

УДК 159.942

[https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.24\(69\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.24(69).03)

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ЛЮДЕЙ ДОРОСЛОГО ВІКУ

Роман Попелюшко

доктор психологічних наук, доцент,

професор кафедри теоретичної і консультативної психології

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

01601, Україна, м. Київ, вул. Пирогова, 9

r.p.popeliushko@udu.edu.ua, <https://orcid.org/0000-0002-1227-1292>

Вікторія Семко

аспірантка кафедри теоретичної та консультативної психології

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

01601, Україна, м. Київ, вул. Пирогова, 9

v.h.semko@udu.edu.ua

Анотація

Стаття присвячена детальному теоретичному дослідженню основ розвитку емоційного інтелекту у дорослих. Основна увага зосереджена на ключовій ролі емоційного інтелекту у психологічному та соціальному функціонуванні дорослих осіб. Дослідження розкриває його вплив на різноманітні аспекти якості життя особистості. Заглиблюючись у структуру емоційного інтелекту, проведений аналіз ретельно розглядає ключові компоненти, такі як відчуття емоцій, вміння стратегії саморегуляції, емпатійне розуміння та культивування співчуття. Детально проаналізовано різноманітні чинники, що впливають на розвиток емоційного інтелекту у дорослому віці, включаючи взаємодію соціального середовища, сімейного виховання, індивідуальних особливостей особистості та кумулятивного впливу життєвого досвіду. Автори надають всебічний огляд теоретичних підходів, які висвітлюють природу та значення емоційного інтелекту, акцентуючи його ключову роль у активізації потенціалу адаптивного функціонування й самореалізації дорослих у складних ситуаціях професійної, соціальної та буденної життєдіяльності. Висновки статті можуть бути корисними для дослідників, практикуючих психологів та спеціалістів різних профілів, хто цікавиться питаннями психології, емоційного інтелекту, факторів впливу на його розвиток у людей дорослого віку. Запропоновано цінні уявлення про тонкощі психології розвитку дорослих та фактори, які сприяють їх емоційному благополуччю. У цілому, дане дослідження, не лише доповнює загальноприйняте розуміння емоційного інтелекту у дорослому віці, але й підкреслює його ключову роль у формуванні індивідуального благополуччя та соціальної динаміки особистості дорослого віку. Шляхом подальшого дослідження та застосування цих уявлень у практичній діяльності спеціалістів психологічного та соціального напрямів, стає можливим створення середовища, що буде сприяти розвитку емоційного інтелекту, посилювати стійкість особистості, підтримувати належний рівень емпатійного реагування та задоволення у осіб дорослого віку.

Ключові слова: емоційний інтелект, ЕІ, дорослий вік, розвиток, психологічне функціонування, якість життя.

Вступ

Протягом тривалого часу, увагу в основному акцентували на інтелектуальному коефіцієнті (IQ), розглядаючи його як визначальний чинник успіху. Проте, в останні десятиліття, емоційний інтелект (EI) почав привертати все більше зосередження, оскільки часто саме емоції впливають на поведінку людини та її досягнення (Goleman, 1995).

Емоційний інтелект, який розуміють як здатність розпізнавати та керувати власними та емоціями та емоціями інших, є предметом значного повсякденного інтересу та наукових досліджень. Деякі вчені вважають, що EI можна розвивати з часом, на відміну від IQ, який вважається стійким показником (Goleman, 1995). Однак, існують і теорії, які стверджують, що емоційний інтелект є вродженим, подібно до інтелектуального коефіцієнта (Балл, 1993; Mayer & Salovey, 1995).

Важливо розрізнати вищезазначені поняття між собою, оскільки якщо IQ відображає інтелектуальну активність та здатність до логічного мислення, EI відповідає за сприйняття та обробку емоційних аспектів. Вищий рівень IQ традиційно вважався ключем до успішної кар'єри. Однак, наукові дослідження підтверджують, що EI має значний вплив на успіх у професійній діяльності, іноді навіть переважаючи за значенням IQ (Sternberg, 2012).

Високий рівень емоційного інтелекту сприяє не лише успішності в роботі, але й покращує розуміння соціальних взаємодій та взаєморозуміння. Розвинена емпатія дозволяє людині краще спілкуватися та вирішувати конфлікти, що є важливим умінням як у робочому, так і особистому житті.

Розвиток емоційного інтелекту у дорослих є ключовим аспектом адаптації до психологічних та соціальних викликів сучасного світу. Емоційний інтелект включає в себе розпізнавання, розуміння та керування власними емоціями, а також, здатність співчувати та ефективно спілкуватися з іншими.

Сьогодні однією з ключових проблем сучасної психології є розвиток емоційної культури людини. Це зумовлено низкою факторів, серед яких є підвищення емоційної напруженості в нашому оточенні. Сучасне життя характеризується прискореним темпом, збільшенням кількості стресових ситуацій, конкуренцією та зростанням відповідальності. Ці чинники призводять до підвищення інтенсивності та частоти емоційних переживань, що може викликати тривожність, відчуття безпорадності, сум та розпач (Боярин, 2013).

Недосконала реакція на стресові ситуації може негативно впливати на наше здоров'я. Люди, які уникають стресів, ризикують упустити можливості для особистісного розвитку. Замість того, щоб намагатися уникнути стресу, важливо навчитися ефективно стримувати його натиски та розвивати стратегії протистояння.

Недооцінка значення емоційної складової життя може призвести до збільшення кількості афективних розладів, депресивних станів, вибухів емоцій та конфліктів. Вона також ускладнює встановлення теплих та довірливих відносин з іншими людьми. Тому важливо приділяти увагу розвитку свого емоційного інтелекту для забезпечення психологічного та соціального благополуччя.

Отже, особистість має необхідність розвивати свій емоційний інтелект протягом життя, задля оптимізації особистісних емоційних реакцій та виявів у мінливих життєвих обставинах, з ціллю забезпечення явних або неусвідомлених потреб.

Мета дослідження полягає в теоретичному аналізі наукових джерел, в яких висвітлено передумови та особливості розвитку емоційного інтелекту осіб дорослого віку. **Завдання** дослідження: 1) проаналізувати сучасні уявлення вітчизняних і зарубіжних науковців про

емоційний інтелект, його структурність, умови, фактори та чинники розвитку; 2) здійснити теоретичний аналіз психологічних особливостей розвитку емоційного інтелекту у людей дорослого віку.

Методи дослідження

Для здійснення теоретичного аналізу психологічних особливостей емоційного інтелекту дорослих та впливу життєвих ситуацій на його розвиток було використано ряд теоретичних методів, зокрема, аналіз, синтез, індукція, дедукція, пояснення, систематизація, узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень.

Результати та дискусії

Д. Гоулман у своїй книзі відзначає, що емоційний інтелект відіграє важливу роль у процесі особистісного зростання. Вміння контролювати свої емоції у складних ситуаціях сприяє розвитку механізмів адаптації до життя. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту мають сильну внутрішню мотивацію, що означає, що їхня діяльність визначається не лише зовнішніми стимулами, такими як гроші або слава, але й внутрішніми цінностями та відчуттям задоволення від власної діяльності (Goleman, 1995; Goleman, 1998).

Крім того, високий рівень емоційного інтелекту допомагає розуміти та взаємодіяти з іншими людьми в соціальних ситуаціях. Розвинене відчуття емпатії дозволяє співчувати іншим і ставити себе на їхнє місце, що відкриває нові перспективи для розуміння та вирішення конфліктних ситуацій. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту здатні легше розпізнавати та відчувати емоції інших людей через їх жести, міміку, голос та дії.

Отже, емоційний інтелект є дуже важливим у підтримці здорових міжособистісних відносин, впливає на ефективність спілкування та взаєморозуміння в різноманітних життєвих ситуаціях.

Люди з високим рівнем емоційного інтелекту проявляють кращу здатність до вирішення конфліктів та адаптації до нових соціальних оточень. Вони легше встановлюють позитивні взаємовідносини з іншими людьми та виявляються більш ефективними у командних зусиллях. Такі особи частіше займають лідерські позиції, оскільки вміють ефективно керувати емоціями й вести колектив до досягнення поставлених цілей.

Емоційний інтелект впливає на якість міжособистісних стосунків в сім'ї. Пари, де обидва партнери мають високий рівень емпатії та здатні розуміти почуття одне одного, спілкуються краще й мають більше довіри одне до одного. Також високий рівень емоційного інтелекту сприяє конструктивному вирішенню конфліктів в сімейному середовищі, де знаходження компромісу та взаєморозуміння відбуваються в атмосфері спокою (Goleman, 1995).

На високий рівень когнітивної організації людини також впливає емоційний інтелект. Чим складніша когнітивна структура, тим складніше розрізняти емоції, почуття й інтереси від процесів сприйняття та мислення. Оскільки емоційні та когнітивні процеси взаємопов'язані, то вони не можуть бути розділені одне від одного в рамках вивчення та дослідження (Mayer & Salovey, 1995).

Розвиток емоційного інтелекту, або EI, визначається як процес встановлення гармонійного співвідношення між когнітивними (пов'язаними з мисленням) та емоційними процесами в особистості. Цей процес також спрямований на вирішення проблем емоційних і

психосоматичних розладів, тобто на покращення психологічного й фізичного стану людини через розвиток її емоційного інтелекту (Bar-On, 1997).

Так як проблема емоційного інтелекту є досить новою, існує кілька різних підходів до її трактування, вимірювання та розвитку. Вчені, такі як Д. Гоулман, Г. Орме, Дж. Мейер, Дж. Карузо, Р. Бар-Он, Дж. Сайаррочі, Дж. Слейтер та Р. Стернберг, активно досліджують цю проблему.

Дослідники підкреслюють важливість і доцільність розвитку емоційного інтелекту, який вони вважають фактором, що сприяє успішному особистісному та професійному зростанню. Крім того, розвиток емоційного інтелекту визнається ключовим елементом у побудові позитивних соціальних взаємодій і сприяє конструктивним міжособистісним взаємодіям.

Однією з важливих передумов звернення уваги до емоційного інтелекту є вплив гуманістичної психології. У 50-х роках XX століття видатний психолог А. Маслоу ввів поняття «самоактуалізації», що відкрило нові горизонти в дослідженні особистості. Це спонукало дослідження, які поєднують когнітивні та емоційні аспекти людської природи (Maslow, 1954).

У радянській психології ідея єдності афекту й інтелекту знайшла своє відображення в працях видатних вчених, таких як Л. Виготський і С. Рубінштейн. Л. Виготський дійшов висновку, що емоції виступають посередником між інтелектом і засобами виявлення інтелекту, існує глибокий зв'язок між ними, і рівень розвитку одного визначає розвиток іншого. Ці погляди сприяли подальшому вивченню емоційного інтелекту та його впливу на людську поведінку та успішність у житті. Л. Виготський писав, що той, «хто відокремив мислення з самого початку від афекту, той назавжди закрив собі дорогу до пояснення причин самого мислення» і «зробив неможливим вивчення зворотного впливу мислення на афективну, вольову сторону психічного життя» (Столяренко, 2012). С. Рубінштейн, розвиваючи ідеї Л. Виготського, змінив свою думку на взаємозв'язок емоційної і інтелектуальної сфери та прийшов до висновку, що «самі емоції людини є єдністю емоційного й інтелектуального, так само як пізнавальні процеси зазвичай утворюють єдність інтелектуальну та емоційну» (Носенко, 2016).

У другій половині XX століття в області психології виникла потреба у вивченні нового феномену, який ми тепер називаємо «емоційний інтелект». Цей термін став відомим завдяки першим публікаціям Дж. Мейера та П. Селовея в 1990 році. У їхній спільній статті вони вперше запропонували визначення емоційного інтелекту та показали, що його можна систематично виміряти й дослідити (Mayer & Salovey, 1995).

За уявленнями Дж. Мейера, П. Селовея та Д. Карузо, емоційний інтелект визначається як здатність особистості до сприйняття та виклику емоцій, яка сприяє покращенню ефективності мислення й розвитку як інтелектуально, так і емоційно. На основі цієї концепції вони розробили методику MSCEIT (The Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test), яка призначена для вимірювання коефіцієнта емоційного інтелекту та дослідження здатностей, визначених в цій структурі (Mayer & Salovey, 1995).

Емоційний інтелект розглядається як частина соціального інтелекту, яка включає в себе здатність спостерігати власні емоції та емоції інших людей, розрізняти їх і використовувати цю інформацію для керування власним мисленням і діями.

Автори запропонували модель, що складається з чотирьох компонентів та ієрархічної структури, яка детально описує різні аспекти емоційного інтелекту:

1. *Сприйняття, ідентифікація емоцій, їх вираження.* Цей компонент охоплює здатність особистості сприймати та визначати емоції, а також реагувати на їх прояв у інших. Він також включає в себе здатність розрізняти істинні вирази емоцій від фальшивих.
2. *Фасилітація мислення.* Ця складова передбачає здатність викликати певні емоції та контролювати їх, щоб сприяти покращенню когнітивних процесів.
3. *Розуміння емоцій.* Цей аспект охоплює глибоке розуміння емоцій, зв'язків між ними, переходів від однієї емоції до іншої, аналіз їх причин та значень. Важливою складовою є також здатність класифікувати та інтерпретувати емоції.
4. *Управління емоціями.* Останній компонент передбачає здатність особистості контролювати свої емоційні стани, вміння знижувати інтенсивність негативних емоцій та ефективно реагувати на них (Mayer & Salovey, 1995).

Варто відзначити, що кожен з компонентів моделі емоційного інтелекту, запропонованої Дж. Мейером, П. Селовеєм і Д. Карузо, стосується не лише власних емоцій особистості, але й емоцій інших людей. Це означає, що розуміння та управління емоціями включає в себе сприйняття та реакцію на емоції інших, що є важливою складовою соціального спілкування та міжособистісних відносин.

Аналізуючи модель емоційного інтелекту, запропоновану Дж. Мейером, П. Селовеєм і Д. Карузо, можна зробити висновок, що вона розглядає ЕІ як когнітивну здатність. Це означає, що вони трактують емоційний інтелект як сукупність розумових процесів, пов'язаних з емоціями, таких як сприйняття, розуміння, реакція та управління емоціями. Такий підхід дозволяє розглядати ЕІ як важливий аспект інтелектуального розвитку та соціальної адаптації особистості (Mayer & Salovey, 1995).

У 1990-ті роки виникли так звані змішані моделі емоційного інтелекту, які визначають ЕІ як комбінацію когнітивних здібностей і особистісних характеристик (Балл, 1993).

Д. Гоулмен, автор книги «Емоційний інтелект: чому він може значити більше, ніж IQ?» (Goleman, 1995), побудував свою модель на попередніх працях П. Селовея і Дж. Мейєра, додавши до їх визначених компонентів кілька нових, таких як ентузіазм, наполегливість і соціальні навички. Таким чином, він об'єднав когнітивні здібності, які були включені в модель П. Селовея і Дж. Мейєра з особистісними характеристиками.

Згідно з теорією Д. Гоулмена, емоційний інтелект розглядається як «здатність особистості розуміти власні емоції та емоції оточуючих для того, щоб використовувати цю інформацію для досягнення власних цілей» (Goleman, 1998: 51). Це означає, що емоційний інтелект дозволяє людині краще розуміти не лише свої власні емоції, але й емоції інших людей, що допомагає їй досягати успіху в різних сферах життя.

Емоційний інтелект за моделлю Д. Гоулмена є ієрархічним і включає п'ять основних складових.

1. *Ідентифікація емоційних станів та розуміння взаємозв'язків.* Передбачає здатність розпізнавати та розуміти емоційні стани як власні, так і оточуючих людей, а також усвідомлення зв'язків між емоціями, мисленням і діями.
2. *Управління емоційним станом.* В основу означеного компоненту закладено контроль над власними емоціями і здатність замінювати негативні емоційні стани більш позитивними та адекватними.
3. *Здатність використовувати емоції для досягнення успіху.* Ця складова передбачає здатність входити в емоційні стани, які сприяють досягненню поставлених цілей і завдань.

4. *Емпатія та розуміння емоцій інших людей* включає здатність визначати емоції інших людей, бути чутливим до їхніх почуттів та вміти керувати емоціями інших у міжособистісних взаємодіях.

5. *Навички в міжособистісних відносинах*. Рівень цієї складової передбачає здатність вступати в відносини з іншими людьми, розвивати і підтримувати їх на основі взаєморозуміння, співчуття та ефективної комунікації (Goleman, 1998).

Іншим прикладом змішаної моделі емоційного інтелекту є модель Р. Бар-Она, яка являє собою змішану модель, що поєднує як когнітивні, так і не когнітивні аспекти. Згідно з його концепцією, емоційний інтелект визначається як сукупність різних здібностей та навичок, які допомагають успішно протистояти викликам та тиску, що навколо нас (Bar-On, 1997).

У своїх дослідженнях Р. Бар-Он розглядає емоційний інтелект як сукупність якостей, які допомагають захистити людину від негативних впливів зовнішнього середовища. Він ідентифікує п'ять ключових компонентів EI, кожен з яких складається з ряду підкомпонентів:

1. *Самопізнання*: вміння розуміти власні емоції, впевненість у собі, самоповага, прагнення до самореалізації та незалежність.
2. *Міжособистісні навички*: уміння співпереживати, будувати міжособистісні взаємини та відчувати соціальну відповідальність.
3. *Адаптаційні навички*: вміння ефективно вирішувати проблеми, підтримувати зв'язок з реальністю та проявляти гнучкість у різних ситуаціях.
4. *Стресостійкість*: здатність зберігати емоційну стійкість в умовах стресу та контролювати імпульсивність.
5. *Емоційний настрій*: здатність досягати щастя та бути оптимістичним (Bar-On, 1997).

Ці компоненти формуються на основі знань і практичного досвіду автора, а також огляду наукових досліджень. Зазначено, що емоційний інтелект може бути спрямований як на власні емоції, так і на емоції інших людей, що вказує на існування внутрішньоособистісного та міжособистісного емоційного інтелекту.

Існує кілька ключових теорій, які намагалися пояснити феномен емоційного інтелекту в рамках психологічної науки. Перша з них - теорія емоційних та інтелектуальних здібностей, розроблена Дж. Майєром, П. Селовеєм і Д. Карузо (Mayer, Salovey & Caruso, 2000), які вважаються піонерами у цьому психологічному напрямку. Друга теорія належить Д. Гоулмену і називається теорією емоційних компетентностей, від якої почалася популяризація емоційного інтелекту в науці (Goleman, 1998). Третя теорія, запропонована Р. Бар-Оном, відома як некогнітивна теорія емоційного інтелекту (Bar-On, 1997). Всі ці теорії об'єднують у собі ряд здібностей, спрямованих на розуміння та контроль як власних, так і чужих емоцій.

Дослідження теоретичних аспектів розвитку емоційного інтелекту у людей дорослого віку надає розуміння доцільності його розвитку при сучасному темпі життя, як основну необхідність до якісного виживання. Можна засвідчитись, що розвиток емоційного інтелекту не лише можливий, але і корисний протягом життя, і має значний потенціал для покращення добробуту.

Загалом, ці дослідження визначають наступні характеристики емоційного інтелекту:

1. *Самопізнання та розуміння емоційного стану*. Наведена характеристика полягає в умінні розпізнавати та розуміти свої власні емоції, а також емоційний стан інших осіб. Вона охоплює усвідомлення своїх власних почуттів та вміння читати емоційні сигнали інших;

2. *Саморегуляція та контроль емоцій*, передбачає можливість свідомо викликати певні емоції та ефективно керувати ними. Це включає у себе здатність заспокоювати себе в стресових ситуаціях та зберігати емоційну стійкість;
3. *Емпатія та співчуття*, орієнтується на вміння відчувати та розуміти почуття та переживання інших людей. Вона дозволяє сприймати ситуації з точки зору інших осіб та виявляти розуміння та співчуття;
4. *Управління емоціями інших людей*, включає в себе можливість впливати на емоційний стан інших осіб, сприяючи їхньому позитивному настрою та здатності ефективно керувати власними емоціями;
5. *Мотивація та соціальні навички*, визначається мотивованістю особистості до досягнення успіху та рівнем її соціалізації. Вона включає в себе також вміння встановлювати позитивні міжособистісні зв'язки та ефективно спілкуватися з іншими (Sternberg, 2012).

Різні підходи до складових емоційного інтелекту та недостатність уніфікованого погляду на них впливають на можливість розвитку ЕІ. Два протилежних погляди представлені позиціями Дж. Майєра, який стверджує, що ЕІ є відносно стійкою здатністю, навіть у дорослому віці (Mayer & Salovey, 1995) та Д. Гоулмена, який вважає, що ЕІ можна розвивати протягом усього життя (Goleman, 1998). Зрозуміло, що підлітковий і юнацький вік особливо важливі для формування ЕІ, включаючи уміння виражати та розпізнавати емоції. Проте, хоча розвиток ЕІ у дорослих вимагає значних зусиль і часу, нейронні шляхи головного мозку залишаються пластичними й до середини життя людини.

Висновки

Аналіз сучасних вітчизняних та зарубіжних наукових доробок надав можливість констатувати, що керування та покращення розвитку складових ЕІ можливе через тренування, спрямоване на адекватне сприйняття та конструктивне використання емоцій. Це можна здійснити за допомогою різних методів: індивідуальні та групові тренування, дискусії, лекції, психологічні ігри, коучинг, майстер-класи, арт-терапія, психогімнастика, поведінкова терапія, моделювання ситуацій, ролеві ігри, зворотній зв'язок, демонстрації, проектування тощо.

Теоретичні аспекти розвитку емоційного інтелекту у людей дорослого віку розглядають різні площини емоційного інтелекту в контексті дорослого віку, відзначаючи важливість його розвитку протягом усього життя. Матеріали дослідження свідчать, що емоційний інтелект не лише піддається подальшому розвитку у дорослому віці, але також має значний вплив на якість життя, включаючи міжособистісні відносини, робочі успіхи та загальне благополуччя. Отже, розуміння та підтримка розвитку емоційного інтелекту у дорослих може стати ключовим елементом в програмах освіти, психологічній підтримці та стратегіях особистісного росту.

Перспективним напрямком подальших досліджень питання розвитку емоційного інтелекту дорослих вбачається в поглибленому теоретичному та емпіричному вивченні взаємозв'язку, впливу, наслідків різних життєвих ситуацій та надзвичайних подій на потребу розкриття емоційних здібностей, навичок, умінь до чуттєвого самовираження.

Література

1. Балл, Г.О. (1993). *До розробки теоретичної моделі вільної особистості*. Київ : ПАПН.
2. Боярин, Л. (2013). Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації в психологічній літературі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 3, 54–60. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2013_3_11

3. Носенко, Е.Л. (2016). *Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху*. (Монографія). Київ : Освіта України. Режим доступу: <http://repository.dnu.dp.ua:1100/upload/cf4f1242399585b7fb5656da6272651eEIC.pdf>
4. Столяренко, О.Б. (2012). *Психологія особистості*. (Навчальний посібник). Київ : Центр учбової літератури. Режим доступу: <https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/03/Psykholohia-osobystosti.-Stoliarenko-O.-B..pdf>
5. Bar-On, R. (1997). *Emotional Intelligence in Men and Women. Emotional Quotient Inventory*. Toronto.
6. Caruso, M. (2002) *Emotional Intelligence as a Key to Success in Adult Life*. Chicago : Free Press.
7. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ and How to Develop It*. New York : Bantam Books. Режим доступу: <https://asantelim.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/05/daniel-goleman-emotional-intelligence.pdf>
8. Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. New York : Bantam Books. Режим доступу: https://www.academia.edu/44384606/WORKING_WITH_EMOTIONAL_INTELLIGENCE
9. Maslow, A.H. (1954). *Motivation and Personality*. New York : Harper & Row. Режим доступу: <https://www.holybooks.com/wp-content/uploads/Motivation-and-Personality-Maslow.pdf>
10. Mayer, J., Salovey, P., & Caruso, D. (2000). *Emotional Intelligence in Everyday Life: A Scientific Inquiry*. New York : Psychology Press.
11. Mayer, J., Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*, 4, 197–208. [https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(05\)80058-7](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(05)80058-7)

References

1. Ball, H.O. (1993). *Do rozrobky teoretychnoi modeli vilnoi osobystosti [To the development of a theoretical model of a free personality]*. Kyiv : IPAPN [in Ukrainian].
2. Boiaryn, L. (2013). Teoretychnyi analiz vyvchennia problemy sotsialnoi adaptatsii v psykholohichnii literaturi [Theoretical analysis of studying the problem of social adaptation in psychological literature]. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii – Theoretical and applied problems of psychology*, 3, 55–61. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2013_3_11 [in Ukrainian].
3. Nosenko, E.L. (2016). *Emotsiyni intelekt yak chynnyk dosiahnennia zhyttievoho uspikhu [Emotional intelligence as a factor in achieving life success]*. Kyiv : Osbita Ukrainy. Retrieved from <http://repository.dnu.dp.ua:1100/upload/cf4f1242399585b7fb5656da6272651eEIC.pdf> [in Ukrainian].
4. Stoliarenko, O.B. (2012). *Psykhologhiia osobystosti [Personality psychology]*. Kyiv : Tsentr uchbovoi literatury. Retrieved from <https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/03/Psykholohia-osobystosti.-Stoliarenko-O.-B..pdf> [in Ukrainian].
5. Bar-On, R. (1997). *Emotional Intelligence in Men and Women. Emotional Quotient Inventory*. Toronto.
6. Caruso, M. (2002) *Emotional Intelligence as a Key to Success in Adult Life*. Chicago : Free Press.
7. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ and How to Develop It*. New York : Bantam Books. Retrieved from <https://asantelim.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/05/daniel-goleman-emotional-intelligence.pdf>
8. Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. New York : Bantam Books. Retrieved from https://www.academia.edu/44384606/WORKING_WITH_EMOTIONAL_INTELLIGENCE
9. Maslow, A.H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row. Retrieved from <https://www.holybooks.com/wp-content/uploads/Motivation-and-Personality-Maslow.pdf>
10. Mayer, J., Salovey, P., & Caruso, D. (2000). *Emotional Intelligence in Everyday Life: A Scientific Inquiry*. New York : Psychology Press.
11. Mayer, J., Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*, 4, 197–208. [https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(05\)80058-7](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(05)80058-7)

THEORETICAL ASPECTS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE DEVELOPMENT IN ADULTS

Roman Popeliushko

**Doctor of Sciences in Psychology, Professor,
Professor of the Department of Theoretical and Counseling Psychology**

Mykhailo Dragomanov State University of Ukraine

9, Pyrohov Str., Kyiv, Ukraine, 01601

r.p.popeliushko@udu.edu.ua, <https://orcid.org/0000-0002-1227-1292>

Viktorija Semko

Postgraduate student of the Department of Theoretical and Counseling Psychology

Mykhailo Dragomanov State University of Ukraine

9, Pyrohov Str., Kyiv, Ukraine, 01601

v.h.semko@udu.edu.ua

Abstract

The article is aimed at a detailed theoretical study of the basics of the emotional intelligence development in adults. The main focus is on the key role of emotional intelligence in the psychological and social functioning of adults. The study reveals its profound impact on various aspects of the quality of life of an individual. Delving into the structure of emotional intelligence, the analysis carefully examines key components such as emotional awareness, skillful self-regulation strategies, empathic understanding, and cultivating compassion. Various factors affecting the development of emotional intelligence in adulthood, including the interaction of the social environment, family upbringing, individual personality traits and the cumulative impact of life experience, are analyzed in detail. The authors provide a comprehensive overview of theoretical approaches that highlight the nature and significance of emotional intelligence, emphasizing its key role in activating the potential for adaptive functioning and self-realization of adults in complicated situations of their professional, social, and everyday life. The conclusions of the article can be useful for researchers, practicing psychologists and specialists of various profiles, who are interested in issues of psychology, emotional intelligence, factors affecting its development in adults. Valuable insights into the specifics of the psychology of adult development and factors that contribute to their emotional well-being are offered. In general, this study not only complements the generally accepted understanding of emotional intelligence in adulthood, but also emphasizes its key role in the formation of individual well-being and social dynamics of an adult personality. Through further research and application of these concepts in the practical activities of psychological and social specialists, it becomes possible to create an environment that will promote the development of emotional intelligence, strengthen the stability of the individual, maintain the appropriate level of empathic response and satisfaction in adults.

Keywords: emotional intelligence, EI, adult age, development, psychological functioning, quality of life.

Подано 01.05.2024

Рекомендовано до друку 05.06.2024