

**THE ART OF EMOTIONS:
FROM AWARENESS TO MANAGEMENT**

**МИСТЕЦТВО ЕМОЦІЙ:
ВІД УСВІДОМЛЕННЯ ДО УПРАВЛІННЯ**

Nataliia Priadko¹

DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-562-4-25>

Abstract. The problem of emotional intelligence is relevant in several aspects: theoretic and social. Human civilization may find itself in a state of self-destruction if emotions continue to be viewed as the opposite of reason, if we consider emotions as those that are inaccessible to conscious control and regulation; if, based on the experimental study of the features of the course of emotional processes and states and stable personality properties, scientifically sound approaches to the purposeful formation of emotional intelligence of subjects of learning in the process of learning and education are not developed. *The purpose of the article* is a theoretical and methodological analysis of the problem of the formation of emotional intelligence of the individual. *The methodology* is based on the methods of scientific and theoretical study: analysis, synthesis, abstraction, generalization, which made it possible to establish the specifics of modern research in the field of psychology of emotional intelligence. *The results* of the study emphasize the importance of emotional intelligence as a key factor in a person's psychological well-being and social adaptation. The established links between the level of emotional intelligence and various aspects of personal functioning, such as interpersonal relationships and success, indicate its importance in various areas of life. By developing it, we become more aware, resilient, and able to better understand both ourselves and others. *Practical implications.* Analysis of the data obtained confirms that emotional intelligence is not a static characteristic, but can develop and improve throughout life. This opens up wide opportunities for

¹ Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Informatics and Computing,
T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium», Ukraine

developing effective training programs and courses aimed at increasing emotional competence. Psychodiagnostic methods have been systematized, allowing to identify the features of the manifestation of components in the structure of emotional intelligence, as well as its integral indicator. *Value/ originality*. A review of the scientific and psychological source base on the problems of the psychology of emotional intelligence was carried out. The concept of emotional intelligence in a broad and narrow sense was revealed. It was revealed that the psychological study of the features of the emotional sphere is one of the defining directions of scientific psychological research. The idea of psychodiagnostic methods for determining the level of emotional intelligence, as well as methods for its development and improvement, is systematized.

1. Вступ

Емоційний інтелект (EI) – це ключова складова особистості, яка визначає здатність особи розпізнавати, розуміти, володіти власними емоціями та вибудовувати взаємодію з іншими людьми. Емоційну сферу людини потрібно досліджувати крізь призму її усвідомлення та самоконтролю.

У сьогоденному світі високий рівень емоційного інтелекту стає визначальним фактором не тільки на професійній арені, але й у щоденному житті, сприяючи побудові гармонійних взаємин та подоланню викликів.

Мета дослідження полягала в теоретико-методологічному аналізі проблеми формування емоційного інтелекту людини.

Методологічна основа спирається на способи науково-теоретичного пізнання: аналіз, синтез, абстрагування та узагальнення. Завдяки цьому вдалося визначити особливості сучасних досліджень у сфері психології емоційного інтелекту.

Завдання:

1. Теоретичний розгляд впливу емоцій на людську поведінку.
2. Вивчення специфіки виявлення емоційного інтелекту та його значення у взаєминах між людьми.
3. Дослідження методів контролю емоцій та вдосконалення емоційного інтелекту.
4. Створення тренувальних вправ з метою розвитку емоційного інтелекту школярів.

2. Вплив емоцій на поведінку людини

Мистецтво емоцій полягає в здатності проживати різноманітні почуття – як позитивні, так і (умовно) негативні, перетворюючи їх на емоційні резерви. Д. Гоулман зводить емоції до рушійних імпульсів, котрі штовхають людину до певних дій. Сама назва «емоція» бере свій початок з французького «*é mouvoir*», що розшифровується як хвилювання. Префікс «е» вказує на направлений назовні рух, отже, емоція – це внутрішній поштовх, що спонукає до проявів у зовнішньому світі. Ті, хто не володіє вмінням розпізнавати власні емоційні стани (зазвичай це стосується тварин, дітей дошкільного віку, осіб з низьким показником емоційного інтелекту або з певними психічними розладами), реагують на подразники миттєво та безпосередньо.

У нашому існуванні кожен відчуття та кожна емоція відіграють значущу роль, що цілком закономірно, адже вони еволюційно сформувалися для полегшення подолання життєвих перешкод.

Емоції – це важливий компас для раціонального мислення, особливо коли постає вибір, що потребує глибокого аналізу. З ким збудувати міцну дружбу, куди вкласти фінанси, кому відкрити душу, з ким розділити життєвий шлях – у таких ситуаціях емоції та пережитий емоційний досвід стають вирішальними. Саме вони, як своєрідні уроки життя, дають мозку підказки, активують певні сигнали, роблячи одні варіанти привабливішими за інші. У такі миті емоції, немов прожектор, підсвічують одні перспективи, занурюючи інші в морок.

Отож, існує два види інтелекту: раціональний та емоційний, і від того, наскільки вміло ми їх використовуємо, залежить якість нашого життя. Відтак, сучасна психологічна стратегія не протиставляє розум емоціям, а закликає кожного досягти гармонії між душею та розумом, тобто навчитися самим та навчити інших розумно управляти емоціями.

Аналіз емоцій крізь призму соціальних функцій припускає, що вони виступають сигналами про суспільно значущі дані. Ці дані конче потрібні для усвідомлення шляхів досягнення успіху в соціумі, а також забезпечують адаптивну та ефективну взаємодію між людьми.

Емоції визначають сенс подій як для самої людини, так і для її оточення. Особи з розвиненим емоційним інтелектом, ймовірно, з більшою точністю розуміють суть комунікативних сигналів та реагують на

них більш відповідним для соціуму чином, аніж ті, чий рівень емоційного інтелекту нижчий.

Окрім того, емоції виконують суттєву роль у наданні соціальної підтримки. Зокрема, у стресовій ситуації людина часто відчуває потребу розказати про свій травматичний досвід, отримати підтвердження власним емоційним переживанням та віднайти засоби соціальної підтримки. Це, своєю чергою, допомагає зменшити ймовірність розвитку депресивних розладів.

Властивість окремих осіб володіти емоційною компетентністю, включаючи емпатію, з високою ймовірністю веде до зменшення конфліктів в соціальних спільнотах. Це сприяє ефективній взаємодії, єднанню та відчуттю причетності до групи. В свою чергу, це позитивно впливає на соціальне благополуччя та задоволеність якістю життя в суспільстві.

Точність та багатогранність розуміння людських емоцій дає змогу розгадувати наміри, взаємини, спонукальні чинники й думки тих, хто навколо нас. В умовах близьких, особистих стосунків здатність розуміти свої та чужі емоції здатна сприяти побудові позитивних взаємин. Спотворене розуміння власних та чужих емоцій, навпаки, веде до невірної інтерпретації словесних та несловесних сигналів, спричиняючи напругу й руйнування близьких, особистих взаємин [18].

Емпатія – це, в першу чергу, здатність особистості відчувати емоції іншої людини та вміти використовувати цю здатність на ділі. Тобто, це активна поведінка, націлена на взаємодію з іншою особою, завдяки розумінню її переживань та настрою в різних ситуаціях, а також врахування цих почуттів у спілкуванні формату "Я – Ти".

Показово, що німецьке слово «*emführung*», котре переклали англійським терміном «*empathy*», дозволяє передати сенс «співпереживання», тобто внутрішнє відтворення відчуттів іншої особи.

У сучасному психологічному дискурсі «емпатія» вживається у трьох різних смислах: здатність розуміти емоції іншої людини; відчуття тих переживань, які притаманні іншій людині; емоційна відповідь, що виникає як реакція на чуже страждання.

Коли ми кажемо, що розуміємо почуття й емоції іншої особи, це, по суті, не означає, що ми знаємо, як це – бути цією людиною. Ми здатні

лише уявити себе на її місці, проєктуючи на неї власні емоційні переживання. Тобто, ми мислимо, відчуваючи себе на її позиції.

Найкращу емпатію демонструє той, хто добре обізнаний зі своїми власними почуттями, вміє відсторонитися від себе та виразити співчуття іншій людині. Інакше кажучи, це людина з високим рівнем емоційного інтелекту.

Насправді, емпатія – це фундамент, на якому будуються всі наші взаємини з ближніми. Від любові, виховання дітей, турботи про немічних, до співпраці з колегами та дружніх зустрічей – вона незамінна.

В епоху, коли комунікація між людьми вийшла далеко за межі традиційного спілкування з сім'єю, друзями, колегами, однокласниками завдяки соціальним мережам, з'явився новий феномен – "соціальна самотність". Він характеризується втратою здатності до співпереживання між співрозмовниками, внаслідок чого люди дедалі більше відчувають себе ізольованими, непочутими, позбавленими можливості поділитися думками. Це особливо болісно для дітей, для яких "екзистенційне погляджування" є ключовим ціннісно-моральним орієнтиром у процесі соціалізації.

Наразі вже немає потреби дискутувати, що інтенсивне застосування мережі Інтернет приносить не тільки позитивні ефекти, але й негативні впливи на людство, зокрема на молодь. У 2015 році канадські вчені провели опитування понад 750 школярів, починаючи з сьомого і закінчуючи дванадцятим класом, і з'ясували, що ті, хто проводив у соціальних мережах більше двох годин на добу, гірше оцінювали свій психічний стан і мали вищий рівень психічних захворювань та схильності до суїциду, ніж ті, хто використовував їх менше [15, с. 19].

Сьогоднішні діти, а надто підлітки, витрачають чимало часу в соціальних мережах, що часто перетворюється на світ напівприхованих облікових записів, де "ніки" й "аватарки" підміняють собою реальну особистість. Дослідження, проведене в 2017 році, засвідчило, що найбільше негативно впливає на психологічний стан користувачів Facebook, проте не менш руйнівно позначаються на зменшенні емпатії та формуванні відчуття "соціальної ізоляції" й інші платформи – Instagram, TikTok тощо [15].

Ситуація загострилася з появою та стрімким поширенням смартфонів. Через них навіть виник новий неологізм – "фабінг", який озна-

час ігнорування людей, що знаходяться фізично поряд, заради зосередження на екрані телефону. У навчальних закладах це перетворилося на додатковий головний біль для вчителів, коли замість того, щоб слухати пояснення, брати активну участь у заняттях, учні під партами захоплено грають в ігри, проводять час у соціальних мережах та листуються навіть з однокласниками, які сидять поруч.

Серйозною проблемою в такому випадку стає не лише втрата інтересу до навчання та віддача переваги миттєвому задоволенню замість довгострокових цілей (і справді, коли там ще ці тести НМТ, вступ до ЗВО, пошук роботи, якщо зараз вийшов цікавий ролик на YouTube, а переглянути його завтра – ну просто неможливо, адже він стане вже неактуальним).

Більш важливою проблемою постає зменшення емпатії у дітей та їхнього емоційного інтелекту. Це, у свою чергу, прямо чи опосередковано веде до погіршення їхнього психологічного самопочуття вже сьогодні. У віддаленій перспективі, це може перерости у нездатність дитини повноцінно соціалізуватися та здобути соціальні навички, котрі є критично важливими для самостійного, дорослого життя [15, с. 19].

Не секрет, що найбільшим благом інтернету є можливість спілкування з людьми з усього світу, з тими, кого за інших обставин ми ніколи б не зустріли в житті. Адже є багато країн, де ми ніколи не бували й не будемо, але інтернет також відчинив двері для цькування, жорстокого ставлення, аферистів та шахраїв. У мережі часто можна знайти друзів і навіть кохання, але не менш часто вас можуть обдурити, образити, розлютити і навіть довести до спроб самогубства. Інтернет перетворився на лабораторію нових способів комунікації.

Поки одні науковці зосереджуються на вдосконаленні інформаційних технологій, інші прагнуть наділити їх емпатією, застосовуючи віртуальну реальність для розвитку цієї важливої якості. Що ж робити вчителям, котрі не мають доступу до таких новацій на уроках? Як ще можливо виховувати емпатію у школярів? Існує безліч альтернативних підходів до роботи з дітьми, котрі не вимагають складного технічного обладнання або потребують лише базової техніки, на зразок комп'ютера та проєктора. Значно важливіше, наскільки педагог усвідомлює ключове значення емоційного інтелекту та емпатії для своїх вихованців, і свою роль у їхньому розвитку.

Отож, емоції відіграють ключову роль у здатності людини володіти собою, а ще у мистецтві розуміти ближнього та формувати гармонійні взаємини. Зрештою, поступ людства базується на соціально-емоційному підґрунті спілкування на першому місці, а вже потім – на раціональному мисленні та усталених правилах.

3. Емоційний інтелект і міжособистісні стосунки.

Емоції – це дзеркало, що відбиває взаємодію особистості зі світом та власним "я". Інтелект виступає каталізатором, народжуючи стратегії для реалізації бажань та задоволення прагнень. Результат цієї взаємодії – ухвалення рішень, що базуються на аналізі та розумінні емоційних станів, які надають подіям суб'єктивного та унікального значення. Отже, емоційний інтелект (EI) стає фундаментом емоційного самоконтролю.

Навчання навичкам та проявам емоційного інтелекту стало нагальною потребою у сфері освіти, яка безпосередньо залежить від акценту на практику, тренування та постійне вдосконалення. Різноманіття підходів до визначення поняття емоційного інтелекту веде до появи безлічі моделей EI, загальними елементами яких виступають вміння розпізнавати та розуміти емоції, а також здатність ефективно ними керувати. Додатково, емоційний інтелект розглядається у зв'язку з семантично близькими, але не ідентичними концепціями, наприклад, емоційна зрілість, емоційне мислення, емоційна компетентність, творче емоційне мислення та емоційна культура, що вказує на важливість подальших досліджень. Складнощами є розробка об'єктивних критеріїв оцінки емоційного інтелекту.

Відповідно до теорії емоційно-інтелектуальних здібностей, емоційний інтелект бере участь в адаптивному опрацюванні емоційної інформації. Його розглядають як складову соціального інтелекту, що містить здатність усвідомлювати власні та чужі емоції, розпізнавати їх та застосовувати отримані відомості для керування мисленням та вчинками [8]. Таким чином, спершу емоційний інтелект визначався як здатність, відповідальна за опрацювання емоційної інформації.

Згодом складові емоційного інтелекту почали визначати як знання та вміння, що охоплюють як когнітивні здібності (здатність розв'язу-

вати завдання), так і риси характеру. Вони включають: самоусвідомлення (розуміння своїх емоцій, впевненість у собі, самоповага, самоактуалізація, незалежність), навички міжособистісного спілкування (взаємини, соціальна відповідальність, емпатія), адаптивність (вирішення проблем, об'єктивне сприйняття реальності, гнучкість), управління стресом (стресостійкість, імпульсивний контроль), загальний емоційний стан (задоволеність, оптимізм).

Спочатку емоційний інтелект розглядали як навичку, що відповідає за опрацювання емоційних даних. Згодом концепцію переглянули, і емоційний інтелект почали визначати як сукупність з чотирьох здібностей, які засвоюються в онтогенезі у певній послідовності:

- *розпізнавання та ідентифікація емоцій* (своїх та інших) – здатність визначати власні та чужі емоції за фізичним самопочуттям, відчуттями й думками, через витвори мистецтва, мовлення, зовнішній вигляд і поведінку тощо;

- *керування власними емоціями та емоціями інших людей* – рефлексивне регулювання емоцій, що є важливим для емоційного та інтелектуального зростання, яке допомагає залишатися відкритим до позитивних і негативних почуттів; викликати емоції або ухилятися від них залежно від їхньої інформативності;

- *усвідомлення емоцій* – здатність групувати емоції та розпізнавати зв'язки між словами та емоціями; інтерпретувати значення емоцій у контексті взаємовідносин; розуміти багатозначні (амбівалентні) відчуття, розуміти переходи від одного почуття до іншого;

- *сприяння мисленню* – здатність викликати конкретну емоцію та надалі контролювати її, змінюючи таким чином когнітивні процеси.

На переконання Д. Гоулмана, концепція «емоційного інтелекту» включає 5 складових частин.

1. Самоусвідомлення – це здатність особи адекватно сприймати власні емоційні стани та мотиви, а також оцінювати свої переваги й недоліки, окреслювати цілі та життєві принципи.

Коли ми розглядаємо емоційний інтелект, самоусвідомлення відрізняється від того, що більшість визначає як «знання себе». Це глибше розуміння стратегій самоаналізу та самооцінювання. Переважна кількість людей відчуває емоції у відповідь на певні події, проте не усвідомлює цього. Коли їх запитують про їхній стан, вони нададуть

загальні відповіді, наприклад: добре, погано, але не зможуть чітко визначити, яку саме емоцію відчують.

Бути більш самоусвідомленим означає володіти когнітивним розумінням розмаїття емоційного спектру та вміти спрямовувати увагу на власний емоційний стан через визначені часові інтервали впродовж доби. Так людина починає краще розрізняти незначні зміни у власних емоціях, а також розуміти їхні чинники. Це надзвичайно важливо для особистості в умовах засвоєння нової інформації, взаємодії з колегами чи клієнтами, або ж при зміні оточення.

2. Саморегуляція – це вміння управляти власними почуттями. Коли особистість починає краще розуміти важливість емоцій у різних випадках, вона надає собі змогу адекватно ними керувати. Саморегуляція включає в себе повне усвідомлення власних відчуттів, а також здатність обирати найбільш відповідну лінію поведінки у певних умовах. Щоб дійсно оволодіти саморегуляцією, потрібно прийняти свої емоції. Незважаючи на те, що людина здатна трансформувати свою поточну емоційну реакцію на подію, зазвичай їй не під силу просто відключити емоції, тому важливо приймати свої почуття замість намагатися їх стримати (адже постійне пригнічення призведе до виснаження, і в стресовій ситуації самоконтроль просто вийде з ладу). Прийняття емоцій дає людині можливість вибрати оптимальний спосіб реагування на те, що відбувається.

3. Мотивація – здатність прагнути мети заради самого факту її досягнення.

4. Емпатія – здатність розуміти емоції людей, що тебе оточують, а також співпереживати іншим людям. Саме завдяки багатьом експертам у цій галузі емпатія стала розглядатися як одна з найважливіших навичок емоційного інтелекту, що дозволяють нам спілкуватися з людьми й передбачити їхні емоційні зміни. Ви також повинні усвідомлювати себе й бути більш уразливими, щоб ви могли ідентифікувати себе з емоціями інших. Люди, у яких почуття емпатії розвинені краще, є чутливими навіть до найменших соціальних сигналів, які вказують, чого хочуть або потребують оточуючі.

5. Соціальні навички – здатність вибудовувати стосунки з людьми та спрямовувати їхню поведінку в бажаному напрямі [3].

Ключовими рисами високого емоційного інтелекту визначаються:

- вміння тонко коригувати емоційний стан оточуючих;
- майстерність у налагодженні та підтримці міжособистісних зв'язків;
- здатність відстоювати власні переконання, зберігаючи повагу до інших;
- адаптивність до змін та неочікуваних обставин;
- стабільність емоційного стану;
- уміння застосовувати стратегії для розв'язання конфліктів.

Проблематика можливих трансформацій у розвитку ЕІ в сучасній психологічній науці вивчається з кількох перспектив. Частина дослідників (зокрема, Дж. Майєр та П. Саловей) схиляються до думки про обмеженість у можливостях підвищення рівня ЕІ, бо визначають його як стабільну рису характеру. Натомість, існують наукові роботи, які свідчать про ефективність цілеспрямованого розвитку ЕІ через організацію зовнішніх впливів [19].

Так, на переконання Е. Носенко та Н. Ковриги, має сенс вивчення витоків функцій емоційного інтелекту, що стосуються захисту від стресу, а також адаптації, розглядаючи їх як невід'ємні частини загальної характеристики особистості [13]. У цьому контексті емоційний інтелект функціонує як взаємодія внутрішнього світу людини з зовнішнім середовищем.

В. Моргун визначає емоційний інтелект як сукупність розумових здібностей, задіяних у роботі з емоційною інформацією та в процесі формування емоційного досвіду особистості. Дослідник виокремлює три етапи функціонування емоційного інтелекту: пізнавальний, емоційний та поведінковий. На пізнавальному етапі відбувається сприйняття, опрацювання та впорядкування емоційної інформації; на емоційному – визначаються особливості емоційних реакцій; на поведінковому етапі – емоційні знання використовуються в конкретних діях [11].

К. Параскевова теж вивчає емоційний інтелект як сукупну характеристику, яка включає здатність розпізнавати емоції, їх осмислення та вміння ними керувати. ЕІ виступає основою для виникнення емпатії та чуйності. Значний рівень емоційного інтелекту сприяє контролю над агресією та тривогою, впливаючи на розвиток емоційної нестабільності [14].

Емоційний інтелект, по суті, трактують як вміння розбиратися у зв'язках, які проявляються через емоції особистості, та здатність управляти цією емоційною сферою, спираючись на інтелектуальний аналіз та синтез. Емоції – це дзеркало ставлення людини до навколишнього світу і до себе, а інтелект слугує для розшифровки цих взаємозв'язків. Отже, емоції можуть ставати об'єктом інтелектуальної діяльності. Інтелектуальна робота з емоціями базується на їх вербалізації, що, своєю чергою, вимагає усвідомлення та чіткого розрізнення емоційних станів.

Отже, ця здатність інтегрована в ухвалення рішень на підставі розрізнення оцінок явищ, що мають значення для особистості. Емоційний інтелект створює неявні методи діяльності для реалізації поставлених завдань та забезпечення потреб. О. Ляш наголошує на різниці між умоглядним та практичним інтелектом, що репрезентують закономірності зовнішньої реальності, та емоційним інтелектом, який відображає внутрішній світ індивіда. Деталізується його взаємозв'язок із опрацюванням емоційної інформації, тобто смисловими аспектами явищ щоденного життя людини [8].

Чому емоційний інтелект важливий у сучасному світі? Світ стає все більш складним і непередбачуваним. Глобалізація, швидкий розвиток технологій, економічна нестабільність – все це створює стресові ситуації, в яких емоційний інтелект допомагає нам адаптуватися та приймати зважені рішення.

Міжособистісні стосунки стають все більш важливими. У світі, де все більше комунікації відбувається онлайн, здатність ефективно спілкуватися, розуміти інших та будувати здорові стосунки стає ключовою. Емоційний інтелект допомагає нам бути емпатійними, вирішувати конфлікти та налагоджувати співпрацю.

Емоційний інтелект – ключ до успіху в кар'єрі. Роботодавці все більше цінують працівників з розвиненим емоційним інтелектом, оскільки вони краще працюють в команді, ефективніше керують стресом та мають лідерські якості. У сучасному світі лідерство – це не тільки про контроль, а скоріше про натхнення, мотивацію та емпатію. Лідери з високим рівнем емоційного інтелекту здатні створювати позитивну атмосферу, мотивувати команди та досягати спільних цілей.

Також емоційний інтелект є запорукою психологічного благополуччя. Усвідомлення та керування власними емоціями допомагає нам бути більш стійкими до стресу, запобігати вигоранню та підтримувати позитивний настрій.

До структури емоційного інтелекту входять здатність усвідомлено керувати емоціями; розуміння (осмислення) емоційних переживань; інтеграція емоцій у процес мислення; розпізнавання та вираження емоцій. Умови для розвитку емоційного інтелекту значною мірою визначаються як особистими особливостями людини, так і середовищем, в якому вона перебуває.

Специфіка сьогоденного стану проблеми вивчення емоційного інтелекту полягає у відсутності узгодженої психологічної теорії та єдиних поглядів на інструменти дослідження цього феномену. Емоційний інтелект стає особливо важливим у контекстах, що вимагають осмислення (рефлексивний аналіз) та контролю емоційних проявів, як у внутрішній сфері особистості, так і в міжособистісних взаєминах. Найбільш сприятливі фактори для розвитку здатності розуміти та регулювати емоції включають: активність правої півкулі головного мозку, вираженість когнітивного стилю "полезалежність – полenezалежність" (сприяють розумінню емоцій інших), перевагу кінестетичного каналу сприйняття (сприяє розвитку емпатії), прагнення до творчої самореалізації (поглиблює розуміння власних емоцій), а також наявність емоційно чуйних стосунків між батьками в родині та релігійність (сприяють формуванню здатності до саморегуляції емоцій). Фундаментальний принцип розвитку емоційних здібностей людини: спочатку спрямованість назовні, а потім – на себе [5].

Виявлено, що високий рівень емоційного інтелекту (EI) здатен позитивно впливати на фізичне та психічне здоров'я людини, її успішність у житті, процес навчання, комунікацію та соціальну інтеграцію. Зокрема, більш високий рівень EI співвідноситься з дружнім стилем взаємодії, який характеризується поступливістю, гнучкістю, готовністю до компромісів, відвертістю та відповідальним ставленням у стосунках з людьми [7]. Важливим є емоційне регулювання процесу навчання, адже психологічні дослідження засвідчують, що EI підлягає розвитку протягом усього періоду життя та може покращуватися саме під час здобуття освіти [4].

Дослідження демонструють, що емоційний інтелект та інтелект у навчанні – це взаємозалежні виміри. ЕІ краще прогнозує успішність у школі. Більше того, здатність розуміти себе та оточуючих, а також застосовувати ці знання для розв'язання труднощів, становить основу для ефективного навчання [19]. Найважливіші взаємозв'язки між ЕІ та шкільними результатами виникають, коли емоційні вміння використовуються при вирішенні освітніх завдань. Слід зауважити, що ці результати не є однозначними: зі зниженням навчальної успішності, рівень володіння емоціями підвищується. Низький рівень когнітивного компоненту ЕІ в учнів може бути компенсований розвитком емоційно-регуляторних навичок [19].

Дослідники також з'ясували, що ЕІ виявляє специфічні вікові та позавікові риси [12]. Розвиток ЕІ проходить гетерохронно, зазнаючи фаз зростання та спаду показників. У науковому полі важливо досліджувати вплив статевих відмінностей на вияви ЕІ серед юнаків і дівчат [12]. Однак варто врахувати, що дані про гендерні відмінності в ЕІ часто є неоднозначними, що, скоріш за все, пояснюється використанням різних підходів. Крім того, праці вчених наголошують на важливості та доцільності вивчення особливостей розвитку ЕІ не лише як фактору успішного особистісного становлення, але й як ключового аспекту професійного розвитку особистості, що потребує ретельного вивчення цього психологічного явища [7].

Високо розвинений емоційний інтелект дає людині можливість розпізнавати власні почуття та передбачати, як інші реагуватимуть на прояви емоцій, управляти ними у процесі спілкування та діяти адекватно.

До внутрішньоособистісних компетенцій, які стосуються емоційного інтелекту, можна віднести:

- усвідомлення, як емоції впливають на наше повсякденне життя;
- здатність бачити в емоційних переживаннях цінність;
- об'єктивне оцінювання навколишнього світу;
- прояв цікавості до пізнання світу та його законів;
- самопізнання та розуміння себе;
- відкритість до нового досвіду, вражень та життєвих змін;
- прагнення до гармонії, психологічного комфорту та здорових взаємин;

- творчий підхід до життя та взаємодії з людьми;
- здатність об'єктивно оцінювати себе, визнавати сильні та слабкі сторони через самоаналіз; відчувати відповідальність за те, як реагуєш емоційно;
- розпізнавати емоції, що виникають зараз, відзначаючи тілесні прояви, що супроводжують їх, та думки;
- розбиратися в власних емоційних станах, почуттях, виявляти причини, що їх викликають;
- застосовувати емоції для самостійного стимулювання, спрощення процесу міркування, вибору, досягнення намірів;
- дивитися на світ з оптимізмом, зосереджуватися на позитивних сторонах;
- ставитися до промахів як до можливості вчитися;
- вміти користуватися техніками психологічного та фізичного самоконтролю;

До міжособистісних компетенцій емоційного інтелекту можна віднести наступні вміння:

- усвідомлення себе як повноправного учасника комунікації, відповідального за хід та підсумок спілкування;
- розпізнавання емоцій інших осіб;
- аналіз емоційних станів та почуттів оточуючих, з'ясування причин їх появи;
- здатність сприймати та тлумачити невербальні сигнали (жести, вирази обличчя, тон голосу) та використання цього знання;
- володіння навичками активного слухання співрозмовника;
- розуміння емоційного світу іншої людини;
- вміти спрямовувати увагу, працювати з увагою;
- надання та отримання емоційної підтримки;
- висловлення емоцій словами;
- управління імпульсивними реакціями;
- здатність ставити запитання задля розуміння емоцій співрозмовника;
- відповідна та толерантна реакція на позитивні та негативні емоційні прояви інших людей;
- конструктивний аналіз особистих психологічних меж;
- вміння відмовляти, не завдаючи болю іншим;

- надання мотиваційного зворотного зв'язку: позитивного та негативного; щире висловлювання похвали та компліментів, делікатна критика, висловлення претензій та незадоволення;

- адекватне ставлення до фідбеку від інших: як до критики, скарг та незадоволення, так і до компліментів, похвали;

- здатність прощати, звільнятися від негативних емоцій та образ;

- уміння співпрацювати, володіти різноманітними способами взаємодії, знаходити спільну мову;

- здатність розв'язувати емоційно напружені ситуації, конфлікти, долати бар'єри в комунікації;

- прояв високого рівня емоційної стійкості та самоконтролю в стресових умовах [17].

Л. Майстренко звертає увагу, що психологи виділяють різні перспективи для зростання ЕІ. Одні фахівці (наприклад, Дж. Меєр) схильні думати, що збільшити показник емоційного інтелекту нереально, бо ЕІ – це відносно усталена риса. Інші (Д. Гоулман), навпаки, дотримуються думки, що ЕІ можливо і потрібно розвивати. Підтвердженням слугує той факт, що нейронні мережі мозку продовжують вдосконалюватись аж до зрілості, а отже, розвиток емоційних здібностей може тривати до 25 років. Прибічники ідеї розвитку емоційного інтелекту наполягають на необхідності впровадження спеціалізованого навчання в школах, орієнтованого на формування емоційної компетентності. Така «емоційна освіта» може реалізовуватися через безпосереднє викладання, а також шляхом створення сприятливого психологічного середовища, що об'єднує учнів, вчителів та батьків у спільних активностях. Аналіз демонструє, що така робота має позитивний вплив на ментальне здоров'я і вже практикується в українських освітніх закладах, адже позитивні емоції приносять дитині радість, а негативні впливають гнітюче.

Здатність розуміти власні емоції та почуття дає нам змогу дивитися на ці процеси відсторонено, тобто самоусвідомлення допомагає нам уявляти свої потенційні дії під впливом конкретних емоцій та одночасно передбачити реакцію інших на наші вчинки, аналізуючи наслідки цієї реакції для подальших взаємин з людьми. Це відбувається настільки швидко, що людина, яка володіє навичками самоусвідомлення, встигає вчасно скоригувати свою поведінку та висловлю-

вання, а також заспокоїти думки, які виникають у свідомості. Уміння орієнтуватися у власних емоціях – це фундамент емоційного інтелекту, на основі якого формується емоційний самоконтроль.

4. Стратегії та техніки управління емоціями та розвитку емоційного інтелекту

На сьогоднішній день існують серйозні виклики у точному окресленні поняття емоційного інтелекту (EI) та способів його вимірювання. З-поміж діагностичних інструментів та тестів, створених закордонними науковцями, найбільшу популярність здобули:

1. Методики, що фокусуються на дослідженні певних рис характеру, які формують структуру емоційного інтелекту. До таких відноситься багатофакторна шкала емоційного інтелекту MEIS, вперше представлена у 1999 році Дж. Майсром, П. Саловеем та Д. Карузо.

2. Методики, що ґрунтуються на самостійному аналізі та самооцінці респондентів. Наприклад, опитувальник EQ-i, розроблений Р. Бар-Оном, який застосовується для виявлення показника емоційності. Він оцінює п'ять ключових компонентів емоційного інтелекту: внутрішню особистісну сферу (самосвідомість, самоповагу), міжособистісні взаємини (емпатію, відповідальність), адаптацію (здатність пристосовувати емоції до нових умов), управління стресом (стресостійкість) та загальне самопочуття (рівень оптимізму).

3. Методики "мультиоцінок" залучають до оцінювання не тільки того, хто проходить тест, а й "експертів" – осіб, що добре знають людину (батьків, друзів, співробітників). Показовий приклад – тест EI-360, розроблений Дж.П. Пауліу-Фраєм [10].

Важливо розуміти: емоційний інтелект – це не вирок, а шанс. З високим рівнем емоційного інтелекту не народжуються, його можна набути. Найкращий час для цього, безумовно, дитинство.

Розвинути емоційний інтелект можливо навіть за низького природного інтелекту, бо нові нейронні зв'язки формуються протягом всього життя. Хоча, найоптимальніший вік для цього – від народження до двадцяти п'яти років.

Український науковець А. Костюк виокремлює декілька підходів для вдосконалення емоційного інтелекту, а саме:

1. Розвиток здатності до самоусвідомлення та вміння володіти емоціями. Це охоплює опанування навичками самоконтролю, вмінням відвертати увагу від негативних думок та перенаправляти енергію на дії, замість переживань. Це допомагає утримувати рівновагу емоцій (звичайно, якщо це не зумовлено фізіологічними факторами). Самоусвідомлення допомагає розуміти емоції інших людей та робити правильні висновки у конкретних випадках, що полегшує вибір відповідної поведінки. Відшліфувати самоконтроль можна, зменшивши значення ситуації, варто пам'ятати, що власне сприйняття не завжди є об'єктивним, тому не варто надмірно хвилюватись.

2. Розвиток здатності усвідомлювати й давати оцінку власним емоціям та їхній силі, починаючи з найпростіших. Здатність бачити навколишнє з різних позицій. Для цього варто задавати собі такі питання: «Що я відчуваю у цю мить?», «Чому саме це я відчуваю?», «Наскільки коректно я трактую ситуацію?», «Чи приємно мені те, що я відчуваю?», «Як трансформувати почуття, що створюють дискомфорт мені або тим, хто поряд, через їхнє вираження?».

3. Навчитись розпізнавати корінь емоцій та силу їхнього вияву. Інтенсивність емоцій вимірюється за шкалою від 1 до 10: від ледь відчутної, коли контролювати емоцію легко, до надзвичайно сильної, коли емоція бере гору. Така система дає змогу свідомо проаналізувати тонкощі своїх почуттів і сприяє виробленню навички послаблювати значущість цієї емоції до бажаного рівня.

4. Наступним кроком буде розширення палітри емоцій. Варто створити особистий емоційний словник, або ж скористатися вже існуючими розробками експертів, а також усвідомити, які емоційні стани є для вас найпритаманнішими та як довго триває неприємна емоція. Необхідно визначити позитивні функції, які виконує ця емоція, та на які не вирішені питання вона звертає вашу увагу.

5. Участь у тренінгах, організованих експертами в цій галузі. Ключові інструменти тренінгової діяльності зосереджені навколо технік соціально-психологічної рефлексії та соціально-психологічного сприйняття – аналізу власних емоцій, емоцій інших учасників у процесі комунікації [6].

Ці підходи можуть бути корисними для самих вчителів, але формування емоційного та соціального інтелекту у школярів вимагає інших

стратегій, зокрема: дихальні техніки, арт-терапію, перегляд та обговорення фільмів, практики усвідомленості, методи безконфліктного спілкування, а також, звичайно, тренінги.

О. Войтовська зауважує, що зародження арттерапії як царини теоретичних і практичних знань на перетині мистецтва та науки традиційно датують 30-ми роками XX століття [2]. Деякі автори тлумачать арттерапію як специфічний різновид психотерапії із застосуванням візуального, пластичного мистецтва (наголос ставиться на комунікацію між психотерапевтом та пацієнтом заради лікувального ефекту), інші ж визначають її як альтернативну практику (акцент робиться на творчому процесі, гармонізації та загальному поліпшенні стану особистості).

У англomовних країнах арт-терапію сприймають крізь призму так званих пластичних мистецтв, серед яких малярство, графіка, скульптура, дизайн та інші творчі прояви, де візуальний канал комунікації є ключовим.

Арт-терапія існує як окрема царина теоретичних знань і практичної діяльності, що зосереджується на творчості, досягненні гармонії та загальному покращенні стану особистості. Методи арт-терапії включають в себе різноманітні техніки, що базуються на образотворчому мистецтві та творчому самовираженні. Основними напрямками арт-терапії вважаються: ізотерапія, музикотерапія, бібліотерапія, казкотерапія та інші подібні методи. І діти, і дорослі, що беруть участь в арт-терапевтичному процесі, отримують цінний досвід позитивних перетворень. Поступово відбувається поглиблення самоусвідомлення, гармонізація розвитку та особистісне зростання. Це може стати шляхом до самоідентифікації, самореалізації та самоактуалізації особистості [2].

Ключовим елементом методики розвитку емоційного інтелекту школярів є активне навчання через тренінги. Вони включають освітні стратегії та прийоми, які заохочують учнів до активної участі у навчанні, а не просто пасивного отримання знань. Активне навчання містить: колективне навчання (групові завдання, дискусії, ініційовані самими учнями, спільні ігри); творче вираження (мистецтво, музика, література, публічні виступи). Активне навчання інтегрується з іншими методами та дозволяє учням безпосередньо, практично досліджувати та експериментувати з тим, що вони вивчають на теоретичному

рівні, а також брати участь у практичних вправах, які згодом можна проаналізувати [1].

Виняткове значення у становленні емоційного інтелекту школярів відіграють ігри та уроки-тренінги. Ігри пробуджують в учнів відчуття співпереживання до інших гравців, сприяють розвитку емоційної обізнаності. Яку саме форму гри запропонує педагог, залежить від багатьох чинників, зокрема, від віку учасників, тривалості, теми та цілей, професійного рівня самого педагога, а іноді й від ситуацій у класі, з якими учні часто стикаються і які потребують опрацювання в ігровій формі. Варто також згадати про цікаві поєднання ігрових форм із методами арттерапії.

Тренінгову роботу з молоддю, яка спрямована на розвиток, можна розрізнати, зважаючи на роль тренера. У відповідності до наукових розвідок, існує декілька основних напрямків тренінгу: тренінг-дресування, тренінг-репетиторство, тренінг-наставництво, а також той, що сприяє становленню суб'єктності [19]. Останній, на нашу думку, демонструє найбільшу результативність в розширенні емоційного інтелекту студентів. Варто зазначити, що основоположна мета тренінгу полягає в процесі особистого зростання, а не в досягненні чітко визначеного кінцевого результату.

На сьогодні для українських освітян проблематика розвитку емоційного інтелекту школярів залишається недостатньо дослідженою в наукових розробках та методиках, також не передбачено окремих навчальних дисциплін, спрямованих на вдосконалення емоційного й соціального інтелекту учнів. Проте це не виключає можливості для педагога стимулювати розвиток емоційного інтелекту учнів у рамках урочної та позаурочної роботи.

Отож, тренінг – це спосіб здобуття людиною нових знань, що супроводжується практичною перевіркою запропонованих навичок в умовах, що виключають ризики. Тренінги можуть відрізнятися за багатьма параметрами, такими як: кількість залучених осіб, тривалість заходу, тематика, проте найчастіше їх класифікують на психокорекційні та методичні.

У освітніх установах спершу проводяться зі школярами та їхніми батьками, потім – з педагогічним складом. Тренінги необхідно доручати досвідченим тренерам, які здобули відповідну кваліфікацію.

Підготовка до тренінгу потребує чимало часу, але корисними можуть бути не лише повноцінні тренінги, а й уроки-тренінги, які педагог може використовувати як під час уроків, так і в позакласній роботі. Пропонуємо деякі тренінгові вправи для розвитку емоційного інтелекту учнів ЗЗСО.

5. Тренінгові вправи для учнів 10–11 класів

Вправа 1. Дзеркало настрою. Кожен учасник малює або описує свій поточний емоційний стан (наприклад, у вигляді погоди: сонце, дощ).

Обговорення: Група аналізує, чому виник саме цей стан.

Вправа 2. Рольова гра "Контроль гніву". У парах один провокує іншого на гнів (наприклад, критикою), а другий практикує спокійну відповідь.

Обговорення: Аналізується, як зміна когнітивної оцінки впливає на емоційний стан.

Вправа 3. Слухання без слів. Один учасник розповідає про свій день, а інший слухає, не перебиваючи, лише киваючи чи використовуючи міміку. Потім слухач переказує почуте.

Обговорення: Обговорюється важливість невербальних сигналів, активного слухання та відображення емоцій для розуміння іншої людини.

Вправа 4. Комплімент за хвилину. Кожен учасник за 60 секунд має сказати щирий комплімент іншому, враховуючи його настрій чи поведінку. Обговорення: Аналізуються емоційні реакції учасників та ефективність їхньої поведінки.

Вправа 5. Груповий малюнок. Учасники разом малюють одну картину, домовляючись без слів, лише жестами, розвиваючи невербальну комунікацію.

Обговорення: Обговорюється важливість невербальних сигналів та відображення емоцій для розуміння іншої людини.

Вправа 6. Мета на тиждень. Кожен учасник ставить собі невелику ціль і пояснює, які емоції його мотивують її досягти.

Обговорення: Обговорюються складнощі та можливості реалізації цих планів.

Вправа 7. Гра "Чому я це роблю?". Учасники називають свою щоденну справу (робота, хобі) і шукають внутрішню мотивацію, а не зовнішню (гроші, похвала).

Обговорення: Аналізуються зв'язки між ситуацією, думками, фізичними відчуттями та емоціями.

Вправа 8. Емоційний пінг-понг. У парах один учасник називає емоцію (наприклад, "радість"), а інший швидко описує ситуацію, яка її може викликати. Потім учасники міняються ролями.

Обговорення: Група обговорює різноманіття емоцій, їхні відтінки та взаємозв'язки.

5. Висновки

Емоції відіграють надзвичайно важливу роль у нашому мисленні та поведінці. Вони як свого роду захисники, допомагають нам зберігати фізичну безпеку, спонукаючи до реакцій на небезпеки. Так звані соціальні емоції сприяють співіснуванню та взаємодії між людьми. Емоції скеровують та зміцнюють зв'язки, що об'єднують людство.

Внаслідок проведеного дослідження, було виконано теоретичний розгляд впливу емоцій на людську поведінку, а також розкрито характерні риси вияву емоційного інтелекту. Акцентовано увагу на важливості емоційного інтелекту як визначального чинника психологічного здоров'я та соціальної пристосованості. Віднайдені взаємозв'язки між рівнем емоційного інтелекту та різними аспектами особистісного функціонування, серед яких: міжособистісні взаємини, стійкість до стресу та успішність, що демонструє його значущість у різноманітних життєвих сферах.

Проведено розбір психологічних прийомів контролю емоціями та покращення емоційного інтелекту. Найбільш ефективними методами для вдосконалення емоційного інтелекту рекомендується застосовувати основні психологічні техніки тренінгу, зокрема арт-терапію, ігри та розгляд проблемних випадків. Завдяки цим підходам спостерігаються позитивні зрушення у ціннісно-мотиваційній сфері особистості та в загальному рівні емоційного інтелекту. Також представлено декілька тренінгових вправ для розвитку емоційного інтелекту учнів 10-11 класів.

Здобуті результати засвідчують, що емоційний інтелект не постає незмінним параметром, а має здатність зростати та поліпшуватися впродовж всього життя. Це відкриває перед нами безліч перспектив у створенні дієвих освітніх програм та тренінгів, орієнтованих на покращення емоційної обізнаності.

Навички, потрібні для успіху та ефективної комунікації з оточуючими, стрімко трансформуються. Тому зараз критично важливо плекати критичне мислення у дітей, сприяти розвитку самоконтролю, вихованню відповідальності за власні дії, формуванню мотивації до активної діяльності, включаючи безперервне навчання. Також необхідно розвивати уміння спілкуватися, розуміти мотивацію інших, ефективно працювати в команді. Отже, сьогодні акцент зміщується на розвиток емоційного інтелекту, а не лише на професійні компетенції, які, хоча й є важливими, але їх вдосконалення можливе поступово, вже у процесі професійної діяльності.

Подальші дослідження у цій сфері можуть бути сфокусовані на аналізі впливу культурних та суспільних чинників на становлення та вияв емоційного інтелекту.

Список літератури:

1. Василівський І. П. Виховання емоційного інтелекту учнів середнього шкільного віку : дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії 011 – освітні, педагогічні науки. Київ : Національний університет біоресурсів і природокористування України, 2021. 361 с.
2. Войтовська О. Розвиток емоційного інтелекту в дітей дошкільного й молодшого шкільного віку методами арттерапії. *Нова педагогічна думка*. 2020. № 2. С. 68–71.
3. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Біват, 2020. 512 с.
4. Грузинська І.М. Теоретичні аспекти проблеми емоційного інтелекту у юнацькому віці : *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2017. Вип. 5, № 50. С. 88–95.
5. Кобринчук З. Розвиток емоційного інтелекту підлітків. *Молодий вчений*. 2018. № 4(1). С. 215–217.
6. Костюк А. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2014. Вип. 2(1). С. 85–89.
7. Лелюх-Степанчук О.О. Емоційний інтелект як проблема психологічної науки : Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія, 2018. Том X. Вип. 31. С. 83–92.
8. Лящ О. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 324–335.
9. Майстренко Л. Вплив біологічних факторів на розвиток емоційного інтелекту. *Молодий вчений*. 2017. № 4. С. 25–28.

10. Марченко А.О. Поняття емоційного інтелекту: теоретико-психологічні підходи, дефініції і структура. *Питання психології. Вісник Національного університету оборони України*. 2011. Вип. 1, № 20. С. 172–175.

11. Моргун В.Ф. Емоційний інтелект у багатовимірній структурі особистості. *Постметодика*. 2010. Вип. 6, № 97. С. 2–15.

12. Назарук Н.В. Онтогенетичні аспекти розвитку емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. Вип. 3. С. 211–215.

13. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект як інтегральна особистісна властивість. *Практична психологія і соціальна робота*. 2008. № 9. С. 22–27.

14. Параскевова К.Г. Емоційний інтелект як чинник регуляції емоційно-мотиваційної сфери особистості : Автореф. дис. ... к.психол.н. Харків : ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2015. 17 с.

15. Філліпс К. Майбутнє почуттів: Розвиток емпатії в світі, одержимому технологіями / пер з англ. Н. Хаєцька. Київ : РІДНА МОВА, 2020. 208 с.

16. Філоненко Г., Яворовська Л. Соціальний інтелект як чинник психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету В. Каразіна. Серія : Психологія*. 2015. Вип. 58. С. 41–45.

17. Фогель Т. Емоційний інтелект вчителя як запорука ефективності навчального процесу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. Драгоманова. Серія 5 : Педагогічні науки : реалії та перспективи*. 2018. Вип. 60(2). С. 200–202.

18. Четверик-Бурчак А. Емоційний інтелект як чинник успішності вирішення головних завдань. *Психолінгвістика*. 2013. Вип. 14. С. 163–184.

19. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): Навчально-методичний посібник. Вінниця : Вид-во «Діло», 2019. 105 с.

20. Salovey P., Mayer J. Emotional intelligence : Imagination, Cognition and Personality, 1990. Vol. 9, No. 3. P. 185–211.

References:

1. Vasylyvs'kyi I. P.(2021) Vykhovannya emotsiynoho intelektu uchniv seredn'oho shkil'noho viku [Education of emotional intelligence of middle school students] : dysertatsiya na здобуття наукового ступеня доктора філософії 011 – освітні, педагогічні науки. Kyiv: Natsional'nyy universytet bioresursiv i pryrodokorystuvannya Ukrainy, 361 p. (in Ukrainian)

2. Voytovs'ka O. (2020) Rozvytok emotsiynoho intelektu v ditey doshkil'noho y molodshoho shkil'noho viku metodamy artterapiyi [Development of emotional intelligence in preschool and primary school children using art therapy methods]. *Nova pedahohichna dumka – New pedagogical thought*. № 2, pp. 68–71. (in Ukrainian)

3. Houlman D. (2020) Emotsiynyy intelekt [Emotional intelligence] / per z anhл. S.-L. Humets'koyi. Kharkiv : Vivat, 512 p. (in Ukrainian)

4. Hruzyns'ka I.M. (2017) Teoretychni aspekty problemy emotsiynoho intelektu u yunats'komu vitsi [Theoretical aspects of the problem of emotional intelligence in adolescence] : *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 12: Psykholohichni nauky – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Series 12: Psychological Sciences.* Issue 5, No. 50, pp. 88–95 [in Ukrainian].
5. Kobrynychuk Z. (2018) Rozvytok emotsiynoho intelektu pidlitkiv [Development of emotional intelligence in adolescents]. *Molodyy vchenyy – Young Scientist*, № 4(1), pp. 215–217. (in Ukrainian)
6. Kostyuk A. (2014) Emotsiynyy intelekt ta shlyakhy yoho rozvytku [Emotional intelligence and ways of its development]. *Naukovyy visnyk Kherson's'koho derzhavnoho universytetu. Seriya : Psykholohichni nauky – Scientific Bulletin of Kherson State University. Series: Psychological Sciences.* Issue 2(1), pp. 85–89. (in Ukrainian)
7. Lelyukh-Stepanchuk O.O. (2018) Emotsiynyy intelekt yak problema psykholohichnoyi nauky [Emotional intelligence as a problem of psychological science] : *Aktual'ni problemy psykholohiyi : Zbirnyk naukovykh prats' Instytutu psykholohiyi imeni H.S. Kostyuka. Psykholohiya navchannya. Henetychna psykholohiya. Medychna psykholohiya – Current problems of psychology: Collection of scientific papers of the G.S. Kostyuk Institute of Psychology. Psychology of learning. Genetic psychology. Medical psychology. Volume X.* Issue 31, pp. 83–92. (in Ukrainian)
8. Lyashch O. (2013) Emotsiynyy intelekt yak predmet psykholohichnykh doslidzhen' [Emotional intelligence as a subject of psychological research]. *Problemy suchasnoyi psykholohiyi – Problems of modern psychology.* Vyp. 22, pp. 324–335. (in Ukrainian)
9. Maystrenko L. (2017) Vplyv biolohichnykh faktoriv na rozvytok emotsiynoho intelektu [The influence of biological factors on the development of emotional intelligence]. *Molodyy vchenyy – Young Scientist.* № 4, pp. 25–28. (in Ukrainian)
10. Marchenko A.O. (2011) Ponyattya emotsiynoho intelektu: teoretyko-psykholohichni pidkhody, definitsiyi i struktura [The concept of emotional intelligence: theoretical and psychological approaches, definitions and structure]: *Pytannya psykholohiyi. Visnyk Natsional'noho universytetu oborony Ukrainy–Issues of psychology–Bulletin of the National Defense University of Ukraine.* Issue 1, No. 20, pp. 172–175 (in Ukrainian).
11. Morhun V.F. (2010) Emotsiynyy intelekt u bahatovymirniy strukturii osobystosti [Emotional intelligence in the multidimensional structure of personality]: *Postmetodyka – Postmethodology*, Vyp. 6, № 97, pp. 2–15. (in Ukrainian).
12. Nazaruk N.V. (2018) Ontohenetychni aspekty rozvytku emotsiynoho intelektu [Ontogenetic aspects of the development of emotional intelligence]. *Teoriya i praktyka suchasnoyi psykholohiyi – Theory and practice of modern psychology.* Issue 3, pp. 211–215. (in Ukrainian).
13. Nosenko E.L., Kovryha N.V. (2008) Emotsiynyy intelekt yak intehralna osobystisna vlastyvist [Emotional intelligence as an integral personality trait].

Praktychna psykholohiia i sotsialna robota – Practical psychology and social work. № 9, pp. 22–27. (in Ukrainian)

14. Paraskevova K. H. (2015) Emotsiinyi intelekt yak chynnyk rehuliatcii emotsiino-motyvatyinoi sfery osobystosti [Emotional intelligence as a factor in regulating the emotional and motivational sphere of the personality]: Avtoref. dys. k.psykol.n. Kh.: KhNU imeni V. N. Karazina, 17 p. (in Ukrainian)

15. Fillips K. (2020) Maybutnye pochuttiv: Rozvytok empatiyi v sviti, oderzhymomu tekhnolohiyamy [The Future of Feelings: Developing Empathy in a Technology-Obsessed World]/ per z anhl. N. Khayets'ka. Kyiv : RIDNA MOVA, 208 p. (in Ukrainian)

16. Filonenko H., Yavorovs'ka L. (2015) Sotsial'nyy intelekt yak chynnyk psykholo-hichnoho blahopoluchchya osobystosti [Social intelligence as a factor of psychological well-being of an individual]. *Visnyk Kharkivs'koho natsional'noho universytetu V. Karazina. Seriya : Psykholohiya – Bulletin of the Kharkiv National University named after V. Karazin. Series: Psychology.* Vyp. 58, pp. 41–45. (in Ukrainian)

17. Fohel' T. (2018) Emotsiynnyy intelekt vchytelya yak zaporuka efektyvnosti navchal'noho protsesu [Emotional intelligence of the teacher as a guarantee of the effectiveness of the educational process]. *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. Drahomanova. Seriya 5: Pedahohichni nauky: realiyi ta perspektyvy – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. Dragomanov. Series 5: Pedagogical sciences: realities and prospects.* Vyp. 60(2), pp. 200–202. (in Ukrainian)

18. Chetveryk-Burchak A. (2013) Emotsiynnyy intelekt yak chynnyk uspishnosti vyrishennya holovnykh zavdan' [Emotional intelligence as a factor in the success of solving the main tasks]. *Psykholinhvistyka – Psycholinguistics.* Vyp. 14, pp. 163–184. (in Ukrainian)

19. Yatsyuk M. (2019) Emotsiynnyy intelekt osobystosti (na khvyli Novoyi ukrayins'koyi shkoly) [Emotional intelligence of the individual (in the wake of the New Ukrainian school)]: Navchal'no-metodychnyy posibnyk. Vinnytsya: Vyd-vo «Dilo», 105 p. (in Ukrainian)

20. Salovey P., Mayer J. (1990) Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, Vol. 9, No. 3, pp. 185–211.