DOI https://doi.org/10.30525/978-9934-26-405-4-18

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ В КОНТЕКСТІ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ

Магдисюк Л. І., Магдисюк Д. Е.

ВСТУП

Найвищу ступінь потреб особистості у рамках гуманістичного напрямку посідає самоактуалізація, яка є предметом численних досліджень на сучасному етапі розвитку психології, філософії, тощо. Тож, пошук «вищої» мети людства та головних інструментів для досягнення щастя бере свій початок ще з перших сходинок еволюції свідомих homo-sapiens, а розуміння важливості особистісного зростання та зрілості, як її результату, для досягнення відчуття тої ж самоактуалізації – із усвідомленням складності та структурності людської психіки.

У епоху трансформацій та кількісного росту стресових факторів для особистості стають все важливішими такі якості як емоційна стійкість, усвідомленість, висока адаптивність до швидких темпів суспільних та індивідуальних змін. Перелічені якості тим чи іншим чином є компонентами такої життєво необхідної здатності як емоційний інтелект, рівень якої визначає особистісну зрілість.

Емоційна зрілість, як вагома частина особистісної зрілості, вимірюється розвитком емоційної сфери, її розумінням особистістю, станом рефлексивних та емпатійних здібностей, а також рівнем уміння контролювати трансляцію власних емоцій тілесністю та заражати ними інших. Усі ці критерії тим чи іншим чином пов'язані із відомим психологічній науці концептом емоційного інтелекту, що є об'єктом нашого дослідження.

Людина як біосоціальна істота не здатна відкинути свою соціальну частину, що вимагає постійно адаптивних та комунікативних вмінь, які є тісно пов'язаними із емоційною сферою особистості. Так, нестабільне оточення, раптові обставини та інші стресогенні ситуації змушують людину емоційно загартовуватись або «випадати» із соціуму, невротизуватись.

Підлітковий вік як особистісно кризовий етап є найбільш вразливим до емоційних навантажень. Саме цим зумовлена актуальність вивчення емоційного інтелекту осіб підліткового віку, зокрема гостра потреба вивчення емоційного інтелекту зумовлена нестачею новітніх вітчизняних поглядів на це поняття та особливості його розвитку,

зокрема у підлітковому віці; відсутністю чітких меж поняття та вимірювання незалежного рівня даної здібності, необхідністю розробки лекційно-тренінгових занять для підлітків, якім важливо розвивати емоційний інтелект у епоху трансформацій, стрімкого технологічного прогресу та збільшення факторів ризику психологічного здоров'я.

1. Вивчення концепту емоційного інтелекту у сучасній психології

Як зазначалося вище, тривалі дослідження емоційної сфери, інтелекту та зрілості особистості дозволяють говорити про те, що емоції характеризуються різним ступенем складності і є постійним компонентом на кожній стадії організації поведінки людини. Емоція, як властивість особистості дозволяє швидко реагувати на різні зовнішні впливи та внутрішні потреби. Це відбувається протягом усього періоду еволюції та онтогенезу людини і є засобом покращення адаптації людини до швидкозмінних умов життя. Варто зазначити, що вираженість емоцій в кожного є різною і залежить від індивідуальних особливостей особистості, біологічного та соціального їх значення для людини.

З огляду на актуальність вивчення концепту емоційного інтелекту та розробку програм його розвитку, вбачаємо за потрібне детальніше ознайомитись із змістом даного поняття та історією розвитку поглядів на нього у психологічній науці.

Вивченню концепту емоційного інтелекту передували численні спроби окреслити межі таких понять як емоції, афекти, інтелект у цілому, а також спроби розтлумачити інтелектуальні здібності у більш широкому охопленні їх видів, різних умінь, що входять до структури інтелекту. Вважається, що у цілому історія вивчення емоційного інтелекту бере початок з античних часів, але, як зазвичай це буває, тоді його розуміння було далеким від сьогоднішнього. А в XIX–XX століттях на перший план виступають концепції, що розглядають ще емоційну чуттєву сферу життя людини та її розум як дихотомію, що містить два абсолютно протиставлені поняття.[1]

Розглядаючи новіші погляди, варто згадати, що Дж. Майєр[2] виділив п'ять періодів у зарубіжній історії вивчення емоційного інтелекту на перетині XX–XXI ст:

– 1900–1969 рр. – період відносно відособленого дослідження емоцій від інтелекту (Д. Векслер, Г. Майєр, Р. Торндайк);

[1] Колісник Л. О. Проблема емоційного інтелекту в історії розвитку філософсько-психологічної думки. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*, (42), 2013. С. 82-90.

[2] Mayer, J. D. A new field guide to emotional intelligence. *Emotional intelligence in everyday life*, *2*(1), 2006. S. 3-26.

– 1970–1989 рр. – період відстеження характеру взаємовпливу між емоційними та когнітивними процесами (Р. Бар-Он, Г. Гарднер, В. Пейн);

– 1990–1993 рр. – тлумачення поняття «емоційний інтелект» як окремого предмета наукових досліджень психології (Дж. Майєр, П. Саловей);

– 1994–1997 рр. – період популяризації феномену емоційного інтелекту і розкриття практичного значення його вивчення (Д. Гоулмен);

– 1997 р. – сьогодення – період продовження концептуалізації явища емоційного інтелекту (Д. Люсін, Е. Носенко).

У 1908 році німецький філософ та психолог Гайнріх Майєр у своїй роботі «Психологія емоційного мислення» [3] вперше запропонував детальну психологічну класифікацію основних видів мислення, систематизував їх суттєві характеристики. Автор виділяв логічне мислення та емоційне, що має у собі афективну складову та щось, на кшталт, вольової або мотиваційної.

У 80-х роках з'являється теорія множинності виявлення інтелекту Говарда Гарднера, згідно з якою можна виділити 9 типів інтелекту: візуально-просторовий, мовно-вербальний, логіко-математичний, тілесно-кінестетичний, музичний, натуралістичний, екзистенційний, міжособистісний та внутрішньо особистісний, де два останні типи інтелекту відповідають здібностям, що напряму пов'язані із емоційним інтелектом, а саме: під міжособистісним інтелектом мається на увазі сукупність здібностей, що стосуються усвідомлення мотивів оточуючих, їх розуміння, вибір ефективних шляхів взаємодії з іншими, тощо; під внутрішньо особистісним емоційним інтелектом розуміємо здатність точно формувати адекватну модель свого «Я», усвідомлення своїх почуттів та мотивацій [4].

Сьогоднішнє трактування емоційного інтелекту бере упевнений початок з статті американських психологів Джона Майєра із Пітером Саловейом, які вперше сформулювали поняття «емоційний інтелект» [5] у 1990 році, фактично визначивши загальне розуміння його як вміння налагоджувати контакт з іншими, самоконтроль, мотивація, самосвідомість . Тобто вони розглядають емоційний інтелект як когнітивну здібність «міркувати про емоції і використовувати їх для поліпшення розумової діяльності», здібність, яка «включає здатності

[3] Psychologie des emotionalen Denkens. [Review of the book *Psychologie des emotionalen denkens,* by H. Maier]. *Psychological Bulletin, 6*(10), 1909/ S. 356–360.

[4] Gardner/ H. E. *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Basic books. 2011.

[5] Mayer, J. D., Roberts, R. D., & Barsade, S. G. Human abilities: Emotional intelligence. *Annu. Rev. Psychol., 59*, 2008. S. 507-536.

точно розмежовувати поняття емоцій, викликати емоції для сприяння мисленню, розуміти емоції і емоційні знання та усвідомлено регулювати емоції, щоб сприяти емоційному та інтелектуальному зростанню» [6]

На думку Д. Гоулмена, «становленню цієї галузі науки ми багато в чому завдячуємо Майєру і Саловею, які разом зі своїм колегою Девідом Карузо, бізнес-консультантом, невтомно працювали над тим, щоб емоційний інтелект здобув наукове визнання» [7]. У роботах Карузо, Майєра та Саловея[8] була описана також модель емоційного інтелекту, яка має дві сфери: по-перше, експериментальний емоційний інтелект (EEIQ), який включає в себе здатність сприймати, реагувати та маніпулювати емоційною інформацією, не обов'язково її розуміючи, а по-друге, стратегічний емоційний інтелект (SEIQ), який включає в себе здатність розуміти емоції та керувати ними, не обов'язково добре сприймаючи почуття або повністю їх переживаючи. Ці дві основні сфери емоційного інтелекту потім розбиваються на «four branch model» (4-гілкова модель). До них належать:

– сприйняття емоцій – це здатність ідентифікувати та точно виражати емоції та емоційні потреби іншим. Це здатність розшифровувати емоційні сигнали у виразі обличчя, тоні голосу та художній експресії. Це вважається емпіричним компонентом емоційного інтелекту, оскільки йдеться про базову здатність людини обробляти або «переживати» емоційну інформацію;

– сприяти мисленню – це здатність використовувати емоції для сприяння мисленню, розв'язанню проблем, міркуванню та концентрації. Йдеться про поєднання емоцій і мислення, усвідомлюючи, як емоції можуть впливати на ваші думки. Це також вважається емпіричним компонентом емоційного інтелекту;

– розуміння емоцій – це визначення складних емоційних поєднань і розуміння емоційних переходів. Це здатність зрозуміти, як емоції можуть поєднуватися, змінюватися та проявлятися з часом. Це вважається стратегічним компонентом емоційного інтелекту;

– управління емоціями – це вміння правильно й успішно керувати емоціями. Це здатність бути відкритим для емоційної інформації, коли вона важлива, і закритим для неї, коли вона не є, тоді ефективно включати емоції в думки. Це вважається стратегічним компонентом емоційного інтелекту.

---

[6] Mayer, J. D., Caruso, D., & Salovey, P. Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. Intelligence, 27, 1999. S. 267-298.

[7] Гоулмен Д. Емоційний інтелект / Деніел Гоулмен; пер. З англ. С.-Л. Гумецької. Харків: Віват, 2019. 512 с.

[8] Mayer, J. D., Caruso, D., & Salovey, P. Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. Intelligence, 27, 1999. S. 267-298.

До визначення емоційного інтелекту Майєром та Саловеєм[9], у 1985 році Рувеном Бар-Оном було описано на 419-ій сторінці копії його докторської дисертації, поданої до Університету Родса в липні, трактування емоційного інтелекту, де Бар-Он його розуміє як сукупність некогнітивних здібностей, навичок та компетенцій, які допомагають людині ефективно справлятись із впливами зовнішнього світу; даними здібностями він вважав, по-перше, самопізнання, яке стосується знань про власні емоції, самоповагу, незалежність, упевненість у собі; по-друге, навички міжособистісної взаємодії, тобто комунікативні уміння, соціальна відповідальність, співпереживання; по-третє, адаптивні здібності, до яких входять оцінка реальності, здатність до вирішення проблем, до пристосування; по-четверте, керування поведінкою в умовах стресу та, по-п'яте, позитивне налаштування та оптимізм. Отже, у моделі Р. Бар-Она акцент робиться на зростанні ролі особистісних характеристик емоційного інтелекту [10].

Емоційний інтелект досліджувався весь час як складне утворення, тому виокремлюють дві його форми: міжособистісний і внутрішньо особистісний. Під міжособистісним емоційним інтелектом розглядається здатність людини розуміти інших, усвідомлювати мотиви їхньої поведінки та ставлення до роботи, обирати шляхи ефективної співпраці з оточуючими[11]. Під внутрішньо особистісним емоційним інтелектом – властивість людини, спрямовану на себе, здатність формувати точну, адекватну модель власного «Я» та використовувати її для ефективної життєдіяльності.

Перші роботи українських вчених, присвячені проблемі емоційного інтелекту, з'явилися у дослідженнях Дніпровської наукової школи. Під керівництвом Е. Носенко розпочато вивчення адаптивних та стресозахисних властивостей емоційного інтелекту. Вагомий внесок у вивчення цієї теми в Україні так само зробили І. Аршава, М. Коврига, О. Власова [12].

Усім відомо, що когнітивний інтелект як рівень розвитку когнітивних здібностей, зумовлений здебільшого генетичним фактором та фактично не піддається тренуванню, проте емоційний інтелект, на відміну від когнітивного, розглядається у багатьох дослідженнях як здібність, яку можна розвивати впродовж життя.[13]

---

[9] Mayer J. D., Roberts R. D., & Barsade S. G. Human abilities: Emotional intelligence. *Annu. Rev. Psychol.*, *59*, 200. S. 507-536.

[10] Goleman, D., & Intelligence, E. Why it can matter more than IQ. *Emotional intelligence*. 1995/

[11] Gardner H. E. *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Basic books. 2011.

[12] Дерев'янко С. П. Феноменологія емоційного інтелекту: навчально-методичний посібник. Чернігів: Видавець Лозовий В. М., 2016. 312 с.

[13] Bradberry T., & Greaves J. *Emotional Intelligence 2.0*. TalentSmart. 2009.

Розвиток емоційного інтелекту зводиться до формування чотирьох основних навиків:

– уміння усвідомлювати та ідентифікувати свої емоції до того, як почати діяти чи говорити щось під її впливом;

– вміння обирати стратегію поведінки під впливом емоції, щоб максимально ефективно досягти своїх цілей, не нашкодивши при цьому оточуючим;

– здатність розуміти емоції інших людей, ідентифікувати емоції, що лежать в основі взаємовідносин із оточуючими;

– вміння правильно використовувати інформацію про емоційний стан інших людей [14].

Найбільш сприятливими передумовами для розвитку здатності до розуміння та управління емоціями є: домінування правої півкулі, вираженість когнітивного стилю «полезалежність–поленезалежність» (сприяють розумінню емоцій інших людей), кінестетичний канал сприйняття інформації (впливає на кращий розвиток емпатії), установка на творчу самореалізацію (забезпечує краще розуміння власних емоцій), наявність у сім'ї емоційно сприйнятливих стосунків між батьками та релігійність (сприяють розвитку здатності до емоційної саморегуляції). Основний принцип розвитку емоційних здібностей людини: орієнтація спочатку назовні, а потім оберненість на себе [15].

Розглянувши наукові погляди розуміння поняття емоційного інтелекту, важко не відзначити важливість подальшого вивчення даного концепту та розвитку поглядів стосовно його багатоаспектності. На щастя, часи трактування емоційного інтелекту як взаємозаперечуючої дихотомії пройшло, тому розуміємо його як сукупність когнітивних здібностей, що стосуються розуміння емоційних посилів, відчуттів, проявів та працюють в двох сферах: особистісній та міжособистісній. У першому випадку це розуміння, саморегуляція власних емоцій, а в іншому – розуміння емоцій інших, вплив на них у результаті власної саморегуляції, емоційного зараження, тощо [16].

Тому, на сьогоднішній день важливо правильно підходити до вивчення, розвитку емоційного інтелекту ще з самого дитинства, опираючись на дієві та безпечні техніки й способи, які відомі психологічній й педагогічній наукам.

---

[14] Salovey, P., & Mayer, J. D. Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, *9*(3), 1990. S. 185-211.

[15] Кобринчук, З. Розвиток емоційного інтелекту підлітків. *Молодий вчений,* 4 (56), 2018/ С. 215-217.

[16] Магдисюк Л., Андросюк Л. Теоретико-методологічний аналіз особливостей розвитку емоційного інтелекту у молодших школярів засобами ігрових технологій. *Перспективи та інновації науки,* 2022. Вип. 10.(15). С. 495-503.

2. Характеристика складової емоційного інтелекту у підлітковому віці

Емоційний інтелект як об'єкт досліджень у психологічній науці стає все більш популяризованим у зв'язку із потребою у його вивченні та зміною поколінних ментальностей. Проте проблемою є велика нестача досліджень (зокрема вітчизняних) та знань щодо особливостей розвитку емоційного інтелекту в особистостей підліткового віку, а також за сьогоднішньої актуальності проблеми – тренінгового-корекційних занять з метою розвитку здібностей підлітків розуміти, приймати емоції, почуття свої та оточуючих[1716].

Аби ми могли у нашому дослідженні проаналізувати роль емоційного інтелекту в контексті особистісного зростання підлітків, розглянемо погляди з приводу особливостей перебігу особистісного зростання осіб підліткового віку. Варто наголосити, що розвиток емоційного інтелекту особистості бере початок у дошкільному віці, тому що в цей віковий період відбувається, так звана, «соціалізація емоційної сфери». Це пов'язано із розширенням кола спілкування дитини, розвитком самостійності та її оволодіння мовними засобами. У цьому віці у дошкільника яскрава емоційна забарвленість пізнавальних процесів, нова звичка все більше вербалізувати власні емоційні переживання, оволодівання «мовою емоцій» (жести, міміка, інтонація, рухи, тощо) та нове уміння розпізнавати емоції інших за цією ж «мовою» [18].

Незважаючи на те, що розвиток емоційного інтелекту починається у дошкільному віці, у підлітковому – цей процес набуває нової особливої актуальності. Саме у цьому періоді яскраво виражені потреби у рефлексивних процесах, можливі гострі афективні стани та на фоні гормональних змін можливі контрасти психологічного самопочуття, нестабільності стану, критичних поглядів, зміни самооцінки, тощо. Тому Вайт, Джаретт та Олендік [19] вважають, що важливо досліджувати механізм емоційного самоконтролю у підлітків, наприклад, з реактивною агресією та труднощами саморегуляції у них. На противагу, діти підліткового віку з високим рівнем емоційного інтелекту здатні ефективно справлятися з новими ситуаціями на основі їхнього минулого

[17] Магдисюк Л., Андросюк Л. Теоретико-методологічний аналіз особливостей розвитку емоційного інтелекту у молодших школярів засобами ігрових технологій. *Перспективи та інновації науки,* 2022. Вип. 10.(15). С. 495-503.

[18] Шпак, М. М. Особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, *2*(5), 2016. С. 80-84.

[19] White, B. A., Jarrett, M. A., Ollendick, T. H. Self-regulation deficits explain the link between reactive aggression and internalizing and externalizing behavior problems in children. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 35(1), 2013. S. 1-9.

досвіду. Крім того, вони володіють добре розвиненими соціальними навичками та вмінням використовувати свою емоційну обізнаність у регуляції міжособистісної поведінки.

А. Кармелі з колегами виявили позитивну кореляцію між емоційним інтелектом і життєвим успіхом [20]. Крім того, підлітки з високим емоційним інтелектом поводяться обережніше і краще справляються з конфліктами в школі та сім'ї, на відміну від однолітків з низьким рівнем емоційного інтелекту.

І. Булах розглядає особистісне зростання підлітка як «процес самоусвідомлення та ціннісного ставлення до власного Я, що актуалізує нові рівні відкриття у самого себе моральних якостей і моральних почуттів та піднімає особистість до осмисленого переживання власних дій як вільних і відповідальних вчинків» [21].

Проаналізувавши дослідження М. Шпак[22] щодо емоційного інтелекту, виділяємо наступні чинники успішної самореалізації підлітків, що можна охарактеризувати паралельно як складники емоційного інтелекту:

– високий рівень емпатійності;
– хороша емоційна пам'ять;
– розвинена сенситивність;
– комунікативний потенціал;
– упевненість у собі.

Оскільки емпатійність як характерна якість особистості та компонент емоційного інтелекту буде часто присутньою у нашому дослідженні, вважаємо за потрібне відзначити, що її трактуватимемо як багаторівневу здатність до співпереживання, сприймання, відчуття емоцій та почуттів інших людей. За А. Зимянським роль емпатії у підлітка – «фільтрування» його реакцій та поведінки відповідно до думок, почуттів та станів інших людей. Емпатія у особистостей підліткового віку залежить від ціннісних ставлень до об'єктів та суб'єктів, емоційного контакту з ними, що виникає у процесі інтеракції. А. Зимянський також наголошує, що емпатійність може закріплюватись як емоційна основа моральних якостей підлітка [23].

---

[20] Carmeli, A., Yitzhak-Halevy, M., & Weisberg, J. The relationship between emotional intelligence and psychological wellbeing. *Journal of managerial psychology*, *24*(1), 2009. S. 66-78.

[21] Булах, І. С. Психологічні основи особистісного зростання підлітків. 2004. 581 с.

[22] Шпак М. М. Особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, *2*(5), 2016. С. 80-84.

[23] Зимянський, А. Роль емпатії в розвитку моральної самосвідомості підлітків. *Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації*, (2), 2011. С. 197-198.

У 16–17 років до найвищих форм прояву може розвинутися інтегральна емпатія, в основі якої лежить психічна соціодуховна природа людини. На духовному рівні емпатійність проявляється у трансфінітній емпатії – надчуттєвого проникнення в життєвий світ іншої людини, духовної єдності з Іншим [24].

Л. Журавльова у своїх роботах зазначає, що тоді активується дужче емоційна саморегуляція підлітків, «проте зменшується роль міжособистісної комунікації, поступаючись місцем здібностям, що пов'язані з організацією внутрішньої діяльності особистості. Також в цей період активно розвивається міжособистісна взаємодія, в тому числі з романтичним партнером»[25].

М. Шафер [26] провела дослідження, метою якого було визначення зв'язку між емпатією, стилем батьківського виховання й розвитком антисоціальної поведінки. Відсутність теплих дитячо-батьківських стосунків, суперечності, каральний, авторитарний стиль виховання й ліберальний, вільний стиль виховання є сприятливими факторами для розвитку антисоціальної поведінки в дітей та підлітків унаслідок низького рівня емпатії [27].

Підлітковий вік, як кризовий етап формування особистості, повинен отримувати більше уваги дослідників у призмі вивчення емоційного інтелекту, оскільки він у своєму розвитку набирає в цьому віці особливої активності та актуальності у вивченні.

3. Особливості процесу особистісного зростання підлітків та поняття особистісної зрілості

Результатом особистісного зростання у контексті емоційної сфери є емоційна зрілість. Даний концепт набирає лише масштабів у науковому просторі психологічних досліджень, формуючи нові бачення змісту та ознак даної структури. Та погляди давніших вивчень різняться, трактуючи поняття емоційної зрілості, як відповідність емоційних проявів дорослої, тобто біологічно зрілої людини, до норм, прийнятих у

[24] Журавльова Л. П. Діагностика емпатії та її форм у підлітковому та юнацькому віці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2010. Вип. 31(55). С. 154-161.

[25] Журавльова Л. П. Діагностика емпатії та її форм у підлітковому та юнацькому віці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2010. Вип. 31(55). С. 154-161.

[26] Salovey P., & Mayer J. D. Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, *9*(3), 1990/ S. 185-211

[27] Магдисюк Л., Андросюк Л. Теоретико-методологічний аналіз особливостей розвитку емоційного інтелекту у молодших школярів засобами ігрових технологій. *Перспективи та інновації науки,* 2022. Вип. 10.(15). С. 495-503.

даному суспільстві (А. Ребер [28], П. Фресс [29]); також трактують як відповідність емоційних проявів дорослої людини не тільки до сподівань суспільства, але й потреб, цінностей та інтересів суб'єкта (А. Маслоу [30]; K. Fitz Maurice [31] та ін.); деякі вважали, що емоційна зрілість – це відповідність емоційної поведінки до уявлень про норму для певного віку (М. Маурер [32] та ін.).

Е. Еріксон наголошував, що практично немає взаємозв'язку дорослості як вікового етапу й зрілості як якості особистості: індивід, що не досяг фізичної дорослості, може бути морально зрілим, і навпаки[33]. Г. Оллпорт [34] також відзначає, що не всі дорослі досягають повної зрілості.

Альберт Елліс у якості основних характеристик когнітивно зрілої і емоційно здорової особистості наводить такі показники як уміння цінувати власні інтереси, здатність взяти на себе відповідальність, толерантне ставлення до інших, готовність до змін, креативність, раціональність і об'єктивність, прийняття себе [35]. Тобто, для того, щоб досягти психологічної зрілості, людина має подолати власне прагнення отримувати підтримку від інших і знайти джерело підтримки у собі самій.

Ми схиляємось до визначення О. Чебикіна, який визначив специфіку емоційної зрілості як:

1) інтегративного явища суто емоційного порядку;

2) характеристики певного рівня емоційного розвитку людини;

3) якість особистості, що характеризує адекватність емоційного реагування [36].

У своїх роботах О. Чебикін пропонує своє бачення структури емоційного інтелекту, яку використав у авторській методиці (див. рис. 1). Він відводить важливу роль емоційній експресивності, як структурному компоненту емоційної зрілості, що полягає у здатності адекватного відображення емоційного стану через міміку, пантоміміку, інтонацію, тощо. Також важливими структурними компонентами

[28] Reber, A. S. *The Penguin dictionary of psychology*. penguin press. 1995.

[29] Fraisse, P., & Piaget, J. Experimental psychology: its scope and method. *(No Title)*. 1968.

[30] Maslow, A. H. Further notes on the psychology of being. *Journal of Humanistic Psychology*, *3*(1), 1963. S. 120-135.

[31] Fitz Maurice K.E. The secret of maturity: How Not to be Codependent. NY, 1990 – 47 p.

[32] Maurer, M., Brackett, M. A., & Plain, F. *Emotional literacy in the middle school: a 6-step program to promote social, emotional and academic learning*. National Professional Resources Inc./Dude Publishing. 2004.

[33] Fitz Maurice K. E. The secret of maturity : How Not to be Codependent. – NY, 1990 – 47 p.

[34] Allport, G. W. The nature of personality: selected papers. 1950.

[35] Ellis, A. Rational emotive therapy. In *Albert Ellis Revisited* (pp. 25-37). Routledge. 2013.

[36] Чебикін О. Я., Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості особистості. Одеса : СВД Черкасов, 2009. 238 с.

виділяються емоційна саморегуляція та емпатія, відповідно, як вміння керувати власними емоціями відповідно до обставин та розуміння переживань інших людей, здатність емоційно відгукуватись на них, використовуючи комунікативні здібності.

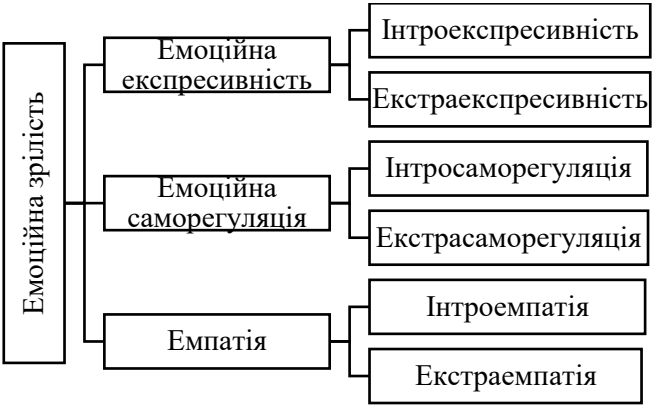

Рис. 1. Базові структурні компоненти емоційної зрілості (за О. Чебикіним)

Сензитивним періодом формування та становлення емоційної зрілості особистості як частини особистісної зрілості вважається підлітковий та юнацький вік (Л. Божович, Р. Грановська, І. Кон, І. Павлова та ін.) [3736].

Отже, враховуючи той факт, що емоційний інтелект пронизує як особистісний, так і міжособистісний рівень його прояву, можемо за допомогою індуктивного методу зробити висновок про емоційну зрілість (що являється результатом розвитку емоційного інтелекту), як якісний феномен особистості, що також проявляється на двох рівнях: як результат внутрішньої діяльності, спрямованої на оволодіння самим собою (особистісний рівень), та як результат зовнішньої діяльності, яка проявляється у інтеракції з іншими (міжособистісний рівень). Емоційно компетентні підлітки можуть раціонально мислити й ухвалювати рішення в найефективніший спосіб і у найбільш слушний час.

[37] Чебикін О. Я., Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості особистості. Одеса : СВД Черкасов, 2009. 238 с.

4. Особливості емоційного інтелекту у диференціації за гендерним показником

Час досить упередженого поділу людської цивілізації за статтю, на щастя, видозмінюється у толерантне узагальнення людської маси, все менш розділяючи особистостей за статевим показником, намагаючись досягнути рівноправності людей. Та відкидаючи усі наукові погляди, що доводили відмінності чоловічої та жіночої психіки, важко мати повну картину особливостей певного концепту людської психології. Тому у нашому дослідженні ми вважали за потрібне розглянути наукові погляди та вивчення особливостей розвитку емоційного інтелекту за гендерним показником. На жаль, у вітчизняній психології помилково ототожнюють «гендерний розподіл» із поділом за статтю. Проте у емпіричній частині нашого дослідження ми опиратимемось саме на гендер особистостей підлітків з нашої вибірки, як на суто психологічну категорію або «соціальну стать» [38].

Щодо статевої диференціації особливостей розвитку емоційного інтелекту, важливо відмітити про ряд стереотипів, що стосуються жінок та високого рівня емоційного відгуку, його неконтрольованості та, відповідно, низького рівня емпатії, розуміння власних та емоцій інших у чоловіків. Включаючи до таких досліджень категорію віку (у нашому випадку підлітковий), ймовірне коло вивчення даної теми значно звужується.

Проте нам вдалось знайти нещодавнє дослідження М. Лаас щодо вивчення статевих особливостей розвитку емоційного інтелекту та його чинників у юнацькому віці, де були отримані наступні результати:

– дівчата мають достовірну перевагу в розумінні чужих емоцій, порівняно з хлопцями, проте за управлінням власними емоціями та їх розумінням показники не мали особливих відмінностей;

– відмінності між хлопцями та дівчатами щодо загальних показників емоційного інтелекту, зокрема міжособистісного, незначущі;

– у хлопців більш розвинений внутрішньо особистісний емоційний інтелект у порівнянні з дівчатами, зокрема мають достовірну перевагу за показником контролю експресії;

– у дівчат значна перевага у проявах емоційної експресивності;

– дівчата, порівняно з хлопцями, краще управляють власними емоціями відповідно до певних обставин та ситуацій.

Та все ж важливо відзначити, що практично відсутні дослідження, об'єктом яких є вивчення емоційного інтелекту та гендеру у його правильному класичному розумінні. Тому вважаємо за потрібне детальніше розглянути концепт гендеру у психологічній науці. З. Фройд

[38] Kohlberg, L. A, A cognitive developmental analysis of children's sex role concepts and attitudes. In Maccoby E.C. (ed.), *the development of sex differences*, 82-173, Stanford University press, Stanford, CA, 1966.

у своїх монументальних роботах відрізняв фізіологічну «стать» від того, що ми зараз визначаємо як «гендер». З 1960-х та 70-х років розрізнення термінів набуло нової актуальності, що могло бути зумовлено підвищеною увагою та інтересу до таких предметів, як гомосексуалізм, транссексуальність, тощо. Основні ідеї полягають у тому, що стать, гени та гормони визначають тіло та фізіологію, але гендер є продуктом навчання, досвіду, тощо.

Американський психіатр Роберт Столлер, професор медичної школи та клініки Університету Каліфорнії в Лос-Анджелесі, в 1963 році в Стокгольмі на конгресі психоаналітиків виступив з доповіддю «Про гендерну ідентичність». Її він визначив як властиве людині стійке уявлення про себе, як про чоловіка чи жінку. У 1968 році Столлер публікує книгу «Стать і гендер» («Sex and Gender»)[39] де розрізняє біологічну стать, яка визначається гормонально й анатомічно, приписування категорії статі при народженні та вплив середовища, що засвоюється особистістю та формує стійкі моделі маскулінності та фемінності до дворічного віку (чи трохи пізніше). Тобто Р. Столлер вперше вжив термін «гендер» із сучасним значенням, що позначає соціальні та культурні аспекти статі та стало стандартом у психоаналітичних дискусіях про гендер і сексуальність щодо психологічних аспектів сексуальності, які Фройд назвав «психічними наслідками анатомічного розрізнення статей».

На відміну від віри Фройда, що первинна ідентифікація є чоловічою, Столлер вважає, що і хлопчик, і дівчинка починаються з жіночої основної гендерної ідентичності, отриманої в результаті материнського симбіозу. Основна гендерна ідентичність виводиться неконфліктно шляхом ідентифікації та, по суті, навчання. Неможливість перервати материнський симбіоз з хлопчиками до едипальної фази може призвести до постійних основних розладів гендерної ідентичності, таких як транссексуальність. В іншому випадку нормальний розвиток сприяє переходу хлопчика до чоловічої гендерної ідентичності і подальшим едиповим комплексом, пов'язаним з отриманням чоловічої гендерної ідентичності.

Існують принаймні три основні теорії, які пояснюють розвиток фемінності та маскулінності: психоаналітична теорія [40], теорія когнітивного розвитку[41] і теорії научіння, які підкреслюють пряме

[39] Kohlberg, L. A. A cognitive developmental analysis of children's sex role concepts and attitudes. In Maccoby E.C. (ed.), *the development of sex differences*, 82-173, Stanford University press, Stanford, CA, 1966.

[40] Ekman, P. Emotions revealed. *Bmj*, *328*(Suppl). 2004. S. 5.

[41] Kohlberg, L. A. A cognitive developmental analysis of children's sex role concepts and attitudes. In Maccoby E.C. (ed.), *the development of sex differences*, 82-173, Stanford University press, Stanford, CA, 1966.

підкріплення[42] і моделювання [43]. У всіх цих теоріях задіяний процес, що складається з двох частин. У першій частині дитина дізнається, що вона жінка чи чоловік. У другій частині дитина дізнається, що означає бути жінкою чи чоловіком з точки зору фемінності чи маскулінності. Згідно з психоаналітичною теорією, гендерна ідентичність людини розвивається через ідентифікацію з одностатевими батьками.

Теорія когнітивного розвитку припускає, що існують критичні події, які мають тривалий вплив на розвиток гендерної ідентичності, але вони мають когнітивне, а не психосексуальне походження. На відміну від психоаналітичної теорії та теорії навчання, за когнітивною теорією розвиток гендерної ідентичності відбувається раніше, ніж він випливе з ідентифікації з батьками тієї ж статі. Щойно статева ідентичність дитини утверджується, особистість мотивується демонструвати гендерно-конгруентні установки та поведінку, задовго до того, як почнеться одностатеве моделювання. Одностатеве моделювання просто керує подальшим процесом.

У теорії ж научіння саме соціальне середовище дитини, наприклад, батьки, однолітки або вчителі, формують гендерну ідентичність дитини, інформуючи дитину про фемінність і маскулінність безпосередньо за допомогою системи заохочень та покарань, або опосередковано, виступаючи як моделі, що наслідуються.

На її погляд, люди поєднують в собі як маскулінні, так і фемінні якості, що входило в різке протиріччя з існуючими до 1970 року теоріями так званої гендерної відповідності, тобто необхідної відповідності психологічного статі біологічній. Маскулінність і фемінність вважалися взаємовиключними, біполярними компонентами єдиної гендерної системи. Відповідно до цих поглядів, у людини певної статі, ймовірно, повинні бути чітко виражені або фемінні, або маскулінні якості, але ніяк не і ті, і інші одночасно.

На противагу цій точці зору, С. Бем[44] в своїй концепції андрогенії висуває дві несподівані для свого часу гіпотези:

1) чимале число людей можуть володіти «дихотомічними» якостями, що виражають маскулінність і фемінність одночасно, тобто, поєднуючи, наприклад, такі полярності, як «напористість» і «піддатливість», «твердість» і «м'якість» та ін., що обумовлено необхідністю прояву різних форм поведінки в залежності від специфіки соціальної ситуації;

2) у індивідів з яскраво вираженими або маскулінними, або фемінними рисами настільки сувора диференціація за типом

[42] White B. A., Jarrett M. A., Ollendick T. H. Self-regulation deficits explain the link between reactive aggression and internalizing and externalizing behavior problems in children. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 35(1), 2013. S. 1-9.

[43] W. Mischel, Y. Shoda, M. L. Rodriguez: Delay of gratification in children. In : Science. 244, 1989, S. 933–938.

[44] Goleman D., & Intelligence, E. Why it can matter more than IQ. *Emotional intelligence*. 1995.

статеворольової ідентичності може супроводжуватися різким обмеженням діапазону форм поведінки, затребуваних життєвими обставинами.

Отож, емоційний інтелект, як вид інтелекту, пов'язаний з обробкою, інтерпретацією та використанням емоційної інформації, є доволі багатокомпонентним концептом, до якого відносимо емпатійні здібності, здібності саморегуляції та експресивності.

ВИСНОВКИ

У епоху трансформацій та кількісного росту стресових факторів для особистості стають все важливішими такі якості як емоційна стійкість, усвідомленість, висока адаптивність до швидких темпів суспільних та індивідуальних змін. Перелічені якості тим чи іншим чином є компонентами такої життєво необхідної здатності як емоційний інтелект, рівень якої визначає особистісну зрілість.

Емоційна зрілість, як вагома частина особистісної зрілості, вимірюється розвитком емоційної сфери, її розумінням особистістю, станом рефлексивних та емпатійних здібностей, а також рівнем уміння контролювати трансляцію власних емоцій тілесністю та заражати ними інших.

У підлітковому віці розвиток емпатійних, саморегулятивних та експресивних здібностей починає активізуватись особливим чином та відіграє важливу роль у формуванні зрілої особистості у подальшому. У свою чергу особистісну емоційну зрілість розуміємо як інтегративну особистісну якість, що характеризує рівень розвиненості емоційної сфери на рівні адекватного емоційного реагування в залежності від певних соціокультурних умов. На щастя, як прийнято вважати, емоційний інтелект має властивість розвиватись, що лише підіймає питання актуальності розробки корекційно-тренінгових занять. Саме на ці особливості повинен орієнтуватися практичний психолог у професійній діяльності при роботі з підлітками для розвитку у них емоційного інтелекту.

Вивчення такої категорії як емоційний інтелект дозволить проаналізувати поняття як емоційна зрілість особистості, а також гендер, як один з детермінант особливостей розвитку емоційного інтелекту, зокрема у підлітковому віці. Новаторством даного дослідження була спроба розглянути ймовірність зв'язку поняття емоційного інтелекту та гендеру як соціальної статі. Перспективу нашого дослідження вбачаємо у вивченні інших важливих факторів, що впливають на розвиток емоційного інтелекту та формування емоційної зрілості у підлітків. Також вивчення впливу властивостей окремих типів гендеру на особливості розвитку емоційного інтелекту.

АНОТАЦІЯ

У сучасних наукових дослідженнях висвітлено концепт емоційного інтелекту, який є наскільки багатогранним, оскільки включає здібності, що стосуються емпатії, саморегуляції та експресивності як на внутрішньо, так і міжособистісному рівнях.

Емоційну зрілість було визначено як інтегративну здібність адекватного емоційного реагування. Людина як біосоціальна істота не здатна відкинути свою соціальну частину, що вимагає постійно адаптивних та комунікативних вмінь, які є тісно пов'язаними із емоційною сферою особистості. Так, нестабільне оточення, раптові обставини та інші стресогенні ситуації змушують людину емоційно загартовуватись або «випадати» із соціуму, невротизуватись.

Підлітковий вік як особистісно кризовий етап є найбільш вразливим до емоційних навантажень. Саме цим зумовлена актуальність вивчення емоційного інтелекту осіб підліткового віку, зокрема гостра потреба вивчення емоційного інтелекту зумовлена нестачею новітніх вітчизняних поглядів на це поняття та особливості його розвитку, зокрема у підлітковому віці; відсутністю чітких меж поняття та вимірювання незалежного рівня даної здібності, необхідністю розробки лекційно-тренінгових занять для підлітків, якім важливо розвивати емоційний інтелект у епоху трансформацій, стрімкого технологічного прогресу та збільшення факторів ризику психологічного здоров'я.

Література

1. Колісник Л. О. Проблема емоційного інтелекту в історії розвитку філософсько-психологічної думки. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*, 2013. (42), С. 82-90.

2. Mayer J. D. A new field guide to emotional intelligence. *Emotional intelligence in everyday life*, *2*(1), 2006. S. 3-26.

3. Psychologie des emotionalen Denkens. [Review of the book *Psychologie des emotionalen denkens,* by H. Maier]. *Psychological Bulletin, 6*(10), 1909. S. 356–360.

4. Gardner H. E. *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Basic books. 2011.

5. Mayer J. D., Roberts R. D., & Barsade S. G. Human abilities: Emotional intelligence. *Annu. Rev. Psychol.*, *59*, 200. S. 507-536.

6. Mayer J. D., Caruso D., & Salovey P. Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. Intelligence, 27, 1999/ S. 267-298.

7. Гоулмен Д. Емоційний інтелект / Деніел Гоулмен. Харків : Віват, 2019. 512 с.

8. Goleman D., & Intelligence, E. Why it can matter more than IQ. *Emotional intelligence*. 1995.

9. Дерев'янко С. П. Феноменологія емоційного інтелекту: навчально-методичний посібник. Чернігів : Видавець Лозовий В. М., 2016. 312 с.
10. Bradberry T., & Greaves J. *Emotional Intelligence 2.0*. TalentSmart. 2009.
11. Salovey P., & Mayer J. D. Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, *9*(3), 1990/ S. 185-211.
12. Кобринчук, З. Розвиток емоційного інтелекту підлітків. *Молодий вчений,* 4 (56), 2018. С. 215-217.
13. Магдисюк Л., Андросюк Л. Теоретико-методологічний аналіз особливостей розвитку емоційного інтелекту у молодших школярів засобами ігрових технологій. *Перспективи та інновації науки,* 2022. Вип. 10.(15). С. 495-503.
14. Шпак М. М. Особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», 2*(5), 2016. С. 80-84.
15. White B. A., Jarrett M. A., Ollendick T. H. Self-regulation deficits explain the link between reactive aggression and internalizing and externalizing behavior problems in children. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 35(1), 2013. S. 1-9.
16. Carmeli A., Yitzhak-Halevy M., & Weisberg J. The relationship between emotional intelligence and psychological wellbeing. *Journal of managerial psychology*, *24*(1), 2009. S. 66-78.
17. Булах, І. С. Психологічні основи особистісного зростання підлітків. 2004. 581 с.
18. Зимянський А. Роль емпатії в розвитку моральної самосвідомості підлітків. *Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації*, (2), 2011 С. 197-198.
19. Журавльова Л. П. Діагностика емпатії та її форм у підлітковому та юнацькому віці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2010. Вип. 31(55). С. 154-161.
20. Reber A. S. *The Penguin dictionary of psychology*. penguin press. 1995.
21. Fraisse P., & Piaget J. Experimental psychology: its scope and method. *(No Title)*. 1968.
22. Maslow A. H. Further notes on the psychology of being. *Journal of Humanistic Psychology*, *3*(1), 1963. S. 120-135.
23. Fitz Maurice K. E. The secret of maturity : How Not to be Codependent. – NY, 1990 – 47p.
24. Maurer M., Brackett M., & Plain F. *Emotional literacy in the middle school: a 6-step program to promote social, emotional and academic learning*. National Professional Resources Inc./Dude Publishing. 2004.
25. Allport, G. W. The nature of personality : selected papers. 1950.

26. Ellis A. Rational emotive therapy. In *Albert Ellis Revisited* (pp. 25-37). Routledge. 2013.
27. Чебикін О. Я., Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості особистості. Одеса : СВД Черкасов, 2009. 238с.
28. Kohlberg, L. A. A cognitive developmental analysis of children's sex role concepts and attitudes. In Maccoby E.C. (ed.), *the development of sex differences*, 82-173, Stanford University press, Stanford, CA, 1966.
29. Ekman P. Emotions revealed. *Bmj*, *328*(Suppl S5). 2004.
30. W. Mischel, Y. Shoda, M. Rodriguez: Delay of gratification in children. In : Science. 244, 1989, S. 933–938.

Information about the authors:
Mahdysiuk Liudmyla Ivanivna,
Candidate of Psychology Sciences,
Associate Professor at the Department of Practical Psychology
and Psychodiagnostics,
Faculty of Psychology
Lesya Ukrainka Volyn National University
13 Voli Ave., Lutsk, 43000, Ukraine

Mahdysiuk Denis Eduardovych,
Master of the Faculty of Psychology
Faculty of Psychology,
Lesya Ukrainka Volyn National University
13 Voli Ave., Lutsk, 43000, Ukraine