УДК 159.9

https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-2(42)-1860-1868

Бабич Тетяна Михайлівна старший викладач, кафедра фізичного виховання та спорту, Приазовський державний технічний університет, https://orcid.org/0000-0002-9321-9655

Іванова Олена Вячеславівна кандидат психологічних наук, доцент, професор, Національний університет оборони України, Державний податковий університет, https://orcid.org/0009-0004-2998-4733

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ФАКТОР РОЗВИТКУ САМОСВІДОМОСТІ ТА ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАННЯ ТА ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ

Анотація. На сучасному етапі розвитку суспільства підвищуються вимоги до системи освіти, якості професійної підготовки, формування необхідних професійних якостей. Ці основи переважно закладаються під час навчання у вузі. Соціальна успішність людини, безсумнівно, пов'язана з її знаннями, навичками, ерудицією і загальної здатністю мислити – це разом називається загальним інтелектом. Однак часто одного високого рівня загального інтелекту недостатньо. Концепція емоційного інтелекту виникла як відповідь на розуміння загального інтелекту, що розвивається, в соціальних контекстах. Стало очевидним, що між загальним інтелектом людини та її соціальною успішністю може бути суттєвий розрив. Отже, емоційний інтелект був визнаний вирішальним фактором, що впливає на ефективність майбутніх професіоналів, оскільки він сприяє гуманістичному підходу до особистісного розвитку та навчання, полегшує самоприйняття та підтримує особистісну зрілість майбутніх професіоналів.

Стаття присвячена теоретичному осмисленню феномену емоційного інтелекту як психологічної категорії. Обґрунтовано актуальність дослідження, пов'язана з недостатньою розробленістю теорії емоційного інтелекту та його прогностичною значимістю для особистісного розвитку та професійного зростання. Зазначено, що у освітньому процесі приділяється недостатньо уваги розвитку емоційного інтелекту.

У статті проведено огляд підходів зарубіжних та вітчизняних дослідників до розуміння сутності, структури, компонентного складу досліджуваного феномена.

Розглянуто сутність поняття емоційного інтелекту й можливі теоретичні комбінації емоційного інтелекту та креативності для досягнення успіху.

Подано рекомендації до розробки програм психолого-педагогічного супроводу розвитку емоційного інтелекту в системі професійної освіти.

Ключові слова: професійний успіх; емоційний інтелект; емоція, креативність, професійна реалізація, самосвідомість, самоконтроль.

Babych Tetiana Mykhailivna senior teacher, Department af Physical Education and Sports, Priazovskyi State Technical Universical, https://orcid.org/0000-0002-9321-9655

Ivanova Olena Vyacheslavivna candidate of psychological sciences, associate professor, professor, National Defence University of Ukraine, State Tax University, https://orcid.org/0009-0004-2998-4733

EMOTIONAL INTELLIGENCE AS THE KEY TO SUCCESS IN LEARNING AND PROFESSIONAL GROWTH

Abstract. At the present stage of development of society, the requirements for the education system, the quality of professional training, the formation of necessary professional qualities are increasing. These foundations are mainly laid during studies at a university. The social success of a person is undoubtedly associated with his knowledge, skills, erudition and general ability to think - this is collectively called general intelligence. However, often a high level of general intelligence alone is not enough. The concept of emotional intelligence arose as a response to the developing understanding of general intelligence in social contexts. It became obvious that there may be a significant gap between a person's general intelligence and his social success. Therefore, emotional intelligence was recognized as a decisive factor influencing the effectiveness of future professionals, since it contributes to a humanistic approach to personal development and learning, facilitates self-acceptance and supports the personal maturity of future professionals.

The article is devoted to the theoretical understanding of the phenomenon of emotional intelligence as a psychological category. The relevance of the study is substantiated, which is associated with the insufficient development of the theory of emotional intelligence and its prognostic significance for personal development and professional growth. It is noted that insufficient attention is paid to the development of emotional intelligence in the educational process.

The article reviews the approaches of foreign and domestic researchers to understanding the essence, structure, and component composition of the phenomenon under study.

The essence of the concept of emotional intelligence and possible theoretical combinations of emotional intelligence and creativity for achieving success are considered.

Recommendations are given for the development of programs for psychological and pedagogical support for the development of emotional intelligence in the system of vocational education.

Keywords: professional success; emotional intelligence; emotion, creativity, professional realization, self-awareness, self-control.

Постановка проблеми. Вміння пристосовуватися до умов навколишнього середовища, що постійно змінюються, і співпраця допомогли людству вижити. І залишаються факторами, необхідними для досягнення успіху у професійній сфері.

Тема емоційного інтелекту особливо важлива для розвитку самосвідомості та підвищення ефективності навчання і професійного розвитку. У таких сферах, як банківська справа, юриспруденція та бухгалтерський облік, одних лише розумових здібностей та працездатності не завжди достатньо, щоб вирізнятися з-поміж колег. Часто це усвідомлюється лише на початку кар'єри. З досвідом стає зрозуміло, що ще одним важливим аспектом високої продуктивності та успіху є емоційний інтелект. Цей аспект є «ключем до всіх дверей» не лише для ефективної взаємодії з іншими, але й для того, щоб добре адаптуватися до змін, управляти стресом і досягати гармонії між роботою та особистим життям.

Поняття емоційного інтелекту виникло лише кілька десятків років тому. Але сьогодні будь-який успішний лідер, керівник чи власник бізнесу приділяє розвитку своєму емоційному інтелекту належну кількість часу.

У світі, де межі розмиті і культури переплітаються, емоційний інтелект стає наріжним каменем успіху, для побудови важливих зв'язків, стійкості та досягнення успіху.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Визначення та уточнення змісту емоційного інтелекту стало предметом дослідження таких зарубіжних науковців, як: Е. Келовей, Д. Каур, С. Фішер, Л. Сонг, С. Андерсон, Дж. Саарні, К. Стайнер, Д. Орме та інші. Проблема емоційного інтелекту вивчається вітчизняними науковцями в останні роки, і є низка досліджень, що заслуговують на увагу: О. Бакаленко, С. Дерев'янко, М. Журавльова, В. Зарицька, І. Калініченко, О. Курганська, О. Милославська, Н. Коврига, О. Лящ, А. Нагорна, Є. Носенко, О. Остапчук, І. Синельникова, Т. Шевчук та інші.

Мета статті -*:* розкрити сутність емоційного інтелекту як ключового чинника успіху в навчанні та професійному зростанні.

Виклад основного матеріалу. Введення терміну «емоційний інтелект» у науковий обіг передувало зміну поглядів на співвідношення когнітивних та емоційних процесів, а також поява концепцій про множинність інтелекту. Е. Торндайк розробив трикомпонентну модель інтелекту. Автор виділив механічний інтелект (здатність оперувати та керувати предметами), абстрактний (здатність розуміти та оперувати ідеями, символами) та соціальний (здатність розуміти, керувати людьми, розумно взаємодіяти).

Пізніше Х. Гарднер виділив такі види інтелекту: лінгвістичний, логіко-математичний, візуально-просторовий, тілесно-кінестетичний, музичний, натуралістичний, екзистенційний, а також міжособистісний та внутрішньо-особистісний. Здібності, включені в два останні види, мають безпосереднє відношення до емоційного інтелекту.

Р. Бар-Он в 1985 р. за аналогією з поняттям IQ-коефіцієнт інтелекту ввів поняття EQ-коефіцієнт емоційності, розглядаючи це явище як набір некогнітивних здібностей та умінь, що визначають поведінку людини [1].

Вивчення емоційного інтелекту як самостійного психологічного явища веде свій відлік з 1990 р., коли П. Селловей та Д. Майєр ввели даний термін у психологічну науку. Емоційний інтелект дослідники розуміли як компонент соціального інтелекту, що включає здатність відстежувати свої емоції та емоції інших, розрізняти їх та використовувати інформацію для управління мисленням та діями.

У 2016 р. Дж. Майєр, Д. Карузо та П. Селловей уточнили поняття емоційного інтелекту, визначивши його як сукупність ментальних здібностей, що виступають основою мислення та прийняття рішень. Дослідники запропонували чотирикомпонентну модель емоційного інтелекту. Згідно з цим підходом, основними ментальними здібностями є:

1. Здатність сприймати емоції.
2. Фасилітація процесу мислення за допомогою емоцій.
3. Розуміння емоцій.
4. Управління емоціями.

Виділені здібності є ієрархію, що формується в онтогенезі в процесі їх послідовного розвитку (від першої – базової – до четвертої).

На основі підходу Майєра-Селловея Д. Гоулман представив свою модель [2], яка включає чотири компоненти емоційного інтелекту: самосвідомість, самоконтроль, соціальне розуміння та управління взаємовідносинами. У моделі Д. Гоулмана об'єднані когнітивні здібності та особистісні характеристики, такі як впевненість у собі, відкритість, воля до перемоги, ініціативність, оптимізм, наснагу.

Для діагностики рівня емоційного інтелекту створено тест Д. Гоулмана, Н. Холома, MSCEIT, який дає можливість отримати інформацію про загальний рівень емоційного інтелекту, а також про ступінь розвитку його чотирьох основних компонентів.

Самосвідомість, перший компонент емоційного інтелекту, вказує на здатність ідентифікувати та класифікувати свої емоції та розуміти причини їх виникнення.

Завдяки розвиненій самосвідомості людина може об'єктивно оцінювати свої сильні та слабкі сторони, зони росту, адекватно визнавати себе та інших, відкрито говорити про свої почуття, прагнути до зростання та спокійно сприймати критику. Вміння «слухати» свої почуття розвиває інтуїцію, яка, в

свою чергу, допомагає приймати кращі рішення. Згодом вони здатні обирати успішні стратегії дій у складних ситуаціях.

Самосвідомість призводить до самоконтролю. Самоконтроль означає здатність керувати своїми емоціями. Він допомагає не тільки контролювати деструктивні емоції, але й трансформувати їх у конструктивні. Самоконтроль дозволяє людині зберігати спокій і розсудливість у несприятливих ситуаціях і стресі [4].

Третій і четвертий компоненти емоційного інтелекту стосуються соціальних навичок і спрямовані на оптимізацію стосунків з іншими людьми. Основою успішної взаємодії є вміння ставити себе на місце іншої людини. Люди з високою соціальною чутливістю здатні брати активну участь у розвитку інших, допомагати їм гідно досягати успіху, створювати поважну атмосферу в групах, організовувати командну роботу та мирно вирішувати конфлікти.

Емоційний інтелект можна розглядати як основу для ключових компетенцій, необхідних для досягнення успіху. Наприклад, вміння керувати своїми емоціями підвищує обізнаність, ініціативність, позитивність, гнучкість і впевненість у собі.

Креативність - це творча здатність людини, що характеризується готовністю приймати і створювати радикально нові ідеї, які відхиляються від традиційних і загальноприйнятих моделей мислення [3]. Спочатку вважалося, що креативність є функцією інтелекту, але пізніше було доведено, що ці риси є незалежними і водночас обидві впливають на досягнення успіху в професійній сфері.

Можливість поєднання емоційного інтелекту та креативності потребує вивчення. Теоретичні типології пропонують такі можливі комбінації: максимальна (високий емоційний інтелект і висока креативність), достатня (високий емоційний інтелект і низька креативність або низький емоційний інтелект і висока креативність) і мінімальна (низький емоційний інтелект і низька креативність). Імовірно, для кожної професії існує оптимальне поєднання рівнів емоційного інтелекту та креативності. Тому, спираючись на дані досліджень С. Д. Стейна, визначено компоненти емоційного інтелекту, які визначають успішність у професійній діяльності. За аналогією з проведеним С. Дж. Стейном дослідженням слід висунути гіпотезу про перевагу максимальної комбінації в професіях, орієнтованих на підтримку ефективних комунікацій із зовнішнього та внутрішнього середовища підприємства, що потребує швидкої реакції, нестандартного мислення, наприклад професія PR-менеджер.

Р. Бар-Он також розробляє багатокомпонентну модель [1], в якій емоційний інтелект являє собою набір взаємопов'язаних емоційних та соціальних компетенцій, навичок та особистісних властивостей, що визначають здатність сприймати, ідентифікувати, керувати емоціями, взаємодіяти, адаптуватися до

змін, вирішувати проблеми особистого та міжособистісного характеру, ефективно протистояти різним життєвим ситуаціям.

Аналіз теоретичних підходів до вивчення емоційного інтелекту показав, що зміст цього поняття остаточно не визначено. Узагальнюючи розглянуті підходи, відзначимо, що емоційний інтелект характеризується як сукупність когнітивних здібностей та підструктур соціального інтелекту, некогнітивні здібності та компетентності, сукупність когнітивних здібностей та особистісних характеристик, як інтегративне поняття, як самостійне психологічне явище, як частина соціального інтелекту.

В даний час спостерігається тенденція об'єднання всіх моделей у дві великі групи: моделі здібностей та змішані моделі (що включають когнітивні здібності та особистісні характеристики).

Емоційний інтелект – це здатність керувати емоційним станом – як своїм, так і оточуючих людей, уміння відрізняти нюанси настрою та адекватно реагувати, використовуючи отриману інформацію для коректного регулювання своїх думок та поведінки [6]. Емоційний інтелект не обмежується харизмою чи особистісними особливостями, як і не має відношення до оптимізму, ініціативності чи самовпевненості.

В умовах робочого середовища емоційний інтелект впливає на всі сфери спілкування та пов'язаний з: [9]

- відносинами із самим собою: самосвідомість, адаптивність;
- відносинами з колегами: вміння працювати у команді, взаємодопомога;
- відносинами з клієнтами: емпатія



Рис. 1 Основні показники емоційного інтелекту

Без взаємодопомоги у професійній сфері не обійтися – адже більшість роботи виконується колективно. Існують глобальні проекти, до виконання яких підбирають мультинаціональні команди. Вони вирішують складні багаторівневі проблеми клієнтів і результат залежить від того, наскільки злагодженою буде їхня робота.

Згідно з дослідженням, проведеним American Express у 2013 році, наявність у співробітника емоційного інтелекту свідчить про його високий потенціал продуктивності, сильні лідерські якості та особистий професіоналізм. Психолог Деніел Гоулман, відомий фахівець у сфері емоційного інтелекту, в 1998 році у своїй статті для «Гарвард Бізнес Ревю» написав: «не маючи емоційного інтелекту, людина може отримати кращу у світі освіту, мати проникливий і аналітичний склад розуму і генерувати нескінченний потік, але все одно не зможе стати видатним лідером» [2].

Розвивати свій емоційний інтелект однаково корисно і вчасно як вчорашньому випускнику, так і загартованому в офісних битвах ветерану. Найкраще, що можна зробити для кар'єри, - це на її ранньому етапі поставити в пріоритет розвиток адаптивності [7]. Цікавитися у керівника та свого кола спілкування їхньою думкою про те, чи ви сприйнятливі до змін. Читати книги, які допомагають відточити майстерність управління емоціями та взаємовідносинами з оточуючими людьми, наприклад, «Як завойовувати друзів і впливати на людей» Дейла Карнегі та «Мудрість натовпу» Джеймса Шуров'єскі.

Поліпшити свої навички командної гри можна, допомагаючи колегам у проектах, дбайливо «розрулюючи» конфлікти та непорозуміння, вибудовуючи соціальну мережу [8].



Рис .2 Способи розвивати емоційний інтелект

У наші дні наявність емоційного інтелекту має навіть більше значення, ніж раніше: комплексне і глобалізуюче бізнес-середовище вимагає вміння комунікувати у світовому масштабі, а посилення ролі «великих масивів даних» означає, що клієнти все більше цінують клієнтоорієнтованість та сумлінність. І якщо приймати на роботу фахівців будуть розумно, то просуватися далі їм допоможе емоційний інтелект [5].

Використовувати свій емоційний інтелект у професійній діяльності – це ключ до успіху у кар'єрі.

Слід зазначити, що людина, що має розвинений емоційний інтелект більш професійна, ніж та, хто не має, і з погляду професійної культури «більш культурна». Але все ж таки, емоційний інтелект не є єдиним і достатнім фактором кар'єрного зростання.

На просування кар'єрними сходами впливає також сфера діяльності компанії і зокрема сама компанія та її підвалини. Емоційний інтелект можна розвивати протягом усього життя, або він приходитиме з досвідом, якщо людина досить гнучка і сприйнятлива до нового, або його можна самостійно підвищувати, займаючись саморозвитком і в якомусь сенсі вихованням; якщо є бажання досягти у житті успіху, необхідно вміти пристосовуватись, чітко знати, чого хочеш, налагоджувати зв'язки, не боячись критичних ситуацій

Висновки. Емоційний інтелект – це не просто модний термін, а важливий елемент нашого повсякденного життя. Розвиток емоційного інтелекту не тільки збагачує наші особисті якості, але й може значно покращити якість наших стосунків, роботу та загальний добробут.

Зріла комунікація дає можливість спокійно донести свою думку і почути те, що говорять інші. Саме це і є фундаментом гармонійних стосунків та впевненого руху до своєї мети.

Література:

1. Бар-Он Р. Інвентаризація емоційного коефіцієнта Бар-Она (EQ-i): Технічний посібник. Торонто: Multi-Health Systems, 1997. 44 с.

2. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер з англ. С. Л. Гумецької. Харків: Віват, 2020. 512 с.

3. Іванова О.В. (у співавторстві) Професійна підготовка практичних психологів ОВС: *Навчально-методичний посібник.* К.: КНУВС, ДП «Друкарня МВС». 2008. 98 с.

4. Мазоха І. Аналіз проблеми емоційного інтелекту як особистісного ресурсу. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. 2020. С. 100-104.

5. Москаленко В.В., Максьом К.В. Емоційний інтелект: характеристика феномену та його структурні складові. *Актуальні проблеми психології. Т. 12. Психологія творчості*. 2019. Вип. 25. С. 203-2011.

6. Назарук Н. Психологічний аналіз моделей емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології.* 2018. № 3. С. 61-65.

7. Особливості психологічної готовності студентів до зміни спеціальності в процесі здобуття вищої освіти. Гармонізація розвитку особистості вс учасних соціокультурних умовах: *збірник наукових статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції.* Переяслав: 2021. С. 280-285.

8. Пєтухова І. О. Формування емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти в умовах дистанційної освіти. Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України: *зб. матер. IV Всеукраїнського круглого столу.* Київ: Київський національний університет будівництва і архітектури, 2022. С. 204-208.

9. Ракітянська Л. Сутність та зміст поняття «емоційний інтелект». *Педагогічний процес: теорія і практика. Серія «Педагогіка».* 2018. № 4(63). С. 35-42.

References:

1. Bar-On, R. (1997). Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical Manual. Toronto: Multi-Health Systems.

2. Goleman, D. (2020). *Emotional intelligence [Emotsiynyy intelekt]*. Per z anhl. S. L. Humets′koyi - Translated from English by S. L. Gumetska. Kharkiv: Vivat. [in Ukrainian].

3. Ivanova, O.V. (co-authored) (2008). Professional training of practical psychologists of the Ministry of Internal Affairs: Educational and methodological manual. Kyiv: KNUVS, SE "Printing House of the Ministry of Internal Affairs". [in Ukrainian].

4. Mazokha, I. (2020). Analiz problemy emotsiynoho intelektu yak osobystisnoho resursu [Analysis of the problem of emotional intelligence as a personal resource]. *Suchasna psykholohiya: problemy ta perspektyvy - Modern Psychology: Problems and Prospects*, 100-104. [in Ukrainian].

5. Moskalenko, V.V., & Maksem, K.V. (2019). Emotsiynyy intelekt: kharakterystyka fenomenu ta yoho strukturni skladovi [Emotional intelligence: characteristics of the phenomenon and its structural components]. *Aktual'ni problemy psykholohiyi. T. 12. Psykholohiya tvorchosti - Current problems of psychology. T. 12. Psychology of creativity*, 25, 203–2011. [in Ukrainian].

6. Nazaruk, N. (2018). Psykholohichnyy analiz modeley emotsiynoho intelektu [Psychological analysis of models of emotional intelligence]. *Teoriya i praktyka suchasnoyi psykholohiyi - Theory and practice of modern psychology*, 3, 61–65. [in Ukrainian].

7. Peculiarities of psychological readiness of students to change their specialty in the process of obtaining higher education. Harmonization of personality development in modern socio-cultural conditions: a collection of scientific articles based on the materials of the International Scientific and Practical Internet Conference. Pereyaslav: 2021. [in Ukrainian].

8. Petukhova, I. O. (2022). Formation of emotional intelligence in higher education applicants in distance education. Current problems of the educational process in the context of the European choice of Ukraine: collected materials of the IV All-Ukrainian Round Table. Kyiv: Kyiv National University of Construction and Architecture. [in Ukrainian].

9. Rakityanska, L. (2018). Sutnist′ ta zmist ponyattya «emotsiynyy intelekt» [The essence and content of the concept of «emotional intelligence»]. *Pedahohichnyy protses: teoriya i praktyka. Seriya «Pedahohika» - Pedagogical process: theory and practice. Series «Pedagogy»*, 4(63), 35–42. [in Ukrainian].