

- Режим доступу до ресурсу: <https://fspo.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/12/Гринюк-Н.Л..pdf>.
3. Тиха К. В. Соціально-психологічні особливості агресивної поведінки в підлітковому віці [Електронний ресурс] / К. В. Тиха. – 2024. – Режим доступу до ресурсу: <http://info.dgu.edu.ua/bitstream/123456789/1461/1/%D0%A2%D0%B8%D1%85%D0%B0%20%D0%9A%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%D0%92%D1%96%D0%BA%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%96%D0%B2%D0%BD%D0%B0.pdf>.
  4. Драченко А.О. Психологічні особливості розвитку самоефективності студентської молоді. - Дипломна робота на здобуття ступеня магістра спеціальності "Психологія". - Національний авіаційний університет. - Київ, 2021. - 62 с.
  5. Перевозна, Т. О. (2020). Психологія особистості.
  6. Traylor, J., Overstreet, L., & Lang, D. (2022). Psychodynamic Theory: Freud. Iowa State University Digital Press – Publishing Open Access Books and Educational Resources. <https://iastate.pressbooks.pub/individualfamilydevelopment/chapter/freuds-psychodynamic-theory/>
  7. Калініченко Є. Сучасні напрями психотерапії: гуманістична психологія / Є. Калініченко, А. В. Колодяжна // Вища технічна освіта XXI століття: виклики, проблеми, перспективи : збірник наукових праць за матеріалами II Міжнародної науково-практичної конференції, м. Краматорськ - Івано-Франківськ, 14-15 грудня 2023 року. – Краматорськ - Івано-Франківськ : ДонНАБА, 2023. – С. 149-152.
  8. Федько, С. М. ОЗНАКИ І ПРИЧИНИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ. Редакційна колегія, 157.
  9. Хомич , В., & Хомич , Г. (2022). ПСИХОЛОГІЧНИЙ ІМУНІТЕТ ТА ЙОГО ЗБЕРЕЖЕННЯ В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНИХ ЗАГРОЗ ТА ВИКЛИКІВ. Вісник Національного університету оборони України, 67(3), 126–135. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-67-3-126-135>

*Литовченко Ю. К.,*

*Гура Т. В.*

*м. Харків, Україна*

## ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ У РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

**Постановка проблеми:** Сучасні соціальні та психологічні виклики, зокрема війна в Україні,

потребують нових підходів до підтримки психоемоційного благополуччя. Зміни викликають тривогу, страх, розгубленість, і впоратися з ними допомагає емоційний інтелект. Важливішою є не сама зміна, а наша реакція на неї. Емоційний інтелект розвиває здатність приймати непевність, адаптуватися до нових умов і ефективно взаємодіяти з іншими.

**Мета публікації:** Підкреслити важливість розвитку емоційного інтелекту як необхідної навички для адаптації, ефективного спілкування та саморегуляції в умовах сучасного суспільства.

**Виклад основного матеріалу:** Емоційний інтелект як метапроцесуальне явище є одночасно когнітивним з точки зору пізнання власних емоцій та почуттів інших людей та регулятивним утворенням, що сприяє регуляції власних емоційних процесів та контролю чужих емоцій. [1 с.30]

Гарднер запропонував вживати термін „множинність”. Під міжособистісним емоційним інтелектом він запропонував розглядати спроможність людини розуміти інших людей, усвідомлювати мотиви їхньої діяльності, ставлення їх до роботи, вирішувати, як краще співпрацювати з цими людьми.[3 с.24]

Американські психологи Пітер Саловей і Джон Майер вперше застосовували емоційний інтелект для сукупності показників ступеня розвитку таких людських якостей, як самосвідомість, самоконтроль, мотивація, вміння ставити себе на місце інших людей, навички роботи з людьми, вміння налагоджувати взаєморозуміння з іншими. Згідно уявлень дослідників оригінальної концепції, емоційний інтелект – це група ментальних здібностей, які сприяють усвідомленню та розумінню власних емоцій та емоцій оточуючи.[2 с. 62]

Люди, в яких ці навички розвинені погано, постійно страждають від надміру почуттів і намагаються з ними боротися. Натомість ті, хто добре оволодів базовими емоційними навичками, набагато швидше повертають собі почуття рівноваги після пережитих неприємностей чи розчарувань. [2 с.83]

**Висновки та перспективи подальших досліджень:** Емоційний інтелект є центральним компонентом особистісного функціонування. Його дослідження відкриває нові напрями в сучасній психології.

#### Література:

1. Августюк М. М. Методичні поради до підвищення рівня емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти. Острог : Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2022. 94 с.
2. Лапченко І. О. Емоційний інтелект як предмет психології // Вісник Національного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. – 2016. – Вип. 3. – С. 61–63.
3. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Київ: 2003, с.159 (Монографія)