

УДК 159. 942 – 053.6

Ставицький Олег

доктор психологічних наук, професор
професор кафедри суспільних дисциплін
Національного університету водного господарства
та природокористування
<https://orcid.org/0000-0002-0792-5036>

Ставицька Олена

кандидат психологічних наук, доцент
доцент кафедри загальної психології та психодіагностики
Рівненського державного гуманітарного університету
<https://orcid.org/0000-0003-2499-775X>

Мягка Ольга

здобувач освіти другого (магістерського)
рівня вищої освіти спеціальності «Психологія»
Рівненського державного гуманітарного університету
<https://orcid.org/0000-0003-3796-2951>

DOI <https://doi.org/10.35619/praprv.v1i17.245>

РІВЕНЬ СФОРМОВАНOSTІ СТРУКТУРНИХ ЕЛЕМЕНТІВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Анотація. Стаття присвячена висвітленню результатів теоретичного та емпіричного аналізу особливостей розвитку структурних елементів емоційного інтелекту у підлітковому віці, адже це є сенситивний період формування емоційного інтелекту, де особистість вчиться управляти власними емоціями та емоціями інших людей. Вікові особливості підліткового періоду сприяють становленню внутрішньоособистого та міжособистісного емоційного інтелекту у рамках провідної діяльності та соціальної ситуації розвитку підлітка, тому питання гармонійної єдності емоцій та когнітивних процесів є як ніколи актуальним саме у цьому віці. Емоційний інтелект характеризують як сукупність здібностей, які дають можливість особистості усвідомлювати й розуміти як власні емоції, так і емоції інших людей. У підсумку можемо стверджувати, що серед респондентів підліткового віку переважають наступні тенденції: у дівчат здебільшого спостерігається середня емоційна обізнаність, низьке вміння управляти власними емоціями, низька самомотивація, середній рівень емпатії, низький рівень розпізнавання емоцій оточуючих; натомість у хлопців переважно спостерігається низька емоційна обізнаність, низьке вміння керувати власними емоціями, низька самомотивація, низький рівень емпатії, низький рівень розпізнавання емоцій оточуючих.

Ключові слова: емоції, емоційний інтелект, EQ, міжособистісний інтелект, внутрішньоособистісний інтелект, особистість, підлітковий вік, емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей.

Постановка проблеми. Феномен «емоційний інтелект» заслуговує на особливу увагу не лише тому, що саме поняття вперше з'явилося в психологічному обігу лише у 1990 році, а й тому, що його оголосили особистісною властивістю, котра зумовлює всіляку успішність людини за будь-яких умов. Емоційний інтелект – EQ – це показник нашої здатності до спілкування, вміння усвідомлювати свої емоції та розуміти почуття інших людей. Рівень розвитку EQ визначає рівень емоційної стриманості, емпатійності, здатності працювати в команді та в значній мірі детермінує всі поведінкові прояви особистості. Підлітковий вік є

сенситивним для багатьох психічних функцій, у тому числі й для EQ. Динаміка сьогодення викликає гостру потребу у розвитку емоційного інтелекту задля ефективної соціалізації індивіда та успішної його самореалізації, тому питання його розвитку, формування є актуальним саме в цьому віковому періоді.

Аналіз останніх досліджень з проблеми. Словосполучення «емоційний інтелект» з'явилося в психологічному тезаурусі з проблем психології особистості після виходу у світ робіт американських психологів Гарднера (1993), Гоулмана (2008), Майєра, Саловея ще років десять тому викликало здивування через незвичність поєднання понять «емоція» та «інтелект», які здавались протилежними за змістом. Не менше гіпотетичними були і думки авторів, які ввели в науковий обіг поняття «емоційний інтелект», щодо ролі цієї інтегральної властивості особистості у спричиненні успіху діяльності людини

Поштовх до виокремлення нової концепції емоційного інтелекту здійснений Гарднером (1993). Він був одним із перших, хто почав говорити про множинність інтелектуальних форм прояву. Він вважав, що внутрішньоособистісний інтелект є ключем до самопізнання, до розуміння власних емоцій і почуттів з метою управління своєю поведінкою. Міжособистісний інтелект – це здатність розуміти інших людей, ефективно з ними взаємодіяти.

Теоретико-методологічні підходи до проблеми співвідношення інтелектуального й емоційного розглядали у своїх роботах Ананьєв, Виготський, Рубінштейн, Леонтьєв, М'ясищев, Тихомирова та інші. Зокрема, Виготський (1982) виділяв серед найважливіших питань психології проблему єдності афекту та інтелекту. У наш час на пострадянському просторі проблема емоційного інтелекту активно обговорюється і висвітлюється у працях таких психологів: Андрєєва (2009), Дерев'янка (2007), Гарскова (1999), Коврига (2003), Люсін (2018), Манойлова (2004), Носенко (2003).

Одним з перших дослідників емоційного інтелекту став Люсін, що представив двокомпонентну теорію даного феномена. Андрєєвою розглянуті передумови розвитку емоційного інтелекту, гендерні відмінності у виразності компонентів емоційного інтелекту, а також можливості розвитку емоційного інтелекту в процесі психологічного тренінгу. Березовська (2015) довела можливість розвитку емоційного інтелекту шляхом спеціально організованого навчання. Панкратовою був проведений аналіз різних підходів до формування емоційного інтелекту й здібностей, що входять до його складу. Дерев'янка встановила ефективність використання психологічного тренінгу в розвитку емоційного інтелекту.

Мета статті – представити результати емпіричного дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці.

Виклад основного матеріалу дослідження. Емоційний інтелект характеризують як сукупність здібностей, які дають можливість особистості усвідомлювати й розуміти як власні емоції, так і емоції інших людей. Люди з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту здатні керувати своєю емоційною сферою, їхня поведінка більш гнучка, тому вони з більшою легкістю досягають поставлених цілей шляхом взаємодії з іншими людьми. Саме емоційний інтелект пояснює, чому іноді випускники вищих навчальних закладів з середнім рівнем знань будують кар'єру, а відмінники не завжди досягають професійних злетів. Наявність у людини високого IQ ще не є повною гарантією успіху (Фетіскін, 2005).

Розвиток EQ проходить у декілька важливих етапів. Спочатку особистості важливо усвідомлювати свої емоції, розуміти, що і як вона переживає. Далі важливо навчитися управляти власними емоціями, визначати причину та корінь переживань. Третій етап передбачає зчитування і усвідомлення того, що переживають і відчують оточуючі. І на завершальному етапі, важливо навчитися управляти емоціями інших людей завдяки власній емпатії, соціальній чуйності та вміння цілеспрямовано впливати на партнера (Філатова, 2000). Високий емоційний інтелект забезпечує гармонію між емоціями і розумом, але для цього варто спочатку прийняти відповідальність за себе, свої потреби та мотиви, а відповідно і за свої емоції. Низький емоційний інтелект характеризується нестабільністю, наявністю

страхів, фрустрацій, провини і депресії. Будь-яка ситуація для людини, особливо негативна, виражається через тривожність, тривале обдумування ситуації, переживання ненависті, агресії та гніву. І все це є ознакою низького рівня емоційного інтелекту, при якому людина постійно «застрягає» на емоціях, що впливає на її самопочуття, мислення, працездатність та на загальний емоційний стан.

Емоційний інтелект включає у себе два важливі компоненти. Внутрішньоособистісний компонент характеризується такими складовими як: самооцінка, оптимізм, упевненість у собі, гнучкість, відповідальність. Міжособистісний компонент включає: толерантність, емпатія, відкритість, діалогічність, вміння легко налагоджувати контакт із людьми.

Сьогодні психологів цікавить важливий аспект – це формування емоційного інтелекту в онтогенезі, адже емоційна сфера зазнає значних змін у ході дорослішання людини. Саме підлітковий вік є найбільш цікавим, адже як відомо, це перехідний період між дитинством та дорослістю і являється найбільш складним не тільки для оточуючих, а й для самої особистості.

На діагностичному етапі роботи взяли участь 36 десятикласників Рівненської української гімназії (м. Рівне), віком 15 років, серед яких було 25 дівчат та 11 хлопців. У дослідженні був використаний тест, розроблений Ніколасом Холлом (*Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп*, 2002), яка дозволяє визначити рівень EQ за кожною із п'яти характеристик: «емоційна обізнаність», «управління своїми емоціями», «самотивація», «емпатія», «розпізнавання емоцій інших людей».

Кількісний аналіз отриманих результатів дослідження дає можливість говорити про те, що лише по одному респонденту з кожної з вибірок за статями мають середній рівень розвитку емоційного інтелекту. Тобто, лише близько 7% дівчат та 9% хлопців характеризуються довільним здійсненням зовнішньої активності на підставі уявлень, із застосуванням певних вольових зусиль, що відповідним чином відбиваються у свідомості на рівні емоційних переживань; переважання внутрішнього над зовнішнім; високий рівень виявлення самоконтролю; поєднання у поведінці стратегій концентрації на завданнях зі стратегією емоційного реагування, з відбиттям на рівні відчуттів психологічного благополуччя, позитивного ставлення до себе як суб'єкта життєдіяльності та спілкування. Для цього рівня сформованості емоційного інтелекту характерним є також і високий рівень самооцінки суб'єктів; це специфічне усвідомлення суб'єктом власного емоційного інтелекту.

За складовими EQ емпіричні дані розподілились наступним чином. Компонент «Емоційна обізнаність» краще розвинений у респонденток, як видно це із діаграми на рис. 1. Переважна більшість опитаних дівчат (64%) та третина хлопців (36%) розуміють і оцінюють себе, бачать свої можливості й обмеження, сильні й слабкі сторони, і приймають себе разом зі своїми сильними й слабкими сторонами.

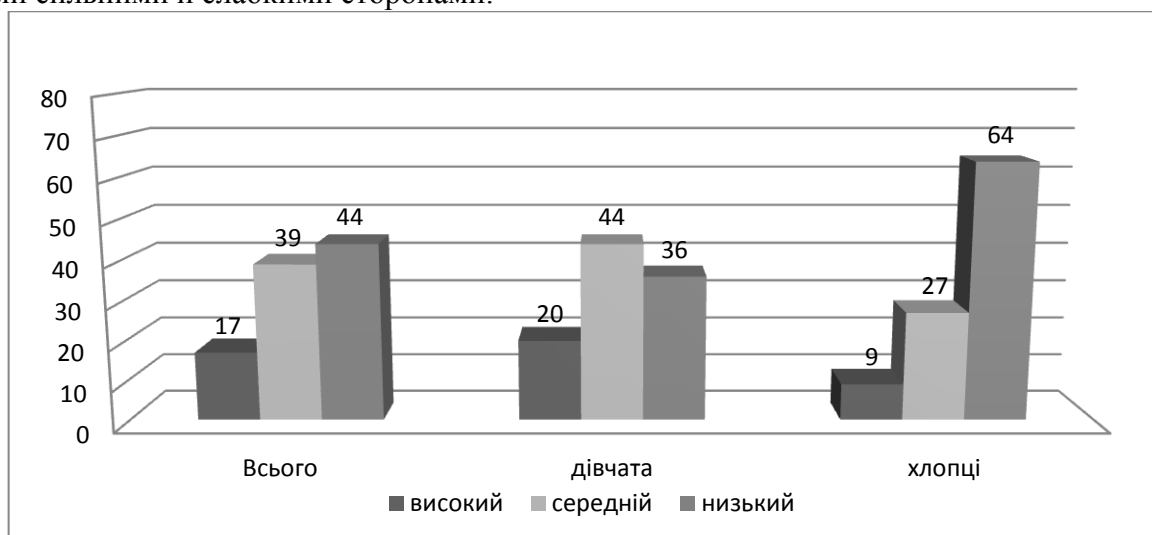


Рис. 1. Результати діагностики рівнів емоційної обізнаності

Респонденти здатні розпізнавати у себе емоції в конкретний момент, розрізняти їх та розуміти причини виникнення; уміють ясно й конструктивно висловлювати свої почуття та думки, а також здатні мобілізувати свою емоційну енергію, проявляти у разі потреби твердість переконань, стояти на своєму.

На рисунку 2 показники складової «Управління власними емоціями». На момент опитування ці показники були вищими у вибірці хлопців. Усі (100%) дівчата мають поки що низький рівень управління власними емоційними станами, у хлопців цей показник також високий (73%). Лише у четвертій частини хлопців (27%) діагностовано середній рівень здатності керувати своїми емоційними імпульсами.

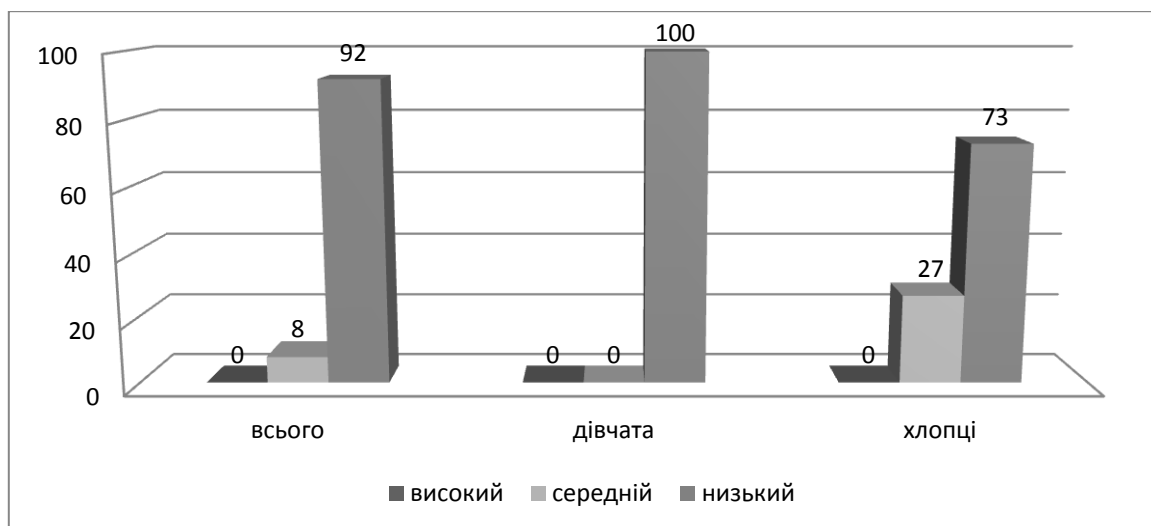


Рис. 2. Результати діагностики вміння управляти власними емоціями

Компонент «Самотивація» практично однаково діагностуються у групах опитаних, це бачимо з рисунка 3. На жаль, не маємо респондентів із високим ступенем емоційної мотивації. Хоча і серед дівчат (24%), і серед юнаків (27%) є учасники експерименту, які засвідчують готовність відкласти негайні результати заради довгострокового успіху; вони продуктивні, люблять виклик і дуже ефективні у будь-якій справі, тобто мають середній рівень розвитку емоційної мотивації.

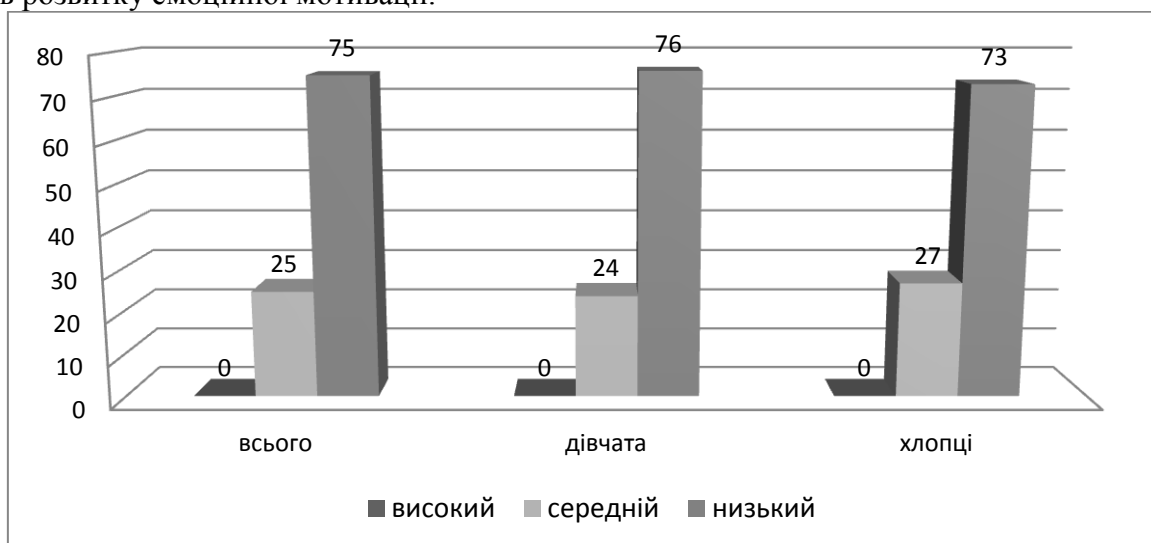


Рис. 3. Результати діагностики рівнів само мотивації

Як продемонстровано на рисунку 4, показники складової «Емпатія» на момент опитування були вищими у вибірці дівчат.

Лише 9% юнаків декларували наявність високого рівня емпатії, тоді як у вибірці дівчат цей показник простежувався у 24% учасниць. Ці старшокласники здатні ідентифікувати та розуміти бажання, потреби та точки зору тих, хто навколо. Молоді люди, що здатні до емпатії (співпереживання) добре розпізнають чужі почуття, навіть коли вони приховані та неочевидні. Як результат, емпатійні люди, у переважній більшості, чудово керують відносинами, слухають та прислухаються до потреб іншої людини. Вони уникають стереотипів і поверхневих суджень і живуть своїм життям відкрито й емоційно.

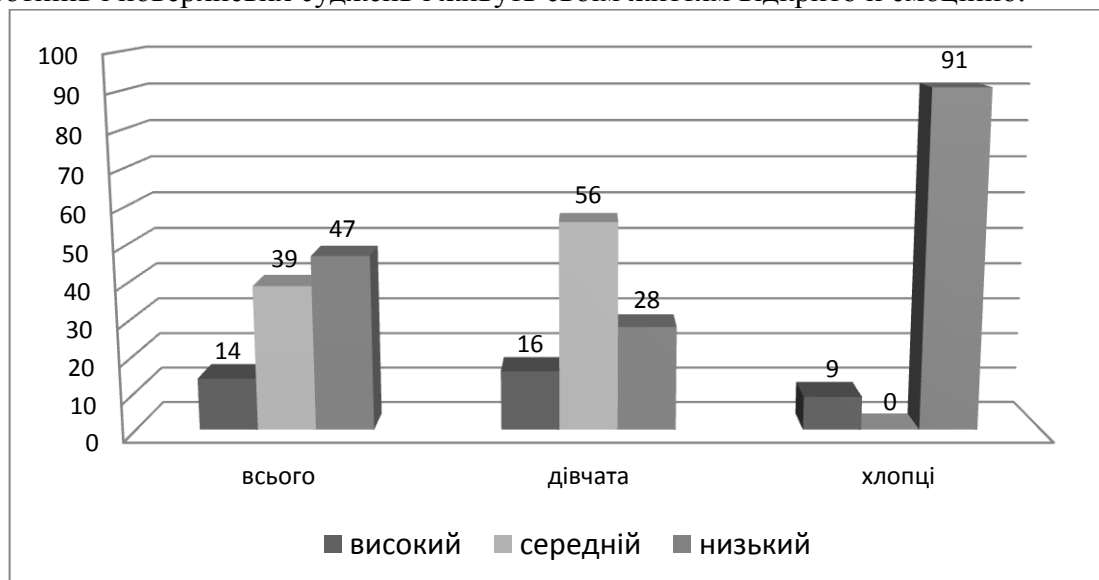


Рис. 4. Результати діагностики рівня емпатії

І, нарешті, результати компоненту емоційного інтелекту «Розпізнавання емоцій оточуючих» говорять про те, що у нашій вибірці не виявилось респондентів із високим ступенем такої значущої соціальної навички. У вибірці дівчат кожна третя (32%) респондентка має середній рівень, що характеризує їх як легких у спілкуванні та хороших командних гравців. Перш за все, вони не зосереджуються тільки на власному успіху, вони допомагають іншим розвиватися і реалізувати власний потенціал. Опитані можуть залагоджувати конфлікти, допомагати у вирішенні складних завдань, будувати і підтримувати конструктивні стосунки. Усі інші старшокласники – 68% дівчат і 100% хлопців поки мають низькі показники щодо розпізнавання емоцій оточуючих.

Кількісний аналіз отриманих результатів цього етапу дослідження дає можливість говорити про те, що лише незначна кількість респондентів (7,7%) мають середній рівень розвитку емоційного інтелекту. Тобто, очевидна реальна психолого-педагогічна задача – розвивати у школярів вміння усвідомлювати свої емоції та розуміти почуття інших людей.

Висновки і перспективи подальших розвідок. Аналізуючи результати проведеного дослідження по вивченню емоційного інтелекту, ми установили, що серед опитаних респондентів старшого шкільного віку переважають наступні тенденції:

- у дівчат здебільшого спостерігається середня емоційна обізнаність, низьке вміння управляти власними емоціями, низька самотивація, середній рівень емпатії, низький рівень розпізнавання емоцій оточуючих;
- натомість у хлопців переважно спостерігається низька емоційна обізнаність, низьке вміння керувати власними емоціями, низька самотивація, низький рівень емпатії, низький рівень розпізнавання емоцій оточуючих.

Крім того практично кожна четверта дівчина (36%) та 18% хлопців мають достатній рівень емоційної обізнаності. Ці старшокласники здатні розпізнавати у себе емоції в

конкретний момент, розрізняти свої емоції та розуміти причини їх виникнення; уміють ясно й конструктивно висловлювати свої почуття та думки, а також здатні мобілізувати свою емоційну енергію, проявляти у разі потреби твердість переконань, стояти на своєму.

Цей аналіз дає нам поштовх для висловлення припущення: середній рівень емпатії пов'язаний із середньою емоційною обізнаністю. Тобто, для того, щоб старшокласники були більш емоційно компетентними варто проводити з ними розвивально-коригуючі заходи. Ймовірно, що саме це може стати поштовхом для розвитку інших компонентів емоційного інтелекту.

Дослідження, частину якого ми представили у даному повідомленні, проводилось в рамках наукової розвідки питання взаємозв'язку рівня сформованості загального емоційного інтелекту підлітка з його соціальною адаптивністю. Дещо випереджаючи події, але у якості попередньої презентації, вкажемо, що показники розвитку EQ позитивно корелюють із рівнем та типом соціальної адаптивності особистості в підлітковому віці ($r_s = 0,775$) на рівні достатньої ($p \geq 0,05$) статистичної значимості. Більш детально про це у наступних наших повідомленнях.

СПИСОК ПОСИЛАНЬ

- Андреева, Г. М. (2009). *Психология социального познания : Учебное пособие для студентов вузов*. Москва: Аспект Пресс.
- Березовська, Л. І. (2015). *Основи психокорекції : Навчально-методичний посібник*. Мукачєво: МДУ.
- Выготский, Л. С. (1982). *Мышление и речь*. Москва: Педагогика.
- Гарскова, Г. Г. (1999). Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию. *Ананьевские чтения: Тезисы научно-практической конференции*. Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского университета.
- Гоулман, Д. (2008). *Эмоциональный интеллект*. Москва: АСТ.
- Деревянко, С. П. (2007). *Роль эмоционального интеллекта в процессе социально-психологической адаптации студентов*. Москва. Инновационные образовательные технологии.
- Коврига, Н. В. (2003). *Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту*. (Дис. канд. психол. наук). Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, Київ.
- Люсин, Д. В. (2018). *Трёхмерная модель структуры эмоциональных состояний, основанная на русских данных*. Москва.
- Манойлова, М. А. (2004). *Развитие эмоционального интеллекта будущих педагогов : Учебно-методическое пособие*. Псков: ПГПИ.
- Носенко, Е. Л., & Коврига, Н. В. (2003). *Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції*. Дніпро: Дніпропетровський національний університет.
- Филатова, О. (2000). *Эмоциональный интеллект как показатель целостного развития личности*. Москва: Персонал.
- Фетискин, Н. П., Козлов, В. В., & Мануйлов, Г. М. (2002). *Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп*. Москва: Институт Психотерапии.
- Gardner, H. (1993). *Multiple intelligences: the theory in practice*. New York: Bantam Books.

REFERENCES

- Andreeva, G. M. (2009). *Psikhologiya sotsialnogo poznaniya [Psychology of social cognition]: Uchebnoe posobiye dlya studentov vuzov*. Moskva: Aspekt Press. [in Russian].
- Berezovska, L. I. (2015). *Osnovy psikhokorektsii [Basics of psychocorrection] : Navchalno-metodychnyi posibnyk*. Mukachevo: MDU. [in Ukrainian].
- Vygotskiy, L. S. (2002). *Myshleniye i rech [Thinking and speaking]*. Moskva: Pedagogika. [in Russian].
- Garskova, G. G. (1999). Vvedeniye ponyatiya «emotsionalnyy intellekt» v psikhologicheskuyu teoriyu [Introduction of the concept of "emotional intelligence" into psychological theory].

- Ananyevskiy chteniye: Tezisy nauchno-prakticheskoy konferentsii*. Sankt-Peterburg: Izdatel'stvo Sankt-Peterburgskogo universiteta. [in Russian].
- Goulman, D. (2008). *Emotsionalnyy intellekt [Emotional intelligence]*. Moskva: AST. [in Russian].
- Derevyanko, S. P. (2007). *Rol emotsionalnogo intellekta v protsesse sotsialno-psikhologicheskoy adaptatsii studentov [The role of emotional intelligence in the process of social and psychological adaptation of students]*. Moskva. Innovatsionnyye obrazovatelnyye tekhnologii. [in Russian].
- Kovryha, N. V. (2003). *Stresozakhysna ta adaptivna funktsii emotsiinoho intelektu [Stress-protective and adaptive functions of emotional intelligence]*. (Dys. kand. psykhol. nauk). Instytut psykholohii im. H. S. Kostiuka APN Ukrainy, Kyiv. [in Ukrainian].
- Lyusin, D. V. (2018). *Trekhmernaya model struktury emotsionalnykh sostoyaniy, osnovannaya na russkikh dannykh [Three-dimensional model of the structure of emotional states based on Russian data]*. Moskva. [in Russian].
- Manoylova, M. A. (2004). *Razvitiye emotsionalnogo intellekta budushchikh pedagogov [Development of the emotional intelligence of future teachers]: Uchebno-metodicheskoye posobiye*. Pskov: PGPI. [in Russian].
- Nosenko, E. L., & Kovriga, N. V. (2003). *Emotsiyniy intellekt: kontseptualizatsiya fenomenu. osnovni funktsii [Emotional intelligence: conceptualization of the phenomenon, basic functions]*. Dnipro. Dnipropetrovskiy natsionalniy universitet. [in Russian].
- Filatova, O. (2000). *Emotsionalnyy intellekt kak pokazatel tselostnogo razvitiya lichnosti [Emotional intelligence as an indicator of holistic personality development]*. Moskva: Personal. [in Russian].
- Fetiskin, N. P., Kozlov, V. V., & Manuilov, G. M. (2002). *Sotsialno-psikhologicheskaya diagnostika razvitiya lichnosti i mal'kh grupp [Socio-psychological diagnostics of the development of personality and small groups]*. Moskva: Institut Psikhoterapii. [in Russian].
- Gardner, H. (1993). *Multiple intelligences: the theory in practice*. New York: Bantam Books. [in English].

EMOTIONAL INTELLIGENCE IN ADOLESCENCE: THE LEVEL OF ITS STRUCTURAL ELEMENTS MATURITY

Oleg Stavytsky

Doctor of psychological sciences, professor

Department of Social Disciplines

National University of Water and Environmental Engineering

Rivne, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0002-0792-5036>

Olena Stavytska

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor

Department of General Psychology and Psychodiagnostics

Rivne State University for the Humanities

<https://orcid.org/0000-0003-2499-775X>

Olha Miahka

Student of Master program

Rivne State University of Humanities

<https://orcid.org/0000-0003-3796-2951>

DOI <https://doi.org/10.35619/praprv.v1i17.245>

Abstract. *The article presents the results of theoretical and empirical analysis of the development of structural elements of emotional intelligence in adolescence, because this is a*

sensitive period of emotional intelligence, where a person learns to manage their own emotions and the emotions of others. Age features of adolescence contribute to the formation of intrapersonal and interpersonal emotional intelligence in the leading activities and social situation of adolescent development, so the question of harmonious unity of emotions and cognitive processes is more relevant than ever at this age. Emotional intelligence is characterized as a set of abilities that allow an individual to realize and understand both their own emotions and the emotions of others.

This analysis gives us the impetus to make an assumption: the average level of empathy is related to the average emotional awareness. That is, in order for boys to be more emotionally aware, it is necessary to conduct a series of exercises with them to develop empathy, and select appropriate psychodiagnostic techniques to identify the level of empathy. It is likely that this may be the impetus for the development of other components of emotional intelligence. We see prospects for further research in the development of specific psychological and pedagogical guidelines for teachers and parents on the development of emotional intelligence in adolescence. As a result, we can say that the following tendencies prevail among adolescent respondents: girls mostly have average emotional awareness, low ability to control their own emotions, low self-motivation, average level of empathy, low level of recognition of emotions; on the other hand, boys mostly have low emotional awareness, low ability to control their own emotions, low self-motivation, low level of empathy, low level of recognition of the emotions of others.

Key words: *emotions, emotional intelligence, EQ, interpersonal intelligence, intrapersonal intelligence, personality, adolescence, emotional awareness, managing one's emotions, self-motivation, empathy, recognizing other people's emotions.*

Стаття надійшла до редакції 08.10.2021 р