

ОЛЕНА ГЛУШАНИЦЯ

glusanicaolena@gmail.com

здобувач 6 курсу освітньої програми «Психологія»,
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
вул. 68 Десантників, 10, м. Миколаїв

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКІВ

У статті розглядається актуальність розвитку емоційного інтелекту підлітків в умовах сучасного суспільного життя, яке характеризується високою різноманітністю та стресовістю. Автори акцентують увагу на ролі емоційного інтелекту як чинника особистісної зрілості та соціальної адаптації молоді. Основною метою дослідження є аналіз рівня розвитку емоційного інтелекту підлітків, його компонентів та зв'язків з особистісними характеристиками.

Для емпіричного аналізу використано вибірку з 30 підлітків віком 14-16 років. У дослідженні застосовувалися психодіагностичні методики: "Велика п'ятірка" Р. Макрея та П. Коста і опитувальник EmIQ Д. Люсіна. Результати показали, що середній рівень розвитку емоційного інтелекту в підлітків є стабільним, з домінуванням середніх показників за всіма шкалами. Виявлено зв'язки між компонентами емоційного інтелекту та такими особистісними характеристиками, як екстраверсія, нейротизм і товариськість, при відсутності зв'язків із сумлінністю та відкритістю до пізнання.

Автори підкреслюють важливість емоційного інтелекту для соціалізації підлітків і пропонують перспективу подальших досліджень за допомогою лонгitudного методу. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів для психологічного консультування, психотерапії та освітніх тренінгів.

Ключові слова: емоційний інтелект, підлітковий вік, емпатія, інтроверсія, екстраверсія, нейротизм, товариськість, самоусвідомлення, психоемоційний розвиток.

OLENA HLUSHANYTSIA

glusanicaolena@gmail.com

student of the 6th year of the educational program «Psychology»,
Black Sea National University named after Petro Mohyla
68 Desantnykiv str. 10, Mykolaiv

FEATURES OF THE EMOTIONAL INTELLIGENCE OF ADOLESCENTS

The article examines the specifics of adolescent emotional intelligence, a key factor in their social and personal development. For the empirical analysis, a sample of 30 adolescents aged 14-16 was used. The study used psychodiagnostic methods: the "Big Five" by R. McCray and P. Costa and the EmIQ questionnaire by D. Lucin. Empirical studies were analyzed to uncover the relationship between various aspects of emotional intelligence in adolescents and their psychological characteristics. The findings reveal significant correlations between emotional intelligence components and traits such as extraversion, neuroticism, sociability, conscientiousness, and openness to new experiences. For example, adolescents who exhibit high levels of emotional intelligence tend to score higher in extraversion and sociability, enabling them to build stronger interpersonal connections. At the same time, these adolescents may display lower levels of neuroticism, helping them manage stress more effectively. Conscientiousness is also associated with specific facets of emotional intelligence, as adolescents with higher conscientiousness demonstrate better emotional regulation and impulse control, which can support academic success and goal-setting behaviors. Openness to new experiences was linked to the adaptability and empathy components of emotional intelligence, highlighting that adolescents with this trait are often more receptive to diverse perspectives and exhibit greater cognitive flexibility. These findings suggest that emotional intelligence not only supports social adaptability but also contributes to broader psychological resilience, enabling adolescents to navigate complex social situations and cope with developmental challenges more effectively. The study emphasizes the importance of fostering emotional intelligence in adolescence to support holistic development and prepare young individuals for the demands of adult social and emotional environments.

Key words: emotional intelligence adolescence, empathy, introversion, extraversion, neuroticism, sociability, self-awareness, psycho-emotional development.

Необхідність розвитку потенціалу емоційного інтелекту зумовлена різноманітністю та стресовістю сучасного суспільного життя. Це пов'язано з тим, що розвиток особистості підлітків, зокрема їхній досвід успіху в колективі та суспільстві, закладає фундамент для їхньої особистісної зрілості та майбутнього кар'єрного розвитку.

Актуальність дослідження розвитку емоційного інтелекту в осіб підліткового віку зумовлена тісними взаємозв'язками між рівнем емоційного інтелекту та особистісними характеристиками. Висока значущість наявності емоційного інтелекту та пов'язаних з ним здібностей постійно акцентується у наукових дискурсах як вітчизняних, так і зарубіжних психологів. Водночас, кількість

вітчизняних емпіричних досліджень, які б надавали інформацію про формування структури емоційного інтелекту та динаміку його розвитку на різних етапах онтогенезу, особливо в такі складні та суперечливі періоди, як підлітковий вік, є обмеженою. Результати таких досліджень можуть бути використані в практиці шкільних психологів, психологічного консультування, психотерапії та тренінгів.

Метою статті є висвітлення результатів емпіричного дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту підлітків, його компонентів і зв'язків з особистісними характеристиками.

Термін «емоційний інтелект» почав набувати популярності на початку 1990-х років. Американські психологи П. Саловей та Д. Майер використовували цей термін для позначення здатності розуміти власні почуття та емоції [13].

На думку Г. Крайга, на етапах розвитку психології як науки емоційний інтелект є цілком самостійною галуззю і термін використовується для позначення здатності розуміти власні почуття та емоції, а також почуття та емоції інших людей з метою розвитку міжособистісних стосунків.

Однією з найвідоміших і визнаних моделей емоційного інтелекту є концепція Д. Русіна, яка використовується як базова вихідна структура емоційного інтелекту в цьому дослідженні. Автор наголошує на відмінності між міжособистісним та внутрішньо-особистісним емоційним інтелектом. Міжособистісний емоційний інтелект полягає в розумінні та управлінні емоціями інших людей. Міжособистісний емоційний інтелект – це розуміння та управління власними емоціями. Міжособистісний та міжособистісний емоційний інтелект взаємопов'язані, хоча кожен з них передбачає реалізацію різних когнітивних процесів. Факторами, що визначають розвиток емоційного інтелекту, є специфіка емоційності, когнітивні здібності та уявлення про емоції [7].

Підлітковий вік – це період від 10-11 до 15 років, що відповідає середньому шкільному віку, або 5-9 класам у сучасній школі; доречніше було б визначити вікову межу статевого дозрівання за Д. Ельконіним, тобто 11-15 років. Однак, за визначенням ВООЗ, підлітковий вік – це період росту і розвитку людини, який настає після дитинства і продовжується в дорослому віці, тобто від 10 до 19 років.

У вітчизняній психології основи розуміння закономірностей розвитку підліткового віку закладені в роботах Ф. Гоноболіна, Д. Ніколенка, О. Скрипченка та ін. Часто весь підлітковий період трактують як період кризи і нормальної патології, підкреслюючи його стрімкий перебіг і складність як для підлітків, так і для дорослих, які їх супроводжують.

Г. Крайг підкреслює, що підлітковий вік є найбільш суперечливим періодом у наукових працях психологів через його критичний і перехідний характер [10].

Основними психологічними потребами підлітків є спілкування з однолітками, самостійність і незалежність, емансипація від дорослих і визнання прав з боку інших.

Як зазначав Л. Виготський, у підлітковому віці в континуумі з'являються дві особливі форми самопізнання. Дослідник також стверджував, що коли про дитину кажуть, що вона дорослішає, то це, швидше за все, означає, що вона звикла до дорослого життя.

Згідно з дослідженнями М. Шпак емоційного інтелекту в підлітковому віці, для успішної самореалізації підліткам необхідно мати відмінну емоційну пам'ять, високу емпатію, розвинену чутливість, впевненість у собі та комунікативні навички. Все це – складові емоційного інтелекту [9].

Завдяки емпатії підлітки «фільтрують» свої реакції та поведінку відповідно до почуттів, думок і станів інших людей. Емпатія у молодих людей визначається ціннісним ставленням до суб'єкта або суб'єктів та емоційною близькістю, яка виникає в процесі спілкування. До речі, А. Зимнянський підкреслює, що емпатію можна інтегрувати як емоційну основу моральних якостей молоді [6].

Емпатію розуміють як «властивість особистості, що виявляється в здатності емоційно реагувати на почуття інших людей у формі співчуття, співпереживання і дієвої допомоги» [3, с. 213]. В. Галузяк стверджує, що активізація розвитку емпатії в підлітковому віці можлива за таких психолого-педагогічних умов: «організації спільної діяльності підлітків, що слугує своєрідною школою почуттів і сприяє кращому розумінню переживань навколишніх людей; постановки перед учнями завдань на ціннісне самовизначення у ситуаціях морального вибору; організації педагогічної взаємодії з підлітками на основі діалогічного підходу, що передбачає сприйняття вихованців як психологічно рівноправних партнерів, безумовно позитивне ставлення до них, відкритість і довір'я, налаштованість на взаєморозуміння, надання вихованцям свободи вибору, права на власну позицію» [3, с. 218].

На основі аналізу літератури можна зробити висновок, що емоційний інтелект є важливим чинником успішної соціалізації підлітків. У даній статті представлено результати емпіричного дослідження взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та особистісними характеристиками підлітків, виконаного на базі Маринівського професійного аграрного ліцею.

Вибірку склали 30 підлітків віком 14-16 років, які навчаються у закладі: 17 хлопців та 13 дівчат. Серед емпіричних методів були використані спостереження, психодіагностичні, математичні та статистичні методи. У дослідженні було використано дві методики. Для об'єктивного опису моделі

психологічного портрету особистості використовувався тест «Велика п'ятірка» Р. Макрея та П. Коста, а для визначення рівня розвитку емоційного інтелекту – опитувальник EmIQ Д.В. Люсіна.

Результати вимірювання рівня емоційного інтелекту учнів за допомогою опитувальника Д. Люсіна «ЕмІн» представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Відсотковий аналіз розкиду емпіричних даних за шкалами опитувальника «ЕмІн» Д. Люсіна

Назви шкал опитувальника	Дуже низьке значення (у %)	Низьке значення (у %)	Середнє значення (у %)	Високе значення (у %)	Дуже високе значення (у %)
Міжособистісний емоційний інтелект	44	23	33	0	0
Внутрішньоособистісний емоційний інтелект	20	36	44	0	0
Розуміння емоцій	47	20	30	3	0
Управління емоціями	40	30	30	0	0

Як видно з таблиці 1, висока частка дуже низьких значень спостерігається за шкалами «Міжособистісний емоційний інтелект», «Розуміння емоцій» та «Управління емоціями», дещо вища частка за шкалою «Міжособистісний емоційний інтелект».

Таблиця 2

Описові статистики отриманих емпіричних даних за «ЕмІн» Д. Люсіна

Назви шкал опитувальника	Описові статистики			
	$\bar{x}$	Σ	min	max
Міжособистісний емоційний інтелект	35,3	5,93	24	46
Внутрішньоособистісний емоційний інтелект	36,8	4,69	27	45
Розуміння емоцій	35,9	5,61	25	48
Управління емоціями	35,8	6,09	23	47

Як видно з таблиці 2, середні значення емоційного інтелекту за усіма шкалами знаходяться в межах середнього рівня, що свідчить про стабільний рівень розвитку емоційного інтелекту серед учасників дослідження. Різниця між мінімальними та максимальними значеннями не є великою, що вказує на відносну однорідність групи за рівнем емоційного інтелекту. Зокрема, шкали міжособистісного та внутрішньоособистісного емоційного інтелекту мають схожі середні показники, що може свідчити про збалансованість цих аспектів у респондентів. Показники шкал "Розуміння емоцій" і "Управління емоціями" також мають подібні значення, що свідчить про загальну гармонійність у розвитку цих компонентів емоційного інтелекту.

Особистісні характеристики особистості підлітків вимірювалися за допомогою тесту «Велика п'ятірка» Р. Макрея і П. Коста. Отримані емпіричні дані наведені нижче, у таблиці 3.

Таблиця 3

Відсотковий аналіз розкиду емпіричних даних за шкалами опитувальника «Велика п'ятірка» Р. Макрея і П. Коста

Шкали опитувальника	Низький рівень (15-40 балів)	Середній рівень (41-50 балів)	Високий рівень (51-75 балів)
I (Екстраверсія)	60% (18 осіб)	17% (5 осіб)	23% (7 осіб)
II (Нейротизм)	57% (17 осіб)	33% (10 осіб)	10% (3 осіб)
III (Товариськість)	57% (17 осіб)	33% (10 осіб)	10% (3 осіб)
IV (Сумлінність)	17% (5 осіб)	23% (7 осіб)	60% (18 осіб)
V (Відкритість до пізнання)	23% (7 осіб)	33% (10 осіб)	44% (13 осіб)

Як видно з таблиці 3, у вибірковій сукупності респондентів домінує низький рівень екстраверсії, нейротизму та товариськості (57-60%) та високі відсоткові значення за шкалами «сумлінність» та «відкритість до пізнання».

Для перевірки зв'язку між розвитком емоційного інтелекту в осіб підліткового віку та притаманними їм особистісними рисами було розраховано кореляції між усіма шкалами опитувальника. Результати представлені в таблиці 4.

Таблиця 4

Особливості зв'язку між шкалами опитувальників «ЕмІн» та «Велика п'ятірка»

Назви шкал опитувальника «ЕмІн»	Назви факторів «Великої п'ятірки»				
	Екстраверсія	Нейротизм	Товариськість	Сумлінність	Відкритість до пізнання
Міжособистісний емоційний інтелект	-0,49 **	-0,43 **	-0,42 *	0,12	0,27
Внутрішньо-особистісний емоційний інтелект	-0,39 *	-0,36 *	-0,36 *	0,01	0,02
Розуміння емоцій	-0,46 **	-0,37 *	-0,36 *	0,08	0,13
Управління емоціями	-0,47 **	-0,48 **	-0,48 **	0,16	0,15

Примітка: * $p \leq 0,05$ ** $p \leq 0,01$

Аналіз даних показав, що існує взаємозв'язок між показниками обох опитувальників. Результати, представлені в таблиці 4, свідчать про те, що нижчий рівень емоційного інтелекту тісно корелює з вищими показниками інтроверсії. Інтроверсія відноситься до обох типів інтелекту, міжособистісного та внутрішньо-особистісного, і означає здатність розуміти та контролювати емоції. Важливо зазначити, що, виходячи з даних та коефіцієнтів кореляції за фактором 3 опитувальника, нижчий рівень емоційного інтелекту обернено корелює з імпульсивністю, тобто рівнем самоконтролю поведінки; негативна кореляція в третьому стовпчику вказує на те, що молоді мають низький рівень емоційного інтелекту та високий рівень ізоляції.

Варто відзначити, що не виявлено зв'язку між компонентами емоційного інтелекту та такими особистісними характеристиками, як сумлінність і відкритість до нового досвіду. На нашу думку, цей результат потребує подальшого вивчення, оскільки в літературі в цій галузі зазвичай описуються такі зв'язки для дорослих суб'єктів [10].

Висновки. Питання розвитку емоційного інтелекту як чинника успішної адаптації підлітків у соціальних групах є актуальним для сучасного соціального простору. Під поняттям емоційного інтелекту слід розуміти сукупність здібностей, які сприяють здатності розпізнавати власні емоції та емоції інших людей, розрізняти позитивні та негативні емоції, а також знання про те, як їх розпізнавати та контролювати. Узагальнюючи дані емпіричних досліджень, можна припустити, що існує певний зв'язок між окремими особливостями емоційного інтелекту в осіб підліткового віку та їхніми специфічними психологічними характеристиками. Наприклад, компоненти емоційного інтелекту пов'язані зі ступенем екстраверсії, нервовості та комунікабельності, але зовсім не пов'язані з сумлінністю чи відкритістю до знань. Це дослідження не охоплює всіх аспектів питання.

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленому вивченні психологічних особливостей розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці за допомогою лонгітюдного методу.

Література

1. Альохіна Н.В. Соціальний інтелект у структурі соціальної компетентності фахівців фармації. *Вісник Харківського національного університету*. Серія «Психологія». 2019. № 1046. С. 60–63. DOI: <http://dspace.nuph.edu.ua/handle/123456789/4337>
2. Бреус Ю.В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2019. С. 20. DOI: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/9213>
3. Галузяк В.М. Розвиток емпатії в учнів підліткового віку. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*. 2020. Випуск 62. С. 210–219.
4. Дерев'яно С.П. Активізація розвитку емоційного інтелекту як спосіб оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації особистості. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»*. Філософія. Психологія. Педагогіка. 2019. № 3(27). Ч. 1. С. 93–98. DOI: <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/f2070514-88e9-4e65-bc41-79d5b7277fc1/content>
5. Дерев'яно С.П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2019. С. 20. DOI: <https://erpub.chnpu.edu.ua/a:8080/jspui/handle/123456789/3463>
6. Зимянський А. Роль емпатії у розвитку моральної самосвідомості підлітків. *Освіта регіону*. 2021. № 2 С. 197–200.
7. Мудрик А.К. Соціальний інтелект та соціальна компетентність. *Практична психологія та соціальна робота*. 2020. № 3. С. 4–6.

8. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху: моногр. К.: Вид-во «Освіта України», 2020. 182 с.
9. Шпак М. Особливості розвитку емоційного інтелекту і підлітковому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Сер.: Психологічні науки. 2022. Т. 2, вип. 5. С. 80–84.
10. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*. 2019. 18(Suppl). P. 13–25.
11. Brackett M. Relating emotional abilities to social functioning: a compariso of self-report and performance measures of emotional intelligence . *Journal of Personality and Social Psychology*. 2021. Vol. 91 (4). P. 780–795.
12. Fredrickson B.L. The Value of Positive Emotions. The emerging science of positive psychology is coming to understand why it's good to feel good. *American Scientist*. 2023. P. 330-335.
13. Salovey P. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*. 2020. Vol. 9. P. 185–211.

Reference

1. Alyokhina N.V. Sotsialnyi intelekt u strukturi sotsialnoi kompetentnosti fakhivtsiv farmatsii [Social intelligence in the structure of social competence of pharmacy professionals]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu. Seriya «Psykhologhiia»*. 2019. No. 1046. S. 60–63. DOI: <http://dspace.nuph.edu.ua/handle/123456789/4337>
2. Breus Yu.V. Emotsiyni intelekt yak chynnyk profesiinoho stanovlennia maibutnikh fakhivtsiv sotsionomichnykh profesii u vyshchykh navchalnykh zakladakh: avtoref [Emotional intelligence as a factor in the professional development of future specialists in socio-economic professions in higher educational institutions]. dys. ... kand. psykhol. nauk: 19.00.07. Kyiv, 2019. S. 20. DOI: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/9213>
3. Haluziak V.M. Rozvytok empatii v uchniv pidlitkovoho viku [Developing empathy in adolescent students]. *Naukovi zapysky Vinnytskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Mykhaila Kotsiubynskoho. Seriya: Pedahohika i psykhologhiia*. 2020. Vypusk 62. S. 210–219.
4. Derev'ianko S.P. Aktyvizatsiia rozvytku emotsiinoho intelektu yak sposib optimizatsii protsesu sotsial'no-psykholohichnoi adaptatsii osobystosti [Activation of the development of emotional intelligence as a way to optimize the process of socio-psychological adaptation of the individual]. *Visnyk Natsional'noho tekhnichnoho universytetu Ukrainy «Kyivskyi politekhnichnyi instytut»*. *Filosofia. Psykhologhiia. Pedahohika*. 2019. No. 3(27). Ch. 1. S. 93–98. DOI: <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/f2070514-88e9-4e65-bc41-79d5b7277fc1/content>
5. Derev'ianko S.P. Emotsiyni intelekt yak chynnyk sotsial'no-psykholohichnoi adaptatsii osobystosti do students'koho seredovyscha [Emotional intelligence as a factor in the socio-psychological adaptation of an individual to the student environment]: avtoref. dys. ... kand. psykhol. nauk. Kyiv, 2019. S. 20. DOI: <https://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/3463>
6. Zymians'kyi A. Rol' empatii u rozvytku moral'noi samosvidomosti pidlitkiv [The role of empathy in the development of adolescents' moral self-awareness]. *Osvita rehionu*. 2021. No. 2. S. 197–200.
7. Mudryk A.K. Sotsial'nyi intelekt ta sotsial'na kompetentnist'[Social intelligence and social competence]. *Praktichna psykhologhiia ta sotsial'na robota*. 2020. No. 3. S. 4–6.
8. Nosenko E.L. Emotsiyni intelekt yak chynnyk dosiahennia zhyttievoho uspekhu [Emotional intelligence as a factor in achieving success in life]: monohraf. K.: Vyd-vo «Osvita Ukrainy», 2020. 182 s.
9. Shpak M. Osoblyvosti rozvytku emotsiinoho intelektu i pidlitkovomu vitsi [Features of the development of emotional intelligence and adolescence]. *Naukovyj visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu*. Ser.: *Psykhologichni nauky*. 2022. Т. 2, vyp. 5. S. 80–84.
10. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI) . *Psicothema*. 2019. 18(Suppl). P. 13–25.
11. Brackett M. Relating emotional abilities to social functioning: a comparison of self-report and performance measures of emotional intelligence. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2021. Vol. 91 (4). P. 780–795.
12. Fredrickson B.L. The Value of Positive Emotions. The emerging science of positive psychology is coming to understand why it's good to feel good. *American Scientist*. 2023. P. 330-335.
13. Salovey P. Emotional intelligence . *Imagination, Cognition, and Personality*. 2020. Vol. 9. P. 185–211.