фасилітації думок;
- 3) здібність розуміти емоції;
- 4) схильність управляти емоціями.

Перший компонент відображає сприйняття емоцій і включає здібність розпізнавати емоції через вираз обличчя і поставу інших людей. Це означає невербальне сприйняття і вираження емоцій через зовнішні експресії виразу обличчя та статури.

Другий компонент, фасилітація, означає здатність емоцій допомагати у формуванні та вираженні думок. Оскільки більшість теорій про мислення включає емоційний компонент, усвідомлення зв'язку між почуттями та мисленнєвими процесами може бути використано у плануванні діяльності, в чому і полягає значення проаналізованого компонента.

Третій компонент відображає здібність аналізувати емоційні переживання, оцінювати їх вплив на діяльність і поведінку людини, розуміти їх результат.

Четвертий компонент пояснює контроль за емоціями, що обов'язково включає інші компоненти особистості: цілі, інтереси, самоусвідомлення, соціальну свідомість (Mayer, Salovey & Caruso, 2004).

Таким чином, кожен з компонентів описує когнітивні здібності, які спрямовані на розуміння і аналіз не тільки власних, але й чужих переживань.

Д. Гоулман був послідовником ідей J. Mayer, P. Salovey та D. Caruso, його концепція емоційного інтелекту базується і виходить з досліджень вказаних вчених. Але Д. Гоулман доповнив ці ідеї, використовуючи емоційний інтелект як засіб мотивації себе та інших, а також для формування ефективних соціальних взаємодій, резистентності до несприятливих ситуацій, контроль над емоційними імпульсами, тобто, для регулювання власної поведінки.

Н. Gardner розглядав інтелект як уміння ефективно розв'язувати проблеми та створювати продукти, які мають цінність у культурі. Він виділяє сім видів інтелекту:

- 1) лінгвістичний – до різних типів мовлення, що є основним засобом для досягнення мети;
- 2) музичний – до відтворення, розуміння та перетворення звукових сигналів;
- 3) логіко-математичний – розуміти і використовувати кореляції між абстрактними діями або об'єктами;
- 4) просторовий – конструювати образи у трьох вимірах, а також подумки маніпулювати цими об'єктами;
- 5) тілесно-кінестетичний – використовувати частини тіла під час виконання різних видів практичної діяльності, тобто контроль моторики та рухів;
- 6) особистісний – розпізнавати свої почуття, мотиви поведінки, а також управляти ними та здібність розпізнавати почуття інших людей, вміння впливати на їхні емоційні стани.

Кожна із цих здібностей є необхідною для досягнення успішності діяльності в усіх сферах життя. Значення кожного із наведених видів інтелекту визначається суспільними нормами. (Gardner, 2011)

Єдність інтелекту та емоційних станів підлітків вивчались такими українськими психологами, як І.С. Булах, В.В. Зарицька, В.І. Кротенко, З.В. Огороднійчук, Л.М. Руденко.

Численні дослідження показують, що емоційний інтелект є сукупністю емоційних, когнітивних та поведінкових проявів особистості.

В.В. Зарицька, проаналізувавши попередні роботи Г. Гарднера та Д. Стайн, виокремила загальні ознаки наявності емоційного інтелекту: наявність реакцій на предмети оточуючого середовища, з якими стикається особистість в процесі життєдіяльності (ці реакції можуть бути адекватними та неадекватними); здатність особистості оцінювати предмети та явища оточення й ситуації; уміння визначати роль емоцій в житті людини, що впливає на ефективність міжлюдської взаємодії та напряму пов'язано з якістю життя особистості; адаптивність емоційної сфери особистості (відповідно до ситуації або всупереч їй); розвиненість саморегулятивного потенціалу, що виявляється через контроль своїх емоцій (Зарицька, 2013).

Психологи розглядають емпатію як емоційну відповідь людини на переживання інших, вона проходить шлях розвитку від інстинктивних до форм соціальної поведінки і обумовлюється соціальним впливом.

Поряд із загальним вивченням емпатії ведуться також дослідження щодо його динаміки в процесі розвитку особистості. Так, підлітки спрямовані на спілкування з оточуючими людьми, а саме з однолітками, що пов'язано з провідним видом діяльності на цьому віковому етапі. Через спілкування вони пізнають та переоцінюють моральні норми, надають нового значення та виділяють власні загальнолюдські цінності, етичні норми, формують переконання, які характеризують взаємодію з іншими людьми, оскільки підлітки сприймають людей як носіїв цих цінностей. В.І. Кротенко дійшла висновку, що на формування рівня розвитку емпатії підлітків мають вплив якісні зміни морального розвитку. Через переосмислення та переоцінку власних цінностей відбувається формування нових здібностей: оцінювання себе та оточуючих за однаковими критеріями; оцінка себе та інших на основі раніше засвоєних норм моральної поведінки; здатність надавати однакового значення власним бажанням та почуттям інших. Це вказує на те, що підлітковий вік є сензитивним для формування і усталення емпатійності як риси дорослої особистості (Кротенко, 2001).

Емоційний інтелект також обумовлюється рівнем тривожності. Проте перш ніж аналізувати вплив цього явища на формування емоційного інтелекту, необхідно окреслити різницю між поняттями тривога та тривожність. Тривога – це психологічний стан людини, який виникає у неї в ситуації небезпеки. А тривожність – індивідуальна психологічна особливість людини, яка знаходиться у стані підвищеного неспокою. Вона виникає у відповідь на зміну умов життя, оточення, статеве дозрівання, зміна умов соціалізації, процес дорослішання. Серед видів тривожності розглядають ситуативну та особистісну. За ситуативної тривожності тривога виникає під впливом дії тимчасової ситуації, а коли мова йде про особистісну тривожність, можна говорити про рису характеру, стійке переживання. Важливо зазначити, що тривожність може спостерігатись у людей із соматичними або психічними розладами, як відповідь на психотравмуючу ситуацію, а також, може зустрічатись у здорової людини, тому не можна говорити про тривожність як про характеристику конкретного стану.

У тривожності виділяють відкриту (свідому та регульовану) та приховану (несвідому) форми. Тривожність, зазвичай, виникає як відповідь на нетипову для людини ситуацію, коли вона не може надати адекватну реакцію на цю ситуацію. Серед таких ситуацій: нова для людини (тобто адекватна поведінка у відповідь на таку ситуацію ще не сформувалась); незвична (навіть коли вона вже не нова, оскільки у людини може бути відсутня адаптація до такого виду ситуацій); раптова (людина не очікує і, відповідно, не встигає адекватно відреагувати) (Булах, 2011; Огороднійчук & Ратушна, 2013).

Підвищена тривожність є однією з передумов формування неврозу як крайнього психоемоційного стану особистості.

Українські психологи окрему увагу звертають на невротичні розлади підліткового віку. Це пов'язано з особливостями розвитку емоційної сфери вказаного вікового періоду. Емоційний стан у підлітків нестабільний, у зв'язку з дорослішанням виникає значний внутрішній конфлікт та протест, з'являються дві основні форми самосвідомості: почуття дорослості і «Я-концепція».

Окрім критичного і часто негативного ставлення до оточення, у підлітків також спостерігається відповідне ставлення до самих себе. Це пов'язується з процесом становлення

особистості, пошуку своєї унікальності та свого реального «Я». Для представників цього вікового періоду характерна схильність до переживань негативних емоцій та неузгодженість у мотиваційній сфері. На цій основі відбуваються конфлікти з людьми старшого віку, а також їхня зменшена резистентність до стресових ситуацій стає сприятливою основою для розвитку крайніх психоемоційних станів, серед яких невротичні стани. Вказаний розлад являється найбільш поширеною групою нервово-психічних захворювань, який призводить до дезадаптації в процесі життєдіяльності особистості.

Проявом емоційного інтелекту також являється такий психічний стан як агресивність. Агресивність – це деструктивна поведінка, яка суперечить нормам співіснування людини в суспільстві. Агресивність супроводжується емоційним станом гніву, ворожості, ненависті тощо (Приходько, 2012: 11).

Л.М. Руденко у своїй праці зазначила, що гнів є однією з базових емоційних реакцій на страждання. В цьому випадку можуть спостерігатися відкриті агресивні реакції відповідно до активно-агресивного типу поведінки. Форма прояву агресії багато в чому залежить від передбачення наслідків агресивних дій. Серед видів агресії можна розрізнити вербальну, невербальну, пряму, непрямую, ворожу, альтруїстичну, аутоагресію. Л.М. Руденко виділила такі компоненти агресивної поведінки:

- 1) характеристика оточення, в якому дана поведінка проявляється (тобто, вплив найближчого соціуму);
- 2) характеристика зовнішнього середовища, що сприяє проявам агресивної поведінки (загальна атмосфера середовища, в якому перебуває особистість);
- 3) мотиваційно-цільовий компонент (очікування від результату своєї поведінки);
- 4) ситуативні та епізодичні прояви агресивної поведінки;
- 5) особистісні прояви (когнітивний, емоційний, вольовий компоненти);
- 6) ставлення особистості до власної агресивної поведінки (рефлексія).

Серед емоційних факторів, які сприяють розвитку агресивності, є: схильність до почуттів злості й гніву, що мотивують агресивні дії; підвищена афективна збудливість у ситуації фрустрації, тривожність, афективні розлади, емоційна нестійкість (Руденко, 2012).

На основі теоретичного аналізу нами було підібрано банк методик для подальшого емпіричного дослідження особливостей розвитку й вияву емоційного інтелекту та його взаємозв'язку з психоемоційними станами особистості:

1. Тест емоційного інтелекту EQ (авт. Н. Холл) спрямований на виявлення рівня розвитку емоційної сфери особистості. В основі методики покладені загально-теоретичні уявлення про емоційний інтелект.
2. Тест «ЕмІн (емоційний інтелект)» (авт.Д. Люсін). В основу опитувальника покладене визначення ЕІ (емоційного інтелекту) як здатності до розуміння своїх і чужих емоцій і управління ними, що дозволяє аналізувати досліджуваний феномен з двох ракурсів – внутрішньоособистісного та міжособистісного. Ці два варіанти припускають актуалізацію різних когнітивних процесів і навичок та, ймовірно, повинні бути пов'язані один з одним. Таким чином, в структурі ЕІ апріорно виділяється два «вимірювання», перетин яких дає чотири види ЕІ.
3. Опитувальник ЕІІ (Emotional intelligence inventory), розроблений у 2006 році на основі моделі Дж. Мейєра, П. Селовея і Д. Карузо. За допомогою даної методик вимірюються 4 компоненти емоційного інтелекту: емпатія, самоконтроль, використання емоцій і управління відносинами.

4. Опитувальник «EQ-i» (авт. Р. Бар-Она), результати якого дають загальну оцінку емоційного інтелекту. Методика містить 5 шкал і 15 пов'язаних з ними підшкал: пізнання себе, що включає вміння усвідомлювати свої емоції, рівень впевненість в собі, самоповаги, самоактуалізації, схильність до незалежності; міжособистісні відносини, які розглядаються через рівень емпатії, сформованість соціальної відповідальності, особливості міжособистісних взаємин; адаптація – вміння вирішувати проблеми, зв'язок з реальністю; управління стресовими ситуаціями (стійкість до стресу, контроль за імпульсивністю), переважний настрій. Важливо відмітити, що методика має два варіанти – для дорослих (133 твердження) та дітей/підлітків (51 твердження).
5. Методика вивчення емпатії, розроблена А. Мехрабіяном та М. Епштейном.
6. Опитувальник для виявлення і оцінки невротичних станів (К.К. Яхін, Д.М. Менделевич), призначений для діагностики рівня прояву невротичних симптомів, до яких відносяться: тривожність, схильність до депресії, астеничні стани, а також фобії, нав'язливі стани і деякі соматичні порушення.
7. Методика Баса-Дарки, використовується для вивчення різних форм агресивних та ворожих реакцій.

### **Висновки**

Проведений теоретичний аналіз проблеми формування та вияву емоційного інтелекту особистості дав можливість констатувати, що він є підструктурою соціального інтелекту, яка включає в себе здатність простежувати власні емоції, переживання та почуття оточуючих. Узагальнивши уявлення науковців, було визначено структуру емоційного інтелекту як якості особистості, що включає наступні компоненти: вміння сприймати емоції; здатність використовувати емоції для фасилітації думок; здібність розуміти емоції; схильність управляти емоціями. Сформованість цих компонентів детермінує вияв когнітивних здібностей, які спрямовані на розуміння і аналіз не тільки власних, але й чужих переживань. Це сприяє збору та конструктивному використанню інформації про відмінності емоційних виявів оточуючих для управління власними мисленням і поведінкою, а як результат – забезпечення успішної соціальної взаємодії.

За результатами теоретичного дослідження встановлено, що існує взаємозв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту та психоемоційними станами, а також розглянуто вплив розвитку емоційного інтелекту на адаптивні можливості особистості.

*Перспективи подальших розвідок* вбачаємо у проведенні експериментальних досліджень емоційного інтелекту як чинника психоемоційних станів особистості.

### **Література**

1. Булах, І.С., & Кузьменко, С.В. (2011). Психологічні особливості шкільної тривожності молодших школярів. *Міжнародний науковий форум : соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*, 7, 150–157.
2. Готтман, Дж., & Деклер, Дж. (2023). *Емоційний інтелект у дитини*. (Х. Шиналь, пер. з англ.). Харків : Віват.
3. Гоулман, Д. (2018). *Емоційний інтелект*. (С.-Л. Гумецька, пер. з англ.). Харків : Віват.
4. Зарицька, В.В. (2013). Ознаки наявності емоційного інтелекту у особистості. *Вісник Дніпропетровського університету*, 19(21), 74–79. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdupp\\_2013\\_21\\_19\\_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdupp_2013_21_19_12)
5. Кротенко, В.І. (2001). *Психологічні особливості емпатії підлітків*. (Автореф. дис. канд. психол наук). Київ.

6. Огороднійчук, З.В., & Ратушна, Т.С. (2013). Експериментальне вивчення особистісної тривожності у підлітків з легкою розумовою відсталістю. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19 : Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*, 23, 368–370. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_019\\_2013\\_23\\_111](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_019_2013_23_111)
7. Приходько, Ю.О., & Юрченко, В.І. (2012). *Психологічний словник-довідник*. (Навч. посіб.). Київ : Каравела.
8. Руденко, Л.М. (2012). Процесуальні характеристики агресивної поведінки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19 : Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*, 21, 418–424. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_019\\_2012\\_21\\_108](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_019_2012_21_108)
9. Gardner, H. (2011). *Frames of Mind. The Theory of Multiple Intelligences*. New York : Basic Books.
10. Mayer, J. & Salovey, P., & Caruso, D. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215.

### References

1. Bulakh, I.S., & Kuzmenko, S.V. (2011). Psykholohichni osoblyvosti shkilnoi tryvozhnosti molodshykh shkoliariv [Psychological features of school anxiety of young schoolchildren]. *Mizhnarodnyi naukovyi forum: sotsiologhiia, psykholohiia, pedahohika, menedzhment – International scientific forum: sociology, psychology, pedagogy, management*, 7, 150–157 [in Ukrainian].
2. Gottman, Dzh., & Dekler, J. (2023). *Emotsiyni intelekt u dytyny*. [Raising an emotionally intelligent child]. (Kh. Shinal, Trans). Kharkiv : Vivat [in Ukrainian].
3. Goulman, D. (2018). *Emotsijnyj intelekt* [Emotional intelligence]. Kharkiv : Vivat [in Ukrainian].
4. Zarytska, V.V. (2013). Oznyaky najavnosti emotsiinoho intelektu u osobystosti [Features of emotional intelligence in a personality]. *Visnyk Dnipropetrovskogo universytetu – Bulletin of Dnipropetrovsk University*, 19(21), 74–79 [in Ukrainian].
5. Krotenko, V.I. (2001). Psykholohichni osoblyvosti empatii pidlitkiv [Psychological characteristics of empathy in adolescence]. *Extended abstract of Candidate's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].
6. Ogorodnijchuk, Z.V., & Ratushna, T.S. (2013). Eksperymentalne vyvchennia osobystisnoi tryvozhnosti u pidlitkiv z legkoju rozumovuju vidstalistiu [Experimental study of personal anxiety of adolescents with mild mental retardation]. *Naukovyj chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova. Seriiia 19 : Korektsiina pedahohika ta spetsialna psykholohiia – Scientific journal of the M.P. Drahomanov NPU. Series 19: Correctional pedagogy and special psychology*, 23, 368–370. Retrieved from [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_019\\_2013\\_23\\_111](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_019_2013_23_111) [in Ukrainian].
7. Prykhodko, Ju. O. & Jurchenko, V. I. (2012). *Psyholohichnyj slovnyk-dovidnyk [Psychological guide dictionary]*. Kyiv : Karavela [in Ukrainian].
8. Rudenko, L. M. (2012). Procesualni kharakterystyky agresyvnoi povedinky [Processual characteristics of aggressive behaviour]. *Naukovyj chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova. Seriiia 19 : Korektsiina pedahohika ta spetsialna psykholohiia – Scientific journal of the M.P. Drahomanov NPU. Series 19: Correctional pedagogy and special psychology*, 23, 368–370. Retrieved from [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_019\\_2012\\_21\\_108](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_019_2012_21_108) [in Ukrainian].
9. Gardner, H. (2011). *Frames of Mind. The Theory of Multiple Intelligences*. New York : Basic Books.
10. Mayer, J. & Salovey, P., & Caruso, D. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215.



## EMOTIONAL INTELLIGENCE AS THE SUBJECT OF STUDY IN PSYCHOLOGICAL LITERATURE

**Zoya Ogorodniychuk**

**PhD in Psychology, Professor,**

**Professor of Department of Special Psychology and Medicine**

Mykhailo Dragomanov State University of Ukraine

9, Pyrohov Str., Kyiv, Ukraine, 01601

[zogorodniychuk@gmail.com](mailto:zogorodniychuk@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0002-9020-3658>

**Yelyzaveta Vybornova**

**Postgraduate student of the Department of Social Psychology**

Mykhailo Dragomanov State University of Ukraine

9, Pyrohov Str., Kyiv, Ukraine, 01601

[vybornovaliza@gmail.com](mailto:vybornovaliza@gmail.com), <https://orcid.org/0009-0005-6256-9571>

### **Abstract**

The article is focused on the issue of studying emotional intelligence in scientific literature. The main purpose is to theoretically analyze the scientific approaches of domestic and foreign scientists to the study of the problem of the features of the manifestation of emotional intelligence, its influence on the formation of the emotional sphere of the individual. The expediency of studying the problem mentioned is determined by the variability of society, the constant transformational processes of the social environment of the individual, which directly affect the formation of his/her emotional sphere and require the development of adaptation potential. Emotional intelligence is the ability to perceive and understand emotional expressions of a person, to manage one's own emotions based on intellectual processes. Individuals with a high level of emotional intelligence have the ability to analyze and realize both their own emotions and the emotions of other people, to manage their own emotional sphere. This contributes to greater adaptability of the individual and the effectiveness of their communication. With the help of theoretical research methods (analysis, synthesis, generalization), a detailed review of the state of development of the problem to date was carried out, the main approaches to the study of the phenomenon under study were provided. Based on a thorough analysis of modern research by Ukrainian and foreign scientists, it was stated that emotional intelligence has its own complex structure, which includes: the ability to identify and adequately express emotions, self-regulation of emotional manifestations, the ability to use emotions in thinking and activity. The development of these components helps to manage one's own emotions and experiences, realize and perceive the feelings of others, and use the information received to manage thinking and behavior. The influence of the development of emotional intelligence on the adaptive capabilities of the individual was also revealed. It has been established that the phenomenon of emotional intelligence has close relationships with such psycho-emotional states of a person as empathy, anxiety and aggression. The data obtained made it possible to determine the main directions of further research, and also contributed to the development of an indicative scheme for the experimental study of this phenomenon.

**Keywords:** emotional intelligence, emotional development, empathy, anxiety, aggression, aggressiveness, adolescence, psycho-emotional states.

*Подано 26.06.2023*

*Рекомендовано до друку 19.10.2023*