

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.3.18>**Оксана ФЕДИК**

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної психології,
Карпатський національний університет імені В. Стефаника
ORCID: 0000-0002-9029-2611

Олег ФЕДИК

аспірант кафедри соціальної психології,
Карпатський національний університет імені В. Стефаника
ORCID: 0009-0001-0389-3401

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗРОБКИ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

У статті розкриваються результати теоретичного аналізу підходів до вивчення емоційного інтелекту й методів його розвитку. Зокрема, аналізуються моделі здібностей, компетенцій і змішані моделі, які використовуються з метою концептуалізації феномену емоційного інтелекту. Пояснюється актуальність дослідження теоретико-методологічних засад розвитку емоційного інтелекту в юних осіб, що зумовлюється сенситивністю їх віку для формування відповідних навичок. Мета роботи полягає в аналізі теоретичних засад розвитку емоційного інтелекту, як способу підвищення рівня резилентності осіб юнацького віку.

Методологія дослідження. Для досягнення визначеної мети проведено теоретичний аналіз публікацій, які розкривають сутність, структуру та механізми розвитку емоційного інтелекту. При цьому, визначено найбільш релевантні для вивчення особливостей функціонування емоційного інтелекту в юнацькому віці теоретичні моделі. Синтезовано дані, які вказують на зв'язок навичок емоційного інтелекту, а також важливих для юнацького віку самосвідомості, емоційної й соціальної компетентності. Систематизовано знання про доступні методи розвитку емоційного інтелекту та узагальнено дані про технології, які найбільш відповідні юнацькому віку. Також, розроблено практичні рекомендації щодо інтеграції розглянутих способів підвищення емоційної та соціальної компетентності юних осіб в навчальний процес і позанавчальні заходи. Особлива увага приділяється вивченню особливостей формування та розвитку емоційного інтелекту з урахуванням викликів та завдань досліджуваного вікового періоду.

Новизна роботи полягає у деталізації особливостей розвитку навичок емоційного інтелекту в контексті психосоціального розвитку осіб юнацького віку. Виокремлені методи підвищення рівня внутрішньоособистісної та міжособистісної компетентності, як конструктів емоційного інтелекту, можуть лягти в основу розробки соціально-психологічних тренінгів та розвивальних програм для юних осіб. Представлені технології стануть корисними для психологів та інших фахівців, які працюють з юнацькою молоддю в академічному середовищі та поза ним.

Висновки. Розвиток емоційного інтелекту являється критично важливим для осіб юнацького віку, оскільки сприяє вирішенню завдань їх психосоціального розвитку. Зокрема, особливої уваги потребують навички рефлексії, емоційної саморегуляції та емпатії. Для цього можна використовувати тренінгові та коучингові технології. Основні методи управління емоціями охоплюють когнітивну переоцінку, технології дихання та заземлення. Водночас для відпрацювання навички емпатії потрібно використовувати методи рольових ігор, дискусій та моделювання ситуацій.

Ключові слова: емоційний інтелект, емоційна саморегуляція, емоційна компетентність, стресостійкість, емоційна стійкість, психологія емоцій, резилентність, юнацький вік.

Oksana Fedyk, Oleg Fedyk. THEORETICAL AND METHODOLOGICAL PRINCIPLES OF DEVELOPING PROGRAMS FOR THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN YOUTH

The article reveals the results of theoretical analysis of approaches to the study of emotional intelligence and methods for its development. In particular, models of abilities, competencies and mixed models used to conceptualize the phenomenon of emotional intelligence are analyzed. The relevance of the study of the theoretical and methodological foundations of the development of emotional intelligence in young people is explained, which is due to the sensitivity of their age to the formation of appropriate skills. The purpose of the work is to analyze the theoretical foundations of the development of emotional intelligence as a way to increase the level of resilience of adolescents.

Research methodology. To achieve the specified goal, a theoretical analysis of publications was conducted that reveal the essence, structure and mechanisms of the development of emotional intelligence. At the same time, the most relevant theoretical models for studying the features of the functioning of emotional intelligence in adolescence were identified. Data were synthesized that indicate the relationship between emotional intelligence skills, as well as self-awareness, emotional and social competence, which are important for adolescence. The knowledge about available methods of developing emotional intelligence has been systematized and data on technologies that are most suitable for adolescence have been summarized. Also, practical recommendations have been developed for integrating the considered methods of increasing the emotional and social competence of young people into the educational process and extracurricular activities. Special attention is paid to studying the features of the formation and development of emotional intelligence, taking into account the challenges and tasks of the studied age period.

The novelty of the work lies in the detailing of the features of the development of emotional intelligence skills in the context of the psychosocial development of adolescents. The identified methods of increasing the level of intrapersonal and interpersonal competence, as constructs of emotional intelligence, can form the basis for the development of socio-psychological trainings and development programs for young people. The presented technologies will be useful for psychologists and other specialists who work with young people in the academic environment and beyond.

Conclusions. The development of emotional intelligence is critically important for adolescents, as it contributes to solving the tasks of their psychosocial development. In particular, the skills of reflection, emotional self-regulation and empathy require special attention. Training and coaching technologies can be used for this. The main methods of managing emotions include cognitive reappraisal, breathing techniques and grounding. At the same time, to practice the skill of empathy, it is necessary to use the methods of role-playing, discussions and simulations of situations.

Key words: emotional intelligence, emotional self-regulation, emotional competence, stress resistance, emotional stability, psychology of emotions, resilience, adolescence.

Постановка проблеми. Емоційний інтелект вважається однією із ключових навичок сучасної людини, оскільки забезпечує можливість досягати успіху в професійному й особистому житті. Зокрема, завдяки наявності зв'язку між рівнем розвитком емоційного інтелекту та рівнем усвідомленості, розуміння власних і чужих емоцій, а також здатністю керувати емоційними реакціями. Варто зазначити, що перераховані навички являються основою для стресостійкості, здатності до адаптації й розв'язання актуальних проблем сучасності, які виникають на фоні значного емоційного й інформаційного навантаження зумовлених економічними та соціальними кризами.

Водночас сенситивний період для розвитку емоційного інтелекту охоплює юнацький вік [7]. При цьому, він характеризується переживанням юними особами ряду криз, оскільки саме в цей період продовжується формування ідентичності, підвищується рівень самосвідомості й устанавлюється система ціннісних орієнтацій особистості [20]. Серед основних викликів, які постають перед особами юнацького віку можна виокремити значне розширення кола спілкування, потребу професійного самовизначення та початку здобуття обраного фаху в закладі вищої освіти, підвищення рівня відповідальності в міру входження в нові соціальні ролі, а також збільшення кількості важливих рішень, які потрібно приймати.

При цьому, низький рівень розвитку емоційного інтелекту в цей час може зумовити прояви дезадаптації в академічному середовищі, проблем мотиваційної сфери, підвищення рівня конфліктності, тривожності, ризику розвитку депресії та схильності до ризикованої поведінки [20]. Отже, вивчення шляхів розвитку емоційного інтелекту в осіб юнацького віку являється особливо актуальним у сучасних умовах, коли звичні для даного вікового періоду зміни доповнені значним стресовим навантаженням зумовленим війною. Теоретико-методологічне обґрунтування розробки програм підвищення рівня

емоційної компетентності й формування навичок, які входять до структури емоційного інтелекту має практичне значення для соціальних працівників та психологічних служб закладів вищої освіти, оскільки саме вони найчастіше зустрічаються з наслідками низького рівня здатності до адаптації юних осіб після зміни соціальної ситуації їх розвитку. Реалізація науково обґрунтованих програм розвитку емоційного інтелекту буде корисною для суспільства загалом завдяки їх профілактичним можливостям у питаннях запобігання розвитку проблем психічного здоров'я.

Відтак, **мета** статті полягає в аналізі теоретичних і методологічних засад розвитку емоційного інтелекту, як способу підвищення рівня резилентності осіб юнацького віку.

Методи та матеріали. Структуру та значення емоційного інтелекту досліджували Гоулман [8], Саловей та Майер [18], Бар-Он [2] та Дрігас [6]. Зокрема, згадані вчені являються авторами фундаментальних моделей емоційного інтелекту, які розробити власні теоретичні підходи до дослідження даного феномену. Попри наявність значної кількості публікацій присвячених питанню концептуалізації емоційного інтелекту все ще залишається актуальною потреба у систематизації знань про особливості й методи його розвитку в осіб юнацького віку. Відтак, дане дослідження зосереджується на теоретико-методологічному обґрунтуванні розробки інтерактивних програм формування навичок, які входять до складу емоційного інтелекту та як наслідок підвищення рівня резилентності у юних осіб. Варто зазначити, що особливості когнітивної та емоційної сфер осіб юнацького віку враховані в процесі опису методологічних основ розробки тренінгових програм спрямованих на підвищення рівня їх самосвідомості, здатності до емоційної саморегуляції й використання інформації про емоції в процесі побудови міжособистісних відносин. Отже, основними методами дослідження являються аналіз і порівняння концептуальних моделей емоційного інтелекту, систематизація та узагальнення даних про методи розвитку нави-

чок, які виступають компонентами емоційного інтелекту. Водночас для обґрунтування рекомендацій щодо розробки програм розвитку емоційного інтелекту використовується метод теоретичного моделювання.

Результати та обговорення. Початок вивчення феномену емоційного інтелекту пов'язаний із введенням у психологію поняття соціального інтелекту Торндайком [6; 14]. Зокрема, автор пояснював його як сукупність навичок необхідних для порозуміння в процесі комунікації та побудови якісних міжособистісних відносин. Гарднер виокремив два компоненти, які згодом увійшли до структури емоційного інтелекту, а саме здатність до самопізнання (внутрішньоособистісну навичку емоційного інтелекту) та здатність до розуміння емоцій і станів інших людей (міжособистісну навичку емоційного інтелекту) [6]. Водночас першу концепцію емоційного інтелекту розробили Саловей та Майер, які виокремили в його структурі здібності пов'язані з розпізнаванням і розумінням власних емоцій, станів інших людей і управління ними [18]. Попередником програм розвитку емоційного інтелекту став Гоулман, який зосередився на значенні емоційного інтелекту в повсякденному житті та виокремив внутрішньоособистісні (розуміння емоцій і самоконтроль) та міжособистісні (емпатія і використання емоцій для побудови стосунків) навички в його моделі [8]. Отже, загалом сучасна психологія оперує двома теоретичними підходами до вивчення емоційного інтелекту. Зокрема, серед них можна виокремити прихильників теорії здібностей, які розглядають емоційний інтелект, як здатність до когнітивного опрацювання інформації пов'язаної з емоціями, а також її використання з метою оптимізації процесів комунікації та побудови стосунків, контролю власних емоцій й імпульсів [18]. Основні здібності стосуються сфер емоційної самосвідомості, використання інформації про емоції, їх розуміння та управління ними. Водночас теорії компетенцій тлумачать емоційний інтелект, як набір навичок до яких належить самосвідомість, емоційна саморегуляція, емпатія та управління міжособистісними відносинами [2; 8]. Останній підхід характеризується поєднанням здібностей, навичок та особистісних рис у процесі концептуалізації емоційного інтелекту.

Сучасні дослідження пропонують розглядати емоційний інтелект у вигляді піраміди навичок і здібностей розташованих у строгій послідовності: знання емоційно значущих стимулів, перцептивні процеси пов'язані з емоційною інформацією, усвідомлення власних

емоцій та переживань, управління власними емоційними реакціями й проявами, усвідомлення станів інших людей, емпатійне співпереживання, використання знання емоцій у побудові міжособистісних відносин, використання емоційних і соціальних компетенцій для розкриття внутрішнього потенціалу, інтеграція навичок емоційного та соціального інтелекту в повсякденне життя [6]. Розглянемо дану модель детальніше. Вона передбачає поєднання внутрішньоособистісних та міжособистісних навичок, а також підкреслює значення емоційного інтелекту в процесі самореалізації. Згідно з теоретичними поглядами авторів нової концепції емоційного інтелекту він забезпечує формування адаптивної та гнучкої поведінки, яка являється однією з базових умов досягнення високого рівня професійної ефективності та самоефективності загалом [2]. Водночас дослідники зазначають, що емоційний інтелект не варто розглядати, як статичний набір певних навичок і якостей. На відміну від інших вони концептуалізують його через призму послідовності розвитку окремих емоційних навичок. Перевагою цієї моделі виступає її практичність. Зокрема, описані шари можуть стати основою для розробки плану розвитку емоційного інтелекту після визначення його поточного рівня. Результати роботи над ним охоплюють підвищення ефективності прийняття рішень, розв'язання проблем та мислення загалом. Отже, дана модель може бути корисною для прикладного використання у сфері освіти. Окремої уваги заслуговує її застосування у процесі надання психологічної допомоги, що сприятиме підвищенню рівня розвитку здатності до усвідомлення власних станів, емоційної та поведінкової саморегуляції, а також використання знань про емоції інших людей у процесі побудови відносин з ними.

Фундаментом формування емоційної компетентності виступають перші три шари моделі, які пов'язані з базовою емоційною грамотністю, іншими словами, обізнаністю людини у сферах емоцій і почуттів [6]. Зокрема, перший шар охоплює перцептивний компонент емоційного інтелекту. При цьому, він забезпечує розуміння емоційно значущих стимулів, особливості уваги та її селективної функції, знання системи переконань, що здійснюють вплив на сприйняття та опрацювання сигналів від внутрішніх та зовнішніх стимулів. Автори описують даний рівень емоційного інтелекту, як сенсорний, оскільки він пов'язаний із вибірковістю уваги та сприйняття людини [2; 6]. Варто підкреслити, що саме він являється основою для ідентифіка-

ції власних емоцій та почуттів. Завдяки здатності до сенсорного опрацювання збирається інформація необхідна для формування оцінки того, що відбувається і про власні фізіологічні реакції на ситуацію.

Водночас другий шар пов'язаний із рівнем обізнаності у сфері емоцій та передбачає здатність до їх розпізнавання [6]. Варто підкреслити що навички ідентифікації емоцій охоплюють, як внутрішню особистісні, так і міжособистісні компетенції. При цьому третій шар розвитку емоційного інтелекту передбачає вміння вербалізувати власні емоції та стани. Завдяки цим умінням можливе усвідомлення того, що відбувається з людиною під впливом тих чи інших факторів, а також уточнення власних уявлень щодо станів та емоцій інших людей з перевіркою їх на реальність. Саме ці уміння дозволяють створити основу для глибшого вивчення власного емоційного світу, емоцій та почуттів інших людей, їх прояву у відносинах та виступає важливим компонентом емоційної грамотності.

Однак, в нас найбільше цікавлять наступні компоненти емоційного інтелекту та його шари в даній моделі які охоплюють здатність до когнітивного управління власним станом [2; 6]. Зокрема четвертий шар передбачає здатність до емоційної саморегуляції, тобто контролю своїх власних емоційних реакцій, імпульсів, а також поведінкових стратегій досягнення бажаного. Даний шар має прямий зв'язок із показниками емоційної й стресостійкості. П'ятий шар забезпечує здатність до рефлексії, зокрема аналізу причинно-наслідкових зв'язків виникнення емоцій та почуттів. Дана здатність тісно пов'язана із процесом самопізнання, який являється невіддільним компонентом процесу формування особистісної ідентичності. При цьому саме дана навичка дозволяє краще усвідомлювати власні емоційні патерни та за потреби змінювати їх на більш адаптивні, що веде до підвищення рівня особистісної стійкості та адаптивності. Водночас шостий шар передбачає інтеграцію описаних вище умінь у процес міжособистісної взаємодії. Завдяки цьому особистість може покращити навички комунікації, краще орієнтується у ситуаціях конфліктів та способах їх вирішення, а також стає більш адаптивною в соціальному плані, оскільки розуміння емоцій інших людей дозволяє робити кращий вибір щодо оптимального способу поведінки у тій чи іншій соціальній ситуації. Наступні шари даної моделі передбачають використання окремих навичок емоційного інтелекту з метою самореалізації та розкриття внутрішнього потенціалу у процесі виконання

поставлених завдань та досягнення власних цілей. Підкреслюється, що здатність до аналізу емоційної інформації, а також емоційної саморегуляції являється важливою умовою цілеспрямованої діяльності. Отже, розвиток емоційного інтелекту має значення не тільки для підтримання емоційного добробуту особистості, але й для її професійної діяльності, міжособистісних відносин та розкриття закладеного в неї потенціалу загалом.

З урахуванням тематики статті та її мети ми розглядаємо емоційний інтелект, як комплексну здібність, яка передбачає здатність розуміти власні емоції й мотиви, керувати своїми емоційними реакціями та імпульсами, а також розуміти стани й емоційні переживання інших людей у процесі соціальних інтеракцій. Таке тлумачення ближче до змішаних моделей емоційного інтелекту та дозволяє виокремити набір навичок над якими можна працювати на інтерактивних заняттях з юними особами.

Питання розвитку емоційного інтелекту являється комплексним і передбачає послідовну роботу над трьома ключовими навичками до яких належить здатність до контролю проявів власних емоцій. Зокрема, в юнацькому віці відзначається перехід від переважання зовнішніх механізмів контролю емоцій до яких належить вплив батьків та вчителів до внутрішніх механізмів емоційної саморегуляції серед яких можна виокремити когнітивну переоцінку та поведінковий самоконтроль [7]. При цьому, самосвідомість, яка базується на здатності до саморефлексії розвивається завдяки концентрації юних осіб на процесі самопізнання й самостійного дослідження власних емоцій, почуттів, бажань, цінностей, мотивів й інтересів [20]. Основою для розвитку самосвідомості в молодих людей виступає активне формування здатності до абстрактного мислення на когнітивному рівні та інтроспекції на рівні свідомості. Варто зауважити, що без розвиненої навички рефлексії неможливе удосконалення вміння регулювати власні емоції та поведінкові прояви породжені ними. Емпатія передбачає здатність розуміти емоційні переживання іншої людини, розділяти їх та співпереживати. Юнацький період характеризується формуванням здатності зрозуміти причини емоційних реакцій інших людей, а також співпереживати різним станам [7]. Юні особи стають більш чуйними, емпатичними та турботливими порівняно з підлітками, що сприяє полегшенню процесу їх адаптації до нового соціального середовища із початком навчання в іншому місці та перших спроб у професійному плані. Також, навичка емпатії пов'язана із підвищенням

ефективності комунікації та запобіганням проявам конфліктної поведінки. Дослідники наголошують на тому, що розвиток емоційного інтелекту, особливо в юнацькому віці дозволяє покращити показники академічної успішності, ефективність розв'язання повсякденних проблем, рівень внутрішньої мотивації, стресостійкості й адаптивності.

У процесі розвитку емоційного інтелекту важливо врахувати фактори, які пов'язані з його рівнем. Зокрема, до них належать вікові особливості емоційної сфери згідно з якими юнацький вік являється критичним для розвитку мозкових структур пов'язаних з емоційною самосвідомістю та контролем власних емоцій [1; 9; 13]. Відтак, юні особи поступово починають краще контролювати власні імпульси та емоційні прояви. При цьому, на здатність до самоконтролю впливають вроджені особливості темпераменту, які найсильніше проявляються в періоди підліткового та юнацького віку [3; 5; 15]. Отже, особам з холеричним темпераментом буде важче опанувати навичку емоційного самоконтролю. Дозрівання та розвиток когнітивної сфери в цей віковий період служить основою для кращого усвідомлення власних і чужих емоцій, причин їх виникнення та вербалізації. Серед зовнішніх факторів розвитку емоційного інтелекту можна виокремити вплив клімату в сім'ї, стилю виховання, педагогічного стилю викладачів з якими найчастіше взаємодіють юні особи, рівня асертивності однолітків з якими переважно спілкується юна особа, а також їх здатності до емпатії й соціальної взаємодії [4; 17]. Додатковими факторами пов'язаними із розвитком емоційного інтелекту в юнацькому віці виступають особливості освітніх програм за якими юні особи здобувають освіту, позанавчальна активність та інтеграція в навчальний процес завдань пов'язаних із формуванням емоційної компетентності. Початок професійної діяльності, зокрема, перша робота теж можуть мати вплив на розвиток навичок рефлексії, управління власними емоціями, емпатії й побудови міжособистісних відносин [11; 12]. При цьому, можливості для командної роботи, як в освітньому, так і в професійному середовищі дозволяють пришвидшити процес розвитку емоційного інтелекту в юних осіб та створює умови для відпрацювання навичок, які входять до його структури.

Найбільш ефективними методами навчання та розвитку юних осіб виступають тренінги та інші інтерактивні підходи. Зокрема, корисним у контексті розвитку емоційного інтелекту в осіб юнацького віку з метою підвищення

рівня їх резилентності буде проведення тренінгів спрямованих на відпрацювання навичок емоційної саморегуляції в різних стресових ситуаціях [11]. Основну увагу варто приділити технологіям зменшення інтенсивності переживання певних емоцій і гальмування їх проявів. При цьому, потрібно наголосити на важливості проживання емоцій та рефлексії над ними для запобігання розвитку психосоматичних розладів [22]. Найбільш ефективними для регуляції власного емоційного стану вважаються технології заземлення та дихальні вправи [10; 19]. З метою зміни відношення до ситуації й зниження рівня негативізму доречно навчити юних осіб когнітивній переоцінці.

Для вивільнення накопичених емоцій підійдуть різноманітні методи арт-терапії, які охоплюють створення зображень, колажів, ліплення та елементи тілесно-рухової терапії [16]. Зокрема, малювання дозволяє візуалізувати складні для ідентифікації й усвідомлення емоції й попрацювати з ними. Ігрові техніки, до яких належать рольові ігри та ситуаційне моделювання, допомагають відпрацювати уміння керувати власними емоціями у різноманітних звичних для молодих людей ситуаціях, що сприятиме їх ефективнішому використанню в реальних умовах.

З метою розвитку емпатії доречно використовувати елементи театральної гри, що дозволять покращити протікання процесів емоційної перцепції [21]. Корисним буде аналіз творів, фільмів, музичних композицій з акцентом на емоції, які в них переважають. Також, можна використовувати метод дискусій та обговорення ситуацій пов'язаних з різного роду моральними дилемами та емоцій характерних для людей, які з ними зустрічаються в реальному житті.

Навички соціальної взаємодії з урахуванням знань про емоції найкраще формуються у процесі парної роботи над відпрацюванням навичок активного слухання й надання зворотного зв'язку [3]. Особливої уваги потребує розвиток навички ненасильницького спілкування для формування здатності до екологічного вираження власних емоцій. Для підвищення рівня соціальної компетентності та відпрацювання навичок емоційної саморегуляції в стресових умовах можна розігрувати конфліктні ситуації з паралельним відпрацюванням навичок медіації.

Практичні рекомендації, які пов'язані з використанням описаних технологій розвитку емоційного інтелекту в юних осіб охоплюють надання переваги тренінговим форматам проведення занять, зайняття ведучими тренінгів менторської позиції та формування готов-

ності пояснювати складні взаємодії у світі емоцій. Для відпрацювання технік управління власним станом і емоційними реакціями необхідно моделювати найближчі до життєвих реалій ситуації асоційовані з підвищеним рівнем емоційного напруження. Водночас для індивідуальної роботи з юними особами корисним буде використання методу коучингу з акцентом на підвищення рівня усвідомлення автоматичних реакцій та шляхів їх корекцій для досягнення бажаних цілей.

Висновки. На основі проведеного дослідження виокремлено та систематизовано дані про структуру емоційного інтелекту, окреслено особливості та методи його розвитку в осіб юнацького віку. Зокрема, наголошу-

ється на доцільності використання змішаних моделей емоційного інтелекту у процесі розробки тренінгових програм для юних осіб. Також, визначено важливу роль емоційного інтелекту в досягненні бажаних показників академічної й професійної успішності. Зазначається необхідність використання інтерактивних методів навчання у процесі розвитку навичок самосвідомості, емоційної саморегуляції та емпатії. Акцент робиться на групових формах роботи з використанням технологій когнітивної переоцінки, заземлення, релаксації та арт-терапії. Водночас соціальні навички потребують для їх розвитку використання методів рольових ігор та ситуаційного моделювання.

Література:

1. Aldao A., Nolen-Hoeksema S. Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour research and therapy*. 2010. Vol. 48, № 10. P. 974–983.
2. Bar-On R. Emotional intelligence and self-actualization. In *Emotional Intelligence in Everyday Life: A Scientific Inquiry*; Psychology Press: London, UK, 2001. P. 82–97.
3. Boyatzis R. E., Goleman D., Rhee K. Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the Emotional Competence Inventory (ECI). In *Handbook of Emotional Intelligence*; Bar-On, R., Parker, J.D.A., Eds.; Jossey-Bass: San Francisco, CA, USA, 2000. P. 343–362.
4. Coetzer G. H. Emotional versus Cognitive Intelligence: Which is the better predictor of Efficacy for Working in Teams? *J. Behav. Appl. Manag.* 2016. 16, P. 116–133.
5. Cohn M. A., Fredrickson B. L., Brown S. L., Mikels J. A., Conway A. M. Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*. 2009. 9, P. 361–368.
6. Drigas A. S., Papoutsis C. A new layered model on emotional intelligence. *Behavioral sciences*. 2018. Vol. 8, № 5. P. 45.
7. Erikson E., Erikson J. On generativity and identity: From a conversation with Erik and Joan Erikson. *Harvard Educational Review*. 1981. Vol. 51, № 2. P. 249–269.
8. Goleman D. Emotional intelligence: Issues in paradigm building In *The Emotionally Intelligent Workplace: How to Select for, Measure, and Improve Emotional Intelligence in Individuals, Groups, and Organizations*; Jossey-Bass: San Francisco, CA, USA, 2001; Volume 13, P. 26.
9. Gross J. J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*. 1998. Vol. 2, № 3. P. 271–299.
10. Harmon-Jones E. On the relationship of frontal brain activity and anger: Examining the role of attitude toward anger. *Cognition and Emotion*. 2004. Vol. 18, № 3. P. 337–361.
11. Hodzic S., Scharfen J., Ripoll P., Holling H., Zenasni F. How efficient are emotional intelligence trainings: A meta-analysis. *Emot. Rev.* 10(2), 2018. P. 138–148. <https://doi.org/10.1177/1754073917708613>
12. Kunnanatt J. T. Emotional intelligence: The new science of interpersonal effectiveness. *Hum. Resour. Dev. Q.* 2004, 15, P. 489–495.
13. Ochsner K. N., Gross J. J. The cognitive control of emotion. *Trends in cognitive sciences*. 2005. Vol. 9, № 5. P. 242–249.
14. Petrides K. V., Pita R., Kokkinaki F. The location of trait emotional intelligence in personality factor space. *Br. J. Psychol.* 98(2), 2007, P. 273–289. <https://doi.org/10.1348/000712606X120618>.
15. Phelps E. A. Emotion and cognition: insights from studies of the human amygdala. *Annu. Rev. Psychol.* 2006. Vol. 57, № 1. P. 27–53.
16. Potash J. S., Tripp T., Baxter C. Psychological flexibility in art therapy: Practice-based research. *The Arts in Psychotherapy*. 2025. Vol. 92. P. 102–244.
17. Ruvalcaba-Romero N. A., Fernández-Berrocá P., Salazar-Estrada J.G., Gallegos-Guajardo J. Positive emotions, self-esteem, interpersonal relationships and social support as mediators between emotional intelligence and life satisfaction. *J. Behav. Health Soc. Issues* 2017, 9, P. 1–6.
18. Salovey P., Mayer J. D., Goldman S. L., Turvey C., Palfai T. Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale, 1995, P. 125–154.
19. Schutte N. S., Malouff J. M. Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and individual differences*. 2011. Vol. 50, № 7. P. 1116–1119.
20. Steinberg L., Morris A. S. Adolescent development. *Annual review of psychology*. 2001. Vol. 52, № 1. P. 83–110.

21. Vallette d'Osia A., Meier L. L. Empathy in the workplace: disentangling affective from cognitive empathy. *Occupational Health Science*. 2024. Vol. 8, № 4. P. 883–904.0

22. Wyss A. M., Knoch D. Berger S. When and how pro-environmental attitudes turn into behavior: The role of costs, benefits, and self-control. *J. Environ. Psychol.* 79, 2022, P. 101–748. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2021.101748>.

Дата надходження статті: 30.09.2025

Дата прийняття статті: 20.10.2025

Опубліковано: 28.11.2025