

МЕХАНІЗМИ ТА ДЕТЕРМІНАНТИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В СТРУКТУРІ ОСОБИСТОСТІ

Асатрян С. А.

аспірантка кафедри психології

Запорізький національний університет

вул. Університетська, 66, Запоріжжя, Україна

orcid.org/0009-0007-6657-7805

asatriansusanna888@gmail.com

Ключові слова: *емоційний інтелект, механізми розвитку, детермінанти, емпатія, самоусвідомлення, саморегуляція, соціальні навички.*

У статті представлено теоретичний аналіз механізмів та детермінантів розвитку емоційного інтелекту в структурі особистості.

Досліджено роль емоційного інтелекту (ЕІ) як інтегральної властивості особистості, що забезпечує ефективне сприйняття, розуміння, регулювання та використання емоцій у різних життєвих контекстах. Визначено два підходи до розуміння можливості розвитку ЕІ: статичний та динамічний.

Розглянуто основні передумови до розвитку емоційного інтелекту, серед яких виокремлено біологічні, соціальні, вікові та професійно-формувальні чинники.

Проаналізовано та узагальнено складові структурні компоненти, з яких складається емоційний інтелект, як-от: самоусвідомлення, саморегуляція, мотивація, емпатія, соціальні навички. Доведено, що розвиток самоусвідомлення базується на механізмах рефлексії, майндфулнес-практиках, ідентифікації та вербалізації емоцій, когнітивному переоцінюванні, розвитку емоційної пам'яті, самоспостереженні й моделюванні поведінки. Підвищення рівня саморегуляції досягається завдяки механізмам контролю емоцій, технікам релаксації та стрес-менеджменту, розвитку гнучкості мислення й адаптивності. Мотивація формується шляхом зміцнення внутрішньої мотивації, самомотивації та застосування методів ефективного планування цілей. Емпатія розвивається через аналіз емоцій інших, активне слухання та розпізнавання невербальних сигналів. Соціальні навички вдосконалюються завдяки покращенню комунікативної компетентності, навчанню співпраці в розв'язанні конфліктів і застосуванню технік впливу.

На основі зазначених компонентів було визначено методики, які забезпечують розвиток емоційного інтелекту: ведення щоденника емоцій, техніки усвідомленості, медитація, SMART-цілі, тренінги з розвитку емпатії та комунікативних навичок.

Дослідження механізмів і детермінантів емоційного інтелекту сприяє вдосконаленню освітніх стратегій, підвищенню ефективності управлінських процесів, розвитку психоемоційної культури та загального благополуччя особистості.

Перспективи дослідження полягають в розробленні емпіричного вивчення розвитку емоційного інтелекту в структурі особистості на основі виведених механізмів та детермінантів розвитку.

MECHANISMS AND DETERMINANTS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE DEVELOPMENT IN THE PERSONALITY STRUCTURE

Asatrian S. A.

*Postgraduate Student at the Department of Psychology
Zaporizhzhia National University
Universytetska str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0009-0007-6657-7805
asatriansusanna888@gmail.com*

Key words: *emotional intelligence, mechanisms of development, determinants, empathy, self-awareness, self-regulation, social skills.*

The article presents a theoretical analysis of the mechanisms and determinants of emotional intelligence development in the personality structure.

The role of emotional intelligence as an integral property of a personality that ensures effective perception, understanding, regulation and use of emotions in different life contexts is investigated. Two approaches to understanding the possibility of EI development are defined: static and dynamic.

The main prerequisites for the development of emotional intelligence are considered, among which are biological, social, age and professional factors. The structural components that make up emotional intelligence are analyzed and summarized, in particular: self-awareness, self-regulation, motivation, empathy, social skills.

It has been proven that the development of self-awareness is based on reflection mechanisms, mindfulness practices, identification and verbalization of emotions, cognitive reassessment, development of emotional memory, self-observation, and behavior modeling. Increasing the level of self-regulation is achieved through emotion control mechanisms, relaxation and stress management techniques, and the development of flexible thinking and adaptability. Motivation is formed by strengthening intrinsic motivation, self-motivation, and applying methods of effective goal planning. Empathy is developed through analyzing the emotions of others, active listening, and recognizing non-verbal cues. Social skills are enhanced by improving communication competence, learning to cooperate in conflict resolution, and applying influence techniques.

On the basis of these components, the mechanisms that ensure the development of emotional intelligence are developed and practical interventions are presented: keeping a diary of emotions, mindfulness techniques, meditation, SMART goals, training in empathy and communication skills.

The results are of both theoretical and practical importance. The study of the mechanisms and determinants of emotional intelligence contributes to the improvement of educational strategies, the efficiency of management processes, the development of psycho-emotional culture and the overall well-being of the individual.

Prospects for the study are to develop an empirical study of the development of emotional intelligence in the structure of personality based on the derived mechanisms and determinants of development.

Постановка проблеми. Розвиток емоційного інтелекту (далі – EI) є одним із ключових аспектів сучасної психології, що набуває особливої актуальності в умовах соціальної, професійної та міжособистісної взаємодії. Емоційний інтелект як здатність усвідомлювати, розуміти, регулювати власні емоції та емоції інших людей значною мірою впливає на ефективність комунікації,

успішність у професійній діяльності, адаптивність до змін і загальну якість життя.

Аналіз наукових публікацій показує широкий спектр досліджень проблематики емоційного інтелекту: визначення суті та структури емоційного інтелекту (Р. Бар-Он [13], В. Зарицька [4], Н. Коврига [7], Е. Носенко [7], Дж. Майєр [22], П. Салоей [22]); аналіз регулювальних та адап-

тивних функцій емоційного інтелекту (І. Аршава [1], С. Дерев'яно [3]), дослідження процесу формування та розвитку емоційного інтелекту (В. Зарицька [4], О. Чебикін, М. Шпак); вивчення педагогічних і виховних можливостей емоційного інтелекту (В. Зарицька [4], М. Шпак [12]), розвиток емоційного інтелекту в період фахової підготовки психологів (В. Федорчук [10], В. Зарицька [4], І. Матвійків [6]).

Попри значну кількість досліджень у цій галузі, залишається нерозв'язаною проблема виявлення механізмів, що визначають розвиток емоційного інтелекту, а також його ключових детермінантів.

Відсутність чіткої концептуалізації механізмів розвитку емоційного інтелекту створює труднощі в розробленні ефективних інтервенційних програм і практичних методик для розвитку ЕІ в дітей, підлітків і дорослих. Актуальним є також визначення впливу емоційного інтелекту на поведінкові патерни та психологічне благополуччя, що вимагає міждисциплінарного підходу із залученням методів когнітивної психології, нейронаук і соціальної психології.

Таким чином, дослідження механізмів і детермінантів розвитку емоційного інтелекту має не лише теоретичне, а й значне практичне значення для вдосконалення освітніх стратегій, підвищення ефективності управлінських процесів і зміцнення психоемоційного здоров'я суспільства.

Мета статті – виявлення механізмів та визначення ключових детермінантів розвитку емоційного інтелекту, а також аналіз їх впливу на когнітивні, емоційні та соціальні аспекти життєдіяльності людини.

Результати досліджень. Емоційний інтелект (ЕІ) як психологічна конструкція відображає здатність людини ефективно сприймати, розуміти, регулювати та використовувати емоції в процесі взаємодії із зовнішнім середовищем. У межах сучасних досліджень ця здатність розглядається як інтегральна властивість особистості, яка відображає пізнавальну здатність людини до розуміння емоцій та управління ними шляхом когнітивного оброблення емоційної інформації та забезпечує психологічне благополуччя особистості та успішність соціальної взаємодії.

У наукових колах існують дві основні позиції щодо умов розвитку емоційного інтелекту. Вони стосуються того, як формуються і розвиваються здатності, пов'язані з емоційним інтелектом. Основними прихильниками першої теорії є Дж. Майер, П. Саловей [22], які стверджують, що емоційний інтелект значною мірою визначається генетичними факторами та вродженими здібностями. Вчені, які підтримують цю теорію, вважають, що такі базові риси ЕІ, як здатність розпізнавати емоції чи емпатія, є стабільними та

залежать від нейрофізіологічних особливостей. Наприклад, люди з певними біологічними задатками можуть мати природну схильність до високого рівня емоційної обізнаності.

Д. Гоулман очолює іншу групу дослідників і доводить, що емоційний інтелект є набутою здібністю і значною мірою це навичка, яка розвивається протягом життя під впливом зовнішнього середовища, соціальних зв'язків, освіти та досвіду. Ця позиція передбачає, що ЕІ можна покращити через навчання, психологічні тренінги чи практичну роботу з емоціями. У рамках цієї теорії багато уваги приділяється практичним методикам і тренуванням, які дозволяють людям краще управляти власними емоціями та взаємодіяти з іншими. Отже, Д. Гоулман вважав, що ЕІ – це здатність, яку можна розвивати через освіту, тренінги й практику [19, с. 17].

Для того щоб визначити детермінанти розвитку емоційного інтелекту в структурі особистості, варто зупинитися на передумовах, що формують ЕІ.

С. Дерев'яно поділяє розвиток здатності до розуміння та управління емоціями на *біологічні* (генетично зумовлені особливості) та *соціальні* (взаємодія з оточенням і набутий досвід) передумови.

Складниками біологічних чинників, на думку дослідниці, є: *функціональна асиметрія мозку* (домінування правої півкулі пов'язане з невербальним інтелектом, який сприяє точності емоційного слуху – розпізнаванню емоцій за забарвленням мовлення); *властивості темпераменту* (такі властивості темпераменту, як нейротизм, екстраверсія, взаємопов'язані з емоційним інтелектом як рисою особистості); *когнітивні здібності* (кінестетики більш емпатійні, більш раціонально реагують на емоційні впливи інших людей, ніж аудіали); *когнітивні стилі* (в основу покладено когнітивний стиль «полезалежність – поленеалежність»: «полезалежні» вдало розпізнають емоційні стани інших засобом ідентифікації себе з об'єктом розпізнавання емоцій; «поленеалежні» – засобом виділення значимих для розпізнавання елементів із фону).

Соціальні чинники своєю чергою поділяються на *умови родинного виховання* (емоційний розвиток залежить від атмосфери в сім'ї) *роль особистісних установок* (реалізація установки на домінування в підлітковому віці сприяє формуванню емпатії, установки, орієнтовані на творчу самореалізацію, систематичність і уважність, позитивно впливають на покращення здатності диференціювати власні емоції), *активність особистості* (ініціювання різних форм взаємодії з навколишнім світом сприяє як кількісному, так і якісному розвитку почуттів), *релігійність* (моральний аспект релігійного виховання сприяє розвитку почуття безумовної любові) [3, с. 64–65].

О. Ляц вважає за доцільне в біологічних передумовах розвитку ЕІ виокремлювати рівень емоційного інтелекту батьків, спадкові задатки емоційної сприйнятливості, властивості темпераменту, особливості перероблення інформації. Цікавими, на нашу думку, тут є категорії «емоційної сприйнятливості» та «особливості перероблення інформації», які, як зазначає дослідниця, є взаємозалежними: «Слабо розвинена емоційна сприйнятливості, яка є частково спадковою і передбачає незрілі почуття. Для осіб, в яких вона розвинена досить на високому рівні, характерним є поєднання задоволення особистих потреб з інтересами суспільства. Таким чином, емоційна сприйнятливості пов'язана з ефективною обробкою інформації, що стосується емоцій» [5, с. 212].

В. Зарицька до біологічних та соціальних чинників передумов розвитку емоційного інтелекту додала ще вікові та професійно-формувальні. **Вікові особливості** включають такі характеристики, як: гнучкість мислення, індивідуальні стилі розумової діяльності, система критеріїв самооцінки, здатність до самоконтролю мовлення та поведінки, невідповідність рівня інтелектуального розвитку біологічній зрілості, взаємозв'язок між інтелектуальним, емоційним та особистісним розвитком, а також процес формування професійної Я-концепції. **Професійно-формувальні аспекти** охоплюють: знання про підходи, закономірності, ознаки та складники професійної діяльності; усвідомлення об'єктивних труднощів у процесі її здійснення; зіткнення зі стресовими та конфліктними ситуаціями, втрата психологічної рівноваги та відсутність знань про способи їх попередження й подолання; недостатнє усвідомлення цілей професійної підготовки та ставлення до вибраної професії [4].

О. Власова визначає специфічні характеристики розвитку окремих аспектів здатності до розуміння й управління емоціями залежно від вікових періодів. Розуміння емоцій, за її концепцією, включає усвідомлення емоційних переживань і здатність до їх вербалізації. Управління емоціями проявляється через експресивність (вираження емоцій) та емоційну саморегуляцію (самоконтроль). Систематизація даних із цієї проблематики представлена у форматі, що охоплює такі аспекти: закономірності розвитку, основні чинники, що його зумовлюють, та вікові особливості формування емоційних здібностей. Як основний принцип розвитку емоційного потенціалу людини О. Власова визначає поступову зміну орієнтації від зовнішніх об'єктів до фокусування на власному внутрішньому стані. Схематично дослідниця це представляє так: виражена емоційна реактивність → розвиток емпатійних властивостей та засвоєння емоційних еталонів

(дошкільне дитинство) → диференціація емоційної міміки людського обличчя (початкове шкільне дитинство) → системна діагностика емоцій на основі засвоєння відповідних еталонів (підлітковий вік) → диференціація власних емоцій за їх високої вираженості, зниження несвідомих емпатичних реакцій (юнацький вік) → управління емоціями та відповідальність за їх якість, загальне зниження вираженості емоцій (дорослий вік) [2, с. 125–127].

Підтримуючи ідею, що емоційний інтелект – це та категорія, яка піддається розвитку протягом життя, ми вбачаємо за доцільне визначити механізми, за допомогою яких буде відчуватися позитивна динаміка розвитку ЕІ в структурі особистості.

Р. Бар-Он визначає п'ять основних складників емоційного інтелекту, кожен з яких охоплює певні особистісні характеристики та здатен до розвитку: пізнання власної особи (емоції, впевненість у собі, самоповага, самореалізація, незалежність); навички спілкування (міжособистісні взаємини, соціальна відповідальність, співпереживання); здатність до адаптації (розв'язання проблем, оцінювання реальності, пристосовність); управління стресовими ситуаціями (стійкість до стресу, імпульсивність, контроль); переважний позитивний настрій [13].

Д. Гоулман трактував емоційний інтелект як здатність усвідомлювати власні емоції та емоційні стани інших, підтримувати внутрішню мотивацію, а також ефективно керувати емоціями як у собі, так і у взаємодії з іншими людьми. Структура емоційного інтелекту Д. Гоулмана включає чотири компоненти:

- самосвідомість (розуміння своїх емоцій і знання сильних і слабких сторін);
- самоконтроль (уміння управляти своїми емоціями і стримуватися навіть у критичних ситуаціях);
- емпатія (розуміння емоцій інших людей і вміння знаходити з ними спільну мову поза залежності від внутрішнього стану);
- навички відносин (уміння працювати в команді, керувати емоціями інших та згладжувати конфліктні ситуації [19].

Пропонуємо виокремити компоненти, які будуть забезпечувати успішний розвиток емоційного інтелекту в структурі особистості: самоусвідомлення, саморегуляція, мотивація, емпатія і соціальні навички (табл. 1).

Самоусвідомлення – це здатність до розуміння власних емоцій, їх причин та впливу на поведінку. Як зазначає Д. Гоулман, самоусвідомлення є основою для всіх інших компонентів ЕІ, оскільки без усвідомлення власних емоцій неможливе їх ефективне управління [19]. Особи з високим рівнем самоусвідомлення здатні адекватно оцінювати свій емоційний стан, що сприяє прийняттю зва-

Таблиця 1

Детермінанти розвитку компонентів емоційного інтелекту

Компонент ЕІ	Механізми розвитку	Практичні інтервенції
Самоусвідомлення	- Рефлексія емоцій; - Майндфулнес; - Ідентифікація та вербалізація емоцій; - Когнітивна переоцінка; - Розвиток емоційної пам'яті; - Моделювання поведінки та самостереження	- Ведення щоденника емоцій; - Майндфулнес; - Використання техніки "чому я це відчуваю?"; - Розбір емоційних подій
Саморегуляція	- Контроль емоційної поведінки; - Використання технік релаксації та стрес-менеджменту; - Розвиток гнучкості мислення та адаптивності	- Медитація та майндфулнес; - Практика «стоп і подумай»; - Розвиток адаптивних копінг-стратегій
Мотивація	- Формування внутрішньої мотивації; - Самомотивація через позитивне мислення; - Використання технік постановки цілей	- Встановлення SMART-цілей; - Техніки позитивної психології; - Самонагородження
Емпатія	- Аналіз емоцій інших людей; - Розвиток навичок активного слухання; - Практика розпізнавання невербальних сигналів	- Участь у рольових іграх; - Використання техніки парафразування; - Спостереження за емоціями інших
Соціальні навички	- Покращення комунікативної компетентності; - Розв'язання конфліктів через співпрацю; - Застосування технік впливу	- Тренінги командної роботи; - Практика «я-повідомлень»; - Опрацювання реальних кейсів конфліктів

жених рішень у складних ситуаціях. Розвиток самоусвідомлення як ключового компонента емоційного інтелекту (ЕІ) здійснюється через низку когнітивних, емоційних та поведінкових механізмів. Визначимо основні з них.

Рефлексія та самоаналіз. Систематичне осмислення власних емоційних переживань, аналіз реакцій на різні ситуації та оцінювання їх причин сприяють формуванню більш чіткого розуміння власних емоційних патернів. Д. Гоулман говорить про те, що регулярна рефлексія щодо емоційних реакцій сприяє формуванню контролю над імпульсивною поведінкою та сприяє свідомому вибору відповідних емоційних стратегій [19]. Так, наприклад, ведення емоційного щоденника та практика усвідомленого мислення допомагають розвинути здатність до глибшого самопізнання.

Усвідомленість (майндфулнес). Практики усвідомленості, зокрема медитація і техніки концентрації на поточному моменті, сприяють покращенню здатності спостерігати за своїми емоціями без їх автоматичного придушення або надмірної ідентифікації з ними. Це підвищує рівень саморефлексії та допомагає контролювати емоційні реакції.

Ідентифікація та вербалізація емоцій. Важливим механізмом є здатність точно визначати й вербалізувати власні емоції. Використання розширеного емоційного словника та розвиток емоційної грамотності дозволяє краще розуміти внутрішній

стан, що є основою для ефективного управління емоціями.

Когнітивне переоцінювання (рефреймінг). Оцінювання ситуацій та власних емоційних реакцій з альтернативних перспектив допомагає формувати більш збалансоване сприйняття себе. Дж. Грос і О. Джон доводять, що особи з високим рівнем емоційного інтелекту частіше застосовують переоцінювання як механізм зменшення стресу та підтримання емоційної рівноваги [20, с. 349]. Застосування технік когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) сприяє зміні дисфункціональних установок та покращенню саморозуміння.

Розвиток емоційної пам'яті. Аналіз минулих емоційних переживань та їх наслідків допомагає краще передбачати власні реакції в майбутньому, що підвищує рівень емоційної свідомості.

Моделювання поведінки і самостереження. Аналізуючи поведінку інших людей та порівнюючи її з власними реакціями, особистість розвиває здатність до саморегуляції та кращого розуміння власних емоційних патернів.

Саморегуляція дає змогу контролювати емоційні імпульси та ефективно управляти своїми емоціями в стресових умовах. Згідно з теорією Дж. Майєра і П. Саловея, ця здатність базується на функціонуванні префронтальної кори мозку, яка відповідає за прийняття рішень і управління поведінкою. Саморегуляція включає такі аспекти,

як контроль імпульсивної поведінки, здатність адаптуватися до змін, емоційну стійкість [22]. Розвиток саморегуляції здійснюється через низку механізмів, серед яких можна виокремити такі:

Контроль імпульсивної поведінки. Розвиток саморегуляції передбачає здатність відтермінувати негайні емоційні реакції та оцінювати довгострокові наслідки поведінки. На думку Р. Баумайстра, це досягається через практику самоконтролю, розвиток здатності до емоційної витримки та адаптацію поведінки до соціальних норм [15, с. 354];

Використання технік релаксації та стрес-менеджменту. Фізіологічний контроль емоцій (дихальні техніки, медитація, прогресивна м'язова релаксація) сприяє зниженню рівня емоційного напруження та формуванню здатності регулювати негативні емоції. Дослідження Дж. Кабат-Зінна підтверджують ефективність практик майндфулнес у зменшенні рівня тривожності та підвищенні стійкості до стресу [21];

Розвиток гнучкості мислення та адаптивності. Гнучкість у виборі поведінкових стратегій дозволяє ефективніше реагувати на змінні обставини та зберігати контроль у складних ситуаціях. Емоційна адаптивність є важливим фактором для підтримання психологічного благополуччя та ефективної міжособистісної взаємодії.

Мотивація в контексті ЕІ розуміється як внутрішнє бажання досягати поставлених цілей, яке не залежить від зовнішніх винагород. Як стверджує Д. Гоулман, цей компонент характеризується орієнтацією на досягнення, оптимізмом й ініціативністю [19, с. 76]. Р. Раян та Е. Десі доводять, що особи з високою емоційною мотивацією здатні краще долати труднощі, проявляючи стійкість і наполегливість [23, с. 72]. Крім того, мотивація у структурі ЕІ сприяє продуктивній командній роботі та підвищує рівень задоволеності від виконання професійних обов'язків. Пропонуємо визначити ключові механізми розвитку мотивації в структурі емоційного інтелекту.

Формування внутрішньої мотивації. Внутрішня мотивація є визначальним чинником у досягненні довгострокових цілей і передбачає прагнення до самореалізації та розвитку. Особи з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють більшу стійкість до зовнішніх стресових чинників і вищий рівень задоволеності діяльністю. Т. Скріпаченко зазначає, що «для людей з розвинутою внутрішньою мотивацією характерна поглиненість самим процесом діяльності, інтерес до самого процесу її здійснення, а не тільки до результатів. Більше того, позитивні результати стають для особистості певними засобами, які укріплюють та підсилюють її інтерес до процесу діяльності» [8, с. 139]. Ефективним у роз-

витку внутрішньої мотивації є практичні інтервенції та техніки позитивної психології.

Самотивація через позитивне мислення. Б. Фредіксон наголошує, що формування позитивних установок щодо власних можливостей сприяє підвищенню рівня мотивації [18, с. 220]. Саме тому використання технік самопідбадьорювання та зосередженість на особистих досягненнях дозволяють підтримувати емоційну стійкість у складних ситуаціях.

Використання технік постановки цілей. Дж. Доран вивів механізм SMART-цілей, який ми вважаємо ефективним інструментом у розвитку мотивації [16]. Формулювання цілей за методикою SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) ґрунтуються на основі конкретизації, вимірюваності, досяжності, релевантності й часових меж, які сприяють чіткому усвідомленню шляхів досягнення результату, що своєю чергою стимулює емоційну залученість у процес.

Емпатія визначається як здатність розуміти емоції та почуття інших людей, а також урахувати їх у міжособистісній взаємодії. Як зазначають Дж. Майер і П. Саловей, емпатія є центральним складником соціальної адаптації та комунікації [22]. Д. Гоулман підкреслює, що емпатія включає здатність до активного слухання, виявлення невербальних сигналів та розуміння емоційних потреб співрозмовника [19]. Розвиток емпатії відбувається через специфічні когнітивні та поведінкові механізми, зокрема:

Аналіз емоцій інших людей. Цей механізм передбачає свідоме розпізнавання емоційних станів співрозмовника на основі вербальних і невербальних ознак. Він включає: розшифрування емоційних проявів, оцінювання контексту ситуації та когнітивну емпатію, тобто здатність поставити себе на місце іншого, передбачаючи його почуття та реакції;

Розвиток навичок активного слухання. Одним із важливих механізмів розвитку емпатії є навички активного слухання, які передбачають концентрацію на словах, інтонаціях, невербальних сигналах та емоційних відтінках спілкування. Ефективне слухання сприяє точному розумінню почуттів співрозмовника та формує довірчі взаємини;

Практика розпізнавання невербальних сигналів. Оскільки значна частина емоційної інформації передається невербальними засобами, їх розпізнавання є критично важливим для розвитку емпатії. Цей процес включає аналіз міміки, оцінювання жестів і поз, інтерпретацію проксемики та тактильних сигналів.

Соціальні навички – це здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми, налагоджувати відносини та розв'язувати конфлікти. За словами

Д. Гоулмана, соціальні навички є практичним проявом усіх інших компонентів ЕІ, оскільки вони відображають здатність до побудови емоційно здорових відносин [19]. Ключові аспекти соціальних навичок включають переконливе спілкування, лідерство та управління командою, співпрацю, розв'язання конфліктів. До ключових механізмів, які забезпечують розвиток цих навичок, можна віднести:

– *Покращення комунікативної компетентності.* Комунікативна компетентність охоплює здатність людини ефективно взаємодіяти в соціальному середовищі, коригуючи вербальні та невербальні прояви відповідно до контексту спілкування, і включає здатність розпізнавати власні емоції, емоції співрозмовника, що підвищує якість міжособистісної взаємодії, використання різних моделей спілкування залежно від ситуації, активне слухання, яке передбачає уточнення, перефразування та емпатійний відгук;

– *Розв'язання конфліктів через співпрацю.* Конфлікти є невід'ємною частиною соціальної взаємодії, а їх конструктивне розв'язання є важливим аспектом комунікативної компетентності. Основними підходами до подолання конфліктів через співпрацю пропонуємо визначити моделі ненасильницької комунікації, **переговорні стратегії, які базуються на принципах кооперації, та емоційну саморегуляцію, яка** дозволяє уникнути ескалації та приймати обґрунтовані рішення [18, с. 23];

– *Застосування технік впливу.* Комунікативна компетентність також включає вміння ефективно впливати на співрозмовників, використовуючи різні психологічні та риторичні прийоми. Т. Титаренко до основних технік впливу відносить переконання та аргументацію, невербальні комунікативні сигнали (використання міміки, жестів, тембру голосу), психологічну адаптацію в спілкуванні [9].

Висновки. Розвиток емоційного інтелекту (ЕІ) є складним і багатофакторним процесом, що залежить як від вроджених, так і від набутих чинників. У статті визначено основні **детермінанти розвитку ЕІ**, серед яких біологічні (генетичні особливості, структура мозку, темперамент),

соціальні (вплив сімейного виховання, соціальних взаємодій та культурного середовища), вікові (етапи формування емоційної саморегуляції та емпатії) та професійно-формувальні (освітня підготовка, досвід роботи і взаємодія в професійному середовищі).

У процесі дослідження визначено п'ять ключових компонентів, які забезпечують ефективний розвиток у структурі особистості: самоусвідомлення, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички. Розвиток самоусвідомлення формується на основі: рефлексивних механізмів; практик майндфулнесу; ідентифікації та вербалізації емоцій; когнітивного переоцінювання; механізмів розвитку емоційної пам'яті; моделювання поведінки та самоспостереження. Рівень саморегуляції ми пропонуємо підвищувати за допомогою механізмів контролю емоційної поведінки, використання технік релаксації та стрес-менеджменту, розвитку гнучкості мислення та адаптивності. Розвиток мотивації як структурного компонента емоційного інтелекту досягається через роботу над рівнем внутрішньої мотивації, самомотивації та використання технік постановки цілей. Емпатія формується на основі аналізу емоцій інших людей, розвитку навичок активного слухання, практик розпізнавання невербальних сигналів. Соціальні навички оптимізуються за допомогою механізмів покращення комунікативної компетентності, розв'язання конфліктів через співпрацю, застосування технік впливу.

Для цього використовуються різні психологічні методики: рефлексія емоцій, майндфулнес, когнітивне переоцінювання, техніки управління стресом, постановка цілей за методикою SMART, розвиток емпатії через комунікативні тренінги та соціальні взаємодії.

Результати дослідження мають теоретичний і практичний потенціал, сприяючи вдосконаленню освітніх програм, професійного розвитку та психоемоційного благополуччя особистості. Подальші наукові розвідки можуть бути спрямовані на емпіричне вивчення ефективності запропонованих механізмів та інтеграцію міждисциплінарних підходів до розвитку емоційного інтелекту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аршава І. Ф. Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини : монографія. Дніпропетровськ : ДНУ, 2008. 468 с.
2. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку. Київ : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005. 308 с.
3. Дерев'янка С. П. Роль емоційного інтелекту в соціально-психологічній адаптації особистості. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Психологічні науки.* Зб. наук. праць у 2-х т. Чернігів, 2013. Вип. 114. С. 64–68. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2013_114_15
4. Зарицька В. В. Психологія розвитку емоційного інтелекту у системі професійної підготовки фахівців гуманітарного профілю : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Запоріжжя, 2012. 40 с.

5. Лящ О. Детермінанти та можливості формування емоційного інтелекту особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2015. С. 210–216. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/13269/Liasch.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
6. Магійків І. М. Емоційна компетентність фахівця професій типу «людина-людина»: результати теоретичного дослідження. *Науковий Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2011. № 2. С. 109–121.
7. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ: Вища школа, 2003. 126 с.
8. Скрипаченко Т. Внутрішня мотивація та самодетермінація особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. № 2(12). Запоріжжя, 2017. С. 137–142. URL: <http://journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/download/1025/982/>
9. Титаренко Т. М. Соціально-психологічна реабілітація особистості: етапи, технології, техніки. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2018. Вип. 41. С. 157–167. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2018_41_14
10. Федорчук В. М., Комарніцька Л. М. Емоційний інтелект як важливий чинник успішної підготовки психологів. *Інклюзія і суспільство*. 2023. Вип. 1. С. 108–114.
11. Чебикін О. Я., Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості особистості: монографія. Одеса: СВД М. П. Черкасов, 2009. 232 с.
12. Шпак М. Психологічні механізми розвитку емоційного інтелекту. *Наука і освіта*. 2014. Вип. 5. С. 104–109.
13. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*. 2006. Vol. 18. P. 13–25. URL: <https://www.psicothema.com/pdf/3271.pdf>
14. Baron-Cohen, S. The essential difference: The truth about the male and female brain. Basic Books. URL: https://www.researchgate.net/profile/Simon-Baron-Cohen/publication/232430614_The_Essential_Difference_The_Truth_About_The_Male_And_Female_Brain/links/547cdb7a0cf2cfe203c1fde2/The-Essential-Difference-The-Truth-About-The-Male-And-Female-Brain.pdf
15. Baumeister, R.F., Vohs, K.D., & Tice, D.M. The Strength Model of Self-Control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355. URL: <https://www.researchgate.net/publication/228079571>
16. Doran, G. T. . There's a S.M.A.R.T. Way to Write Management's Goals and Objectives. *Management Review*, 70, 35–36. URL: <https://community.mis.temple.edu/mis0855002fall2015/files/2015/10/S.M.A.R.T-Way-Management-Review.pdf>
17. Ekman, P., & Friesen, W.V. *Unmasking the Face. A Guide to Recognizing Emotions from Facial Clues*. Los Altos, CA: Malor Books. 320 p.
18. Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
19. Goleman D. *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books, 1995. 352 p.
20. Gross, J. J., & John, O. P. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
21. Kabat-Zinn, J. *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York, NY: Delacorte.
22. Mayer J. D., Salovey P. What is emotional intelligence? Emotional development and EI: Educational implications / P. Salovey, D. Sluyter (eds.). New York: Basic Books, 1997. P. 3–34.
23. Ryan, R.M., & Deci, E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

REFERENCES

1. Arshava I. F. Aspekty implitsynoi diahnozyky emotsiinoi stiičnosti liudyny [Aspects of implicit diagnostics of human emotional stability]: monohrafiia. Dnipropetrovsk: DNU, 2008. 468. [in Ukrainian]
2. Vlasova O.I. Psykholohiia sotsialnykh zdbnostei: struktura, dynamika, chynnyky rozvytku [Psychology of social abilities: structure, dynamics, factors of development]. Kyiv: Vydavnycho-polihrafichnyi tsentr "Kyivskiy universytet", 2005. 308. [in Ukrainian]
3. Derevianko S. P. Rol emotsiinoho intelektu v sotsialno-psykholohichnii adaptatsii osobystosti [The role of emotional intelligence in the social and psychological adaptation of the individual]. *Visnyk Chernihivskoho derzhavnogo pedahohichnoho universytetu imeni T.H.Shevchenka. Psykholohichni nauky. Zb. nauk. prats u 2-kh t. Chernihiv.*. 2013. Vyp. 114. 64–68. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2013_114_15. [in Ukrainian]
4. Zarytska V. V. Psykholohiia rozvytku emotsiinoho intelektu u systemi profesiinoi pidhotovky fakhivtsiv humanitarnoho profilu [Psychology of emotional intelligence development in the system of profes-

- sional training of humanitarian specialists] : avtoref. dys. ... d-ra psykhol. nauk : 19.00.07. Zaporizhzhia, 2012, 40 p. [in Ukrainian]
5. Liashch O. Determinanty ta mozhlyvosti formuvannia emotsiinoho intelektu osobystosti [Determinants and possibilities of forming emotional intelligence of a personality]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. 2015, 210–216. URL : <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/13269/Liasch.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [in Ukrainian]
 6. Matiikiv I. M. Emotsiina kompetentnist fakhivtsia profesii typu “liudyna-liudyna” [Emotional competence of a specialist in the “person-to-person” professions: results of a theoretical study] : rezultaty teoretychnoho doslidzhennia. *Naukovyi Visnyk Lvivskoho derzhavnogo universytetu vnutrishnikh sprav*. 2011. № 2. 109–121. [in Ukrainian]
 7. Nosenko E. L., Kovryha N. V. Emotsiinyi intelekt: kontseptualizatsiia fenomenu, osnovni funktsii [Emotional intelligence: conceptualization of the phenomenon, main functions] : monohrafiia. Kyiv : Vyscha shkola, 2003. 126. [in Ukrainian]
 8. Skripachenko T. Vnutrishnia motyvatsiia ta samodeterminatsiia osobystosti [Intrinsic motivation and self-determination of the individual]. *Zbirnyk naukovykh prats “Problemy suchasnoi psykholohii”*. No 2(12). Zaporizhzhia, 2017, 137–142. URL : <http://journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/download/1025/982/> [in Ukrainian]
 9. Tytarenko T. M. Sotsialno-psykholohichna reabilitatsiia osobystosti: etapy, tekhnolohii, tekhniky [Social and psychological rehabilitation of the individual: stages, technologies, techniques]. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii*. 2018. Vyp. 41. 157–167. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2018_41_14 [in Ukrainian]
 10. Fedorchuk V. M., Komarnitska L. M. Emotsiinyi intelekt yak vazhlyvyi chynnyk uspishnoi pidhotovky psykholohiv [Emotional intelligence as an important factor in the successful training of psychologists]. *Inkliuziia i suspilstvo*. 2023. Vyp. 1. 108–114. [in Ukrainian]
 11. Chebykin O. Ya., Pavlova I. H. Stanovlennia emotsiinoi zrilosti osobystosti [Formation of emotional maturity of a personality] : monohrafiia. Odessa : SVD M. P. Cherkasov, 2009. 232. [in Ukrainian]
 12. Shpak M. Psykholohichni mekhanizmy rozvytku emotsiinoho intelektu [Psychological mechanisms of emotional intelligence development]. *Nauka i osvita*. 2014. Vyp. 5. 104–109. [in Ukrainian]
 13. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*. 2006. Vol. 18. P. 13–25. URL : <https://www.psicothema.com/pdf/3271.pdf>
 14. Baron-Cohen, S. (2003). *The essential difference: The truth about the male and female brain*. Basic Books. https://www.researchgate.net/profile/Simon-Baron-Cohen/publication/232430614_The_Essential_Difference_The_Truth_About_The_Male_And_Female_Brain/links/547cdb7a0cf2cfe203c1fde2/The-Essential-Difference-The-Truth-About-The-Male-And-Female-Brain.pdf
 15. Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. The Strength Model of Self-Control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355. URL : <https://www.researchgate.net/publication/228079571>
 16. Doran, G. T. . There’s a S.M.A.R.T. Way to Write Management’s Goals and Objectives. *Management Review*, 70, 3 5–36. URL : <https://community.mis.temple.edu/mis0855002fall2015/files/2015/10/S.M.A.R.T-Way-Management-Review.pdf>
 17. Ekman, P., & Friesen, W. V. *Unmasking the Face. A Guide to Recognizing Emotions from Facial Clues*. Los Altos, CA: Malor Books. 320 p.
 18. Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
 19. Goleman D. *Emotional intelligence*. New York : Bantam Books, 1995. 352 p.
 20. Gross, J. J., & John, O. P. . Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. URL : <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
 21. Kabat-Zinn, J. *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York, NY: Delacorte.
 22. Mayer J. D., Salovey P. What is emotional intelligence? Emotional development and EI: Educational implications / P. Salovey, D. Sluyter (eds.). New York : Basic Books, 1997. P. 3–34
 23. Ryan, R. M., & Deci, E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. URL : <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>