

РІВЕНЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДОРΟΣЛИХ ОСІБ: РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Корінна Анна Віталіївна,
Здобувачка другого рівня вищої освіти
За спеціальністю «Психологія»
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Корінна Людмила Віталіївна
Викладач
Житомирський агротехнічний коледж

Вступ. Емоційний інтелект (EI) розглядається сучасною психологією як важливий чинник соціальної адаптації, професійної успішності та психологічного благополуччя особистості. Науковці (Mayer, Salovey, Caruso, 2004; Люсін, 2009; Андрєєнко, 2021) підкреслюють, що емоційний інтелект включає здатність розпізнавати, розуміти та регулювати власні та чужі емоції. Вивчення рівня EI у дорослому віці є актуальним у зв'язку з необхідністю розвитку емоційної культури, попередження професійного вигорання та формування стресостійкості.

Мета дослідження: визначити рівень сформованості емоційного інтелекту у дорослих осіб.

Методи дослідження: для реалізації поставленої мети нами було використано наступні методики: MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test); Опитувальник «Емоційний інтелект» Д.В. Люсіна.

У дослідженні взяли участь 60 осіб віком від 25 до 45 років. Дослідження проводилося упродовж березня–квітня 2025 року.

• MSCEIT – комплексний тест, що вимірює чотири гілки емоційного інтелекту:

1. ідентифікація емоцій,
2. використання емоцій,
3. розуміння емоцій,
4. управління емоціями.

Опитувальник «Емоційний інтелект» Д.В. Люсіна – визначає рівень міжособистісного та внутрішньоособистісного ЕІ, а також здатність до розуміння та регуляції емоцій. Обробка даних здійснювалася методами описової статистики (середні значення, відсотковий розподіл, порівняльний аналіз).

Результати та обговорення. За результатами проведеного дослідження можемо констатувати такі показники рівня розвитку емоційного інтелекту, які подано у таблиці 1:

Таблиця 1.

Рівень емоційного інтелекту у дорослих за результатами діагностики MSCEIT

Рівень ЕІ	MSCEIT (Мейєр–Саловей–Карузо)
Високий	18% (11 осіб)
Середній	57% (34 особи)
Низький	25% (15 осіб)

Як ми бачимо високий рівень ЕІ наявний у 18% респондентів. Вони добре розпізнавали емоційні стани на обличчі співрозмовника, демонстрували високі результати у завданнях на управління емоційними реакціями. Середній рівень ЕІ – у 57% опитаних. Виявлено часткові труднощі у використанні емоцій у мисленні та при прогнозуванні розвитку емоційних станів. Низький рівень ЕІ – у 25% дорослих. Ці респонденти мали труднощі у визначенні складних емоцій (наприклад, змішаних відчуттів) та у регуляції негативних переживань.

За методикою Люсіна виявлено показники розвитку Міжособистісного емоційного інтелекту: високі показники – у 20%, середні – у 60%, низькі – у 20% учасників. Внутрішньоособистісний ЕІ: високі показники – у 15%, середні – у 55%, низькі – у 30%. Найбільш розвиненим компонентом виявилося розуміння чужих емоцій ($M = 34,2$ бала із 40 можливих), а найменш сформованим – регуляція власних емоцій ($M = 21,7$ бала із 40 можливих).

Отримані результати свідчать, що більшість дорослих мають середній рівень емоційного інтелекту. Водночас слабкими сторонами виявляються регуляція емоцій та інтеграція їх у процес прийняття рішень, що узгоджується з

висновками попередніх досліджень (Люсін, 2009; Andrei et al., 2016). Це може бути пов'язано з високим рівнем стресових факторів у сучасних соціально-економічних умовах (таблиця 2.).

Таблиця 2.

Рівень емоційного інтелекту у дорослих за результатами діагностики

Рівень ЕІ	MSCEIT (Мейєр–Саловей–Карузо)	Опитувальник Д.В. Люсіна – міжособистісний ЕІ	Опитувальник Д.В. Люсіна – внутрішньоособистісний ЕІ
Високий	18% (11 осіб)	20% (12 осіб)	15% (9 осіб)
Середній	57% (34 особи)	60% (36 осіб)	55% (33 особи)
Низький	25% (15 осіб)	20% (12 осіб)	30% (18 осіб)

Важливо зазначити, що виявлені розбіжності між результатами за MSCEIT і опитувальником Люсіна пояснюються різною концептуалізацією феномену ЕІ: MSCEIT розглядає його як когнітивну здатність, тоді як опитувальник Люсіна акцентує увагу на особистісних рисах та усвідомлених установках.

Висновки. Дорослі особистості у більшості випадків характеризуються середнім рівнем розвитку емоційного інтелекту. Найбільш сформованими є компоненти, пов'язані з розпізнаванням та розумінням емоцій, а найменш розвиненими – регуляція власних емоційних станів. Отримані результати підтверджують необхідність цілеспрямованих програм розвитку емоційного інтелекту у дорослих, особливо у сфері саморегуляції та управління емоціями.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*, 2004. 15(3), 197–215.
2. Андрєєнко Л. Емоційний інтелект у структурі особистості дорослої людини. *Психологічні перспективи*, 2021. 38, 45–53.
3. Andrei F., Siegling A.B., Aloe A.M., Baldaro B., Petrides K.V. *The Incremental Validity of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue): A Systematic Review and Meta-Analysis*. *Journal of Personality Assessment*, 2016. 98(3), 261–276.