

Скворчевська Є. Л.

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри прикладної психології

Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна

ДО ПИТАННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ВІЦІ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

TO THE QUESTION OF DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN THE CENTURY OF EARLY ADULTHOOD

У статті розглядається проблема феномену емоційного інтелекту як інтегральної характеристики особистості, що визначає якість її розвитку, міжособистісних взаємин та можливості самореалізації. Розкрито сутність емоційного інтелекту як сукупності когнітивних і регулятивних здібностей, спрямованих на виявлення, розуміння та контроль власних і чужих емоцій. Підкреслюється його значення у формуванні здатності до регуляції психоемоційного стану, подолання негативних переживань, підвищення ефективності діяльності та забезпечення психологічного благополуччя. Зазначається, що високий рівень емоційного інтелекту безпосередньо впливає на успішність спілкування, професійну результативність та вибір продуктивних стратегій подолання стресових ситуацій. Наголошено на відмінності між інтелектуальними здібностями та емоційною компетентністю: високий показник інтелекту не гарантує життєвої успішності без сформованих навичок управління емоціями. Встановлено, що більшість осіб цієї вікової категорії здатні усвідомлювати та розпізнавати власні емоції, що сприяє швидкій адаптації до нових ситуацій та зниженню рівня стресу. Виявлено, що дорослі у цей період демонструють гнучкість поведінки, вміння мотивувати себе на досягнення мети та ефективно застосовувати стратегії саморегуляції, що позитивно позначається на результативності діяльності. Дослідження чинників, які впливають на розвиток емоційного інтелекту, показало високі показники за шкалою соціальної пристосованості, що виявляється у широкому колі інтересів та тенденції до нетерплячості. Аналіз рівня інтелекту засвідчив здатність більшості з них до логічного мислення, аналізу та синтезу інформації, що відображається у вмінні розкладати складні завдання на окремі елементи. Результати дозволяють розглядати емоційний інтелект як важливий ресурс адаптації та особистісного розвитку на етапі ранньої дорослості.

Ключові слова: емоційний інтелект, рання дорослість, парціальний інтелект, особистість, мислення.

The article considers the problem of the phenomenon of emotional intelligence as an integral characteristic of personality, determining the quality of its development, interpersonal relationships and opportunities for self-realization. The essence of emotional intelligence is revealed as a set of cognitive and regulatory abilities aimed at identifying, understanding and controlling one's own and others' emotions. Its importance in the formation of the ability to regulate the psychoemotional state, overcome negative experiences, improve the efficiency of activities and ensure psychological well-being is emphasized. It is noted that a high level of emotional intelligence has a direct impact on the success of communication, professional performance and the choice of productive strategies for overcoming stressful situations. The difference between intellectual abilities and emotional competence is noted: a high IQ does not guarantee success in life without established emotion management skills. It has been established that most people in this age category are able to realize and recognize their own emotions, which contributes to faster adaptation to new situations and a decrease in stress levels. It was revealed that adults during this period demonstrate flexibility of behavior, the ability to motivate themselves to achieve a goal and effectively apply self-regulation strategies, which has a positive effect on the effectiveness of activities. A study of factors influencing the development of emotional intelligence showed high rates on the social adaptability scale, manifested in a wide range of interests and a tendency to impatience. Analysis of the level of intelligence showed the ability of most of them to logical thinking, analysis and synthesis of information, reflected in the ability to decompose complex problems into individual elements. The results allow us to consider emotional intelligence as an important resource for adaptation and personal development in early adulthood.

Key words: emotional intelligence, early adulthood, partial intelligence, personality, thinking.

Постановка проблеми. Рання дорослість – це період, який охоплює період з 20–45 років. Саме тоді завершується головна біологічна фаза розвитку – уповільнення зростання. Розвиток зрілості проходить нерівномірно та гетерохронно і залежить від специфічних завдань дорослості. Основне завдання в цей період набути тих соціальних навичок, які необхідні для підтримки гомеостазу наступного порядку, соціального (професія, соціальний статус, сімейне життя).

На даному етапі емоційний інтелект має специфічні особливості, які полягають у відносно низькому рівні розвитку його параметрів, меншій внутрішній

узгодженості та якісній своєрідності стратегій емоційної саморегуляції. Емоційний інтелект у період ранньої дорослості розвивається гетерохронно і взаємопов'язаний з соціометричним статусом, а також зі стилем міжособистісної комунікації. Його рівень визначає якість міжособистісного спілкування людини. Також на даному етапі емоційна саморегуляція залежить від типу діяльності, якою займається людина.

Мета статті – визначити особливості розвитку емоційного інтелекту у віці ранньої дорослості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття «емоційного інтелекту» вивчали наступні вітчизняні вчені: О. Бабяк, О. І. Боковець, Н. І. Буркало,

О. В. Брусакова, С. В. Марчук, І. Мазоха, С. О. Подофей, О. Чебикін та ін., а зарубіжні: Р. Бар-Он та ін.

Виклад основного матеріалу. Проблема вивчення емоційного інтелекту (ЕІ) та його розвитку є актуальною у період ранньої дорослості.

Н. І. Буркало зауважує, що емоційний інтелект – це інтегральна властивість особистості, яка сприяє її гармонійному розвитку, покращенню міжособистісної взаємодії та відкриває для особистості широкі можливості для самореалізації та розкриття свого потенціалу [4, с. 45].

З точки зору С. В. Марчук вивчення впливу емоційного інтелекту на особистість – важливий вектор дослідження як психологічної науки, так і людства загалом, адже визначення факторів його впливу на життєдіяльність особистості дасть відповіді на чимало запитань. Емоційний інтелект – це сукупність розумових здібностей для виявлення, розуміння та контролю емоцій. Це важлива інтегральна характеристика особистості, яка виявляється в її ефективності розуміння емоції, узагальнення змісту, виокремлення емоційного в міжособистісних стосунках, регуляції емоції так, щоб позитивно впливати на когнітивну пізнавальну діяльність та переборювати негативні емоції, які можуть заважати спілкуванню чи перешкоджати досягненню власного успіху [7, с. 23].

О. І. Боковець зазначає, що дослідження емоційного інтелекту як психологічного феномену визначається тим, що емоційна сфера є найбільш динамічною у структурі особистості. Саме емоції як реакція-переживання, ставлення та імпульс до дії, що супроводжують усі сфери життєдіяльності людини, відіграють вагомий роль у регулюванні психічного стану, діяльності, міжособистісному спілкуванні, прийнятті рішень, досягненні успіху. Невміння тримати емоційне життя під контролем призводить до емоційного напруження, різноманітних астеничних психоемоційних станів, страждань від внутрішніх протиріч, що певним чином відображається на психічному здоров'ї особистості [2, с. 68].

О. В. Брусакова зазначає, рівень особистих досягнень людини у великій мірі визначається не класичним показником інтелекту IQ, а емоційними здібностями. Іншими словами, «бути розумним», зовсім не означає «бути успішним», важливо розбиратися в своїх і чужих емоціях і вміти контролювати їх [3, с. 222].

І. Мазоха зазначає, що емоційний інтелект – це сукупність розумових здібностей, що забезпечують виявлення, розуміння причин та управління власними емоціями та емоціями інших людей для успішного досягнення цілей та намірів діяльності (професійна діяльність, спілкування) [6, с. 102].

З точки зору С. О. Подофей емоційний інтелект включає в себе такі здібності, як: розпізнавання власних емоцій та емоцій інших людей, емпатію, управління власними і чужими емоціями, використання емоцій у цілях мотивації та рішення задач [8, с. 262].

Концепція емоційного інтелекту представлена роботах Р. Бар-Она. Він вперше вжив термін «емоційний коефіцієнт», який став використовуватись альтернативно коефіцієнту інтелекту IQ у 1985 році. Його теорія стала базовою йому у створенні (1996 р.) опитувальника з метою виміру емоційного коефіцієнта. У концепції вченого емоційний інтелект досліджується з погляду сукупності 12 певних якостей індивіда, які сприяють його захисту від негативних факторів навколишньої дійсності. Р. Бар-Он удосконалив наявне уявлення про емоційний інтелект, включив до нього компоненти стресорегуляції та загального настрою [10, с. 317].

Отже, у сучасних дослідженнях проблеми емоційного інтелекту відбувається активне обговорення даної проблематики, оскільки уявлення про емоційний інтелект є широкими та розпливчастими. Рівень емоційного інтелекту впливає на вибір стратегій подолання стресових факторів: високий сприяє більш частому вибору продуктивних і більш рідкісному вибору непродуктивних стратегій, ніж низький та середній рівні емоційного інтелекту. У період ранньої дорослості емоційний інтелект володіє специфічними особливостями, які укладаються щодо низького рівня розвитку його параметрів, меншої внутрішньої узгодженості в якісному своєрідності стратегій емоційної саморегуляції.

Вибірка досліджуваних: загальна кількість 40 досліджуваних у віці 20–45 років, з них 29 жінок та 11 чоловіків.

Відповідно до мети дослідження нами були обрані наступні методики.

- 1) методика «Діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холла);
- 2) методика для «Скорочений багатофакторний опитувальник для дослідження особистості» (СМОЛ);
- 3) тест «Прогресивні матриці» (Дж. Равена).

Таблиця 1

Дослідження емоційного інтелекту особистості (парціальний інтелект)

Шкала	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кількість досл.	%	Кількість досл.	%	Кількість досл.	%
Емоційна обізнаність	21	52,5	11	27,5	8	20
Управління своїми емоціями	16	40	13	32,5	11	27,5
Самотивація	13	32,5	20	50	7	17,5
Емпатія	18	45	14	35	8	20
Розпізнавання емоцій інших людей	20	50	13	32,5	7	17,5

Вивчення рівня емоційного інтелекту проводилось за допомогою методики «Діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холла). Результати представлені в таблицях 1 та 2.

Вивчення емоційного інтелекту особистості (парціальний інтелект) показало, що високий рівень переважає за наступними шкалами: «емоційна обізнаність» (52,5%), «розпізнавання емоцій інших людей» (50%), «емпатія» (45%), «управління своїми емоціями» (40%). Отримані результати свідчать про те, що в період ранньої дорослості більшість досліджуваних усвідомлюють та розуміють свої емоції, вони вміють розпізнавати власні емоційні стани, що сприяє швидкій адаптації до нової ситуації та зменшує вплив стресу на організм. Дорослі вміють впливати на емоційний стан інших людей, бо мають навички по розпізнаванню їх емоцій. У спілкуванні вони проявляють емпатію. Вміють співпереживати, оцінювати емоційний стан іншої людини, а також проявляють готовність надати підтримку у складних життєвих ситуаціях. У дорослому віці особистості вміють проявляти гнучкість поведінки, саморегуляцію емоцій та поведінки.

Середній рівень виявлений за шкалою «самотивація» (50%). Отримані результати свідчать про те, що дорослі особи вміють управляти власною поведінкою за рахунок управління емоціями. Вміють ставити та досягати мету у житті.

Таблиця 2

Дослідження емоційного інтелекту особистості (інтегративний інтелект)

Рівень	Інтегративний інтелект	
	Кіл-ість досл.	%
Високий рівень	10	25
Середній рівень	24	60
Низький рівень	6	15

Вивчення емоційного інтелекту особистості, а саме інтегративного інтелекту показало, що у більшості дорослих досліджуваних переважає середній рівень інтегративного інтелекту (60%). Отримані дані свідчать про розвинену емпатію, здатність розу-

міти власні емоції та емоції інших людей. Дорослі вміють мотивувати себе на досягнення мети. Вміють регулювати емоції, застосовуючи навички саморегуляції. Проявляють гнучкість поведінки, що позитивно впливає на досягнення мети.

Високий рівень виявлений у (25%) досліджуваних. Отримані результати вказують на здатність осіб відрізнити відтінки власних емоцій, розуміти свої та чужі емоції. Вміння налагоджувати контакт із різними людьми, проявляти повагу до особистих кордонів інших людей.

У меншості досліджуваних виявлений низький рівень інтегративного інтелекту (15%). Отримані дані говорять про відсутність вмінь саморегуляції емоцій. Дорослі не розуміють власні емоції та емоції інших людей, що негативно впливає на комунікацію з оточуючими людьми.

Отже, вивчення емоційного інтелекту особистості (парціальний інтелект) показало, що переважає високий рівень за шкалами: «емоційна обізнаність», «розпізнавання емоцій інших людей», «емпатія», «управління своїми емоціями». У більшості дорослих досліджуваних переважає середній рівень інтегративного інтелекту.

Для визначення чинників, які впливають на розвиток емоційного інтелекту в осіб періоду ранньої дорослості нами були використано методику для визначення емоційної стійкості «Скорочений багатфакторний опитувальник для дослідження особистості» (СМОЛ). Результати представлені в таблиці 3.

Визначення чинників, які впливають на розвиток емоційного інтелекту в осіб періоду ранньої дорослості показало, що за шкалами L, F та K виявлено низький рівень в усіх досліджуваних (100%), що свідчить про щирість відповідей, отже можемо інтерпретувати отримані дані.

Серед клінічних шкал за високим рівнем домінує шкала 3 «шкала істерії» (77,5%). Отримані дані свідчать про соціальну пристосовність осіб в період ранньої дорослості. Вони мають велике коло інтересів та проявляють нетерплячість.

Шкала 7 «психастенії» (75%). У осіб чоловічої статі дана шкала свідчить про наявність таких осо-

Таблиця 3

Дослідження чинників, які впливають на розвиток емоційного інтелекту в осіб періоду ранньої дорослості

Шкали	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%
Шкала L	–	–	–	–	40	100
Шкала F	–	–	–	–	40	100
Шкала K	–	–	–	–	40	100
Шкала 1	3	7,5	3	7,5	34	85
Шкала 2	27	67,5	3	7,5	10	25
Шкала 3	31	77,5	4	10	5	12,5
Шкала 4	28	70	4	10	8	20
Шкала 6	29	72,5	7	17,5	4	10
Шкала 7	30	75	6	15	4	10
Шкала 8	2	5	6	15	32	80
Шкала 9	26	65	6	15	8	20

бливостей, як сором'язливість, сентиментальність, почуття незадоволеності. У жінок є ознакою невротичної реакції, дана шкала властива для сензитивних, сумлінних, високо інтуїтивних, сором'язливих, прискіпливих і педантичних у роботі жінок.

Шкала 6 «параної» (72,5%). Отримані дані свідчать про схильність до афектів, прояви упертості у досягненні поставленої мети. Особи є працелюбними та винахідливими.

Шкала 4 «психопатії» (70%). Дані говорять про наявність таких особливостей, як схильність до пригод, хоробрість, товариськість та наполегливість.

Шкала 2 «депресії» (67,5%). Дані особи скромні, сором'язливі, вразливі, часто незадоволені собою, схильні до хвилювань. У важких ситуаціях намагаються уникнути конфлікту, песимістично оцінюють свої професійні можливості.

Шкала 9 «гіпоманії» (65%). Даним особам властива балакучість, ініціативність, ентузіазм, схильність до ризику.

Низький рівень виявлено за шкалами 1 «іпохондрії» (85%). Дані свідчать про ініціативність та жвавість характеру.

Шкала 8 «шизофренії» (80%). Отримані результати вказують на консервативні погляди на життя, вміння пристосовуватися до нових обставин.

Отже, аналіз чинників, які впливають на розвиток емоційного інтелекту в осіб періоду ранньої дорослості показав за високим рівнем домінує шкала 3 «шкала істерії», а за низьким рівнем – шкалами 1 «іпохондрії».

Для визнання рівня інтелекту використовувався тест «Прогресивні матриці» (Дж. Равена). Результати представлені в таблиці 4 та 5.

Таблиця 4

Виявлення рівня інтелекту у період ранньої дорослості

Серія	Домінуючий показник	
	Кількість досл.	%
Серія А	16	40
Серія В	15	37,5
Серія С	18	45
Серія D	19	47,5
Серія Е	22	55

Дослідження рівня інтелекту у період ранньої дорослості показало, що у більшості досліджуваних переважає серія Е (55%). Отримані результати свідчать про вміння дорослих осіб розкласти фігуру основного зображення на елементи, що вказує на вміння проводити аналіз та синтез отриманої інформації, логічно мислити.

Домінування результатів за серією D виявлено у (47,5%) досліджуваних. Отримані дані вказують на вміння дорослих осіб використовувати принцип перегруповання фігур у матриці. Перегруповання може бути у горизонтальному та вертикальному положеннях. Особи дорослого віку вміють знаходити логічні послідовності у зображеннях фігур та перегруповувати їх для знаходження вірної відповіді.

Серія С виявлена у (45%) досліджуваних. Отримані результати говорять про вміння досліджуваних проводити аналіз фігур. Дорослі розрізняють принцип за яким побудовані дані матриці та швидко знаходять вірну відповідь.

Серія А переважає у (40%) досліджуваних. Отримані результати вказують на вміння дорослих осіб встановлювати взаємозв'язок у структурі матриць. Вони вміють доповнювати недостатньої частини основного зображення одним із наведених у кожній таблиці фрагментів.

У меншості виявлено домінування серії В (37,5%) досліджуваних. Отримані дані вказують на використання принципу аналогії між парами фігур. Досліджувані вміють визначати вісь симетрії, відповідно до якої розташовані фігури в основному зразку.

Таблиця 5

Загальний рівень інтелекту у період ранньої дорослості

Рівень інтелекту	Кількість досл.	%
Низький	-	-
Нижче середнього	4	10
Середній	3	7,5
Нормальний	4	10
Вище середнього	8	20
Високий	21	52,5

Дослідження загального рівня інтелекту у період ранньої дорослості виявило, що у більшості досліджуваних домінує високий рівень інтелекту (52,5%). Отримані дані вказують на винятковий інтелектуальний потенціал осіб, вони здатні вирішувати складні завдання, що вимагають глибокого аналізу та синтезу.

Рівень інтелекту вище середнього виявлений у (20%) досліджуваних. Дані результати свідчать про середній інтелектуальний потенціал і здатність швидко і легко аналізувати інформацію, знаходити рішення нетривіальних завдань і гнучкість у вирішенні завдань.

Нормальний рівень інтелекту та нижче середнього виявлений у (10%). Результати говорять про середній інтелектуальний потенціал і здатність ефективно вирішувати завдання, що вимагають абстрактного мислення та логіки. Інтелект нижче середнього вказує на складність у вирішенні логічних завдань та використання аналізу і синтезу.

У меншості досліджуваних виявлено середній рівень інтелекту (7,5%). Виявлено, що досліджувані вміють проводити аналіз та синтез під час вирішення інтелектуальних завдань. Вони вміють логічно мислити та знаходять вихід зі складних ситуацій.

Отже, дослідження рівня інтелекту у період ранньої дорослості показало, що у більшості досліджуваних переважає серія Е. У більшості досліджуваних домінує високий рівень інтелекту.

Висновки. 1. В період ранньої дорослості більшість досліджуваних усвідомлюють та розуміють свої емоції, вони вміють розпізнавати власні емоційні

стани, що сприяє швидшій адаптації до нової ситуації та зменшує вплив стресу на організм. Дорослі вміють мотивувати себе на досягнення мети. Вміють регулювати емоції, застосовуючи навички саморегуляції. Проявляють гнучкість поведінки, що позитивно впливає на досягнення мети.

2. Визначення чинників, які впливають на розвиток емоційного інтелекту в осіб періоду ранньої дорослості показало, найбільший показник за шкалою «істерії», що свідчать про соціальну пристосов-

ність осіб, вони мають велике коло інтересів та проявляють нетерплячість.

3. Вивчення рівня інтелекту у період ранньої дорослості показало, що більшості досліджуваних вміють розкласти фігуру основного зображення на елементи, що вказує на вміння проводити аналіз та синтез отриманої інформації, здатність логічно мислити.

Перспективи дослідження: у майбутньому ми плануємо досліджувати дану проблему, можливо це буде гендерне дослідження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бабяк О. Проблема емоційного інтелекту в психологічній науці. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розвитку*. 2020. Т. 1. № 16. С. 1–16. DOI: <https://doi.org/10.33189/epsn.v1i16.139>
2. Боковець О. І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Габітус*. 2022. № 37. С. 68–75. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.37.12>
3. Брусакова О. В. Особливості емоційного інтелекту осіб студентського віку. *Особистість, суспільство, закон*. 2021. С. 221–224.
4. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Psychological journal*. 2019. № 5. С. 34–49.
5. Зарицька В. В., Козарик О. С. Вплив соціальних чинників на розвиток емоційного інтелекту особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 2. С. 115–119. DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.2.20>
6. Мазоха І. Аналіз проблеми емоційного інтелекту як особистісного ресурсу. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. 2020. С. 100–104.
7. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. Вип. № 3. С. 20–23.
8. Подофей С. О. Емоційний інтелект особистості й особливості його становлення. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2019. № 1. С. 260–265.
9. Чебикін О. Емоційний інтелект, його пізнавально-мисленнєві ознаки та функції. *Наука і освіта*. 2020. № 1. С. 19–28.
10. Bar-On Reuven, Cherniss C. Emotional intelligence. *Encyclopedia of applied psychology*. / Ed.: C. Spielberger. 2004. Vol. 2. P. 315–321.

Дата першого надходження рукопису до видання: 19.08.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 04.09.2025

Дата публікації: 30.09.2025