

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління та
національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
На правах рукопису

УДК 159.923:159.942

Груздюк Богдан Михайлович

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
РЕФЛЕКСІЯ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ
ОСОБИСТОСТІ

053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра
кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____ Б.М. Груздюк

Керівник роботи

к.е.н., доцент
Паламарчук Т.М.

Житомир – 2025

Висновок кафедри психології

за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри психології

№__ від «__» _____ 2025 року.

Завідувач кафедри _____

(науковий ступінь, вчене звання)_____
(підпис)_____
(науковий ступінь, вчене звання)**Результати захисту магістерської роботи**

Здобувач вищої освіти Б.М. Груздюк захистив

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

_____ Вікторія КОНЦЕДАЙЛО

АНОТАЦІЯ

Груздюк Б. М. Рефлексія як чинник розвитку емоційного інтелекту особистості. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 – Психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

Кваліфікаційна робота присвячена комплексному теоретико-емпіричному дослідженню рефлексії як особистісного чинника розвитку емоційного інтелекту особистості в умовах сучасних соціальних і психологічних викликів. У теоретичному розділі здійснено аналіз рефлексії як психологічного феномена в межах класичних і сучасних наукових підходів, розкрито її структуру, функції та механізми, а також обґрунтовано роль рефлексивних процесів у розвитку емоційного інтелекту та емоційної саморегуляції особистості.

Емпіричний розділ роботи ґрунтується на результатах дослідження, проведеного серед дорослих респондентів із використанням комплексу стандартизованих психодіагностичних методик. У ході дослідження визначено рівні розвитку саморефлексії, інсайту та емоційного інтелекту, а також встановлено статистично значущі позитивні взаємозв'язки між показниками рефлексії та емоційного інтелекту. За результатами кореляційного аналізу підтверджено провідну роль інсайту як якісного показника рефлексивної діяльності у розвитку емоційної компетентності особистості.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, у сфері психологічного консультування, психоосвітніх і тренінгових програм, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту, рефлексивних здібностей та емоційної саморегуляції особистості. Запропоновані рекомендації можуть бути використані для підвищення емоційної зрілості та психологічного благополуччя дорослого населення.

Ключові слова: рефлексія, саморефлексія, інсайт, емоційний інтелект, емоційна саморегуляція, особистісні чинники, психологічні ресурси, доросла особистість.

ABSTRACT

Hruzdiuk B. Reflection as a factor in the development of emotional intelligence of personality. – Master’s Qualification Thesis (manuscript).

Master’s qualification thesis for the degree of Master of Psychology, specialty 053 – Psychology. – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The qualification thesis is devoted to a comprehensive theoretical and empirical study of reflection as a personal factor in the development of emotional intelligence of personality under contemporary social and psychological challenges. The theoretical part of the research analyzes reflection as a psychological phenomenon within classical and modern scientific approaches, reveals its structure, functions, and mechanisms, and substantiates the role of reflective processes in the development of emotional intelligence and emotional self-regulation of personality.

The empirical part of the study is based on the results of research conducted among adult respondents using a set of standardized psychodiagnostic methods. The study identifies the levels of self-reflection, insight, and emotional intelligence and establishes statistically significant positive relationships between indicators of reflection and emotional intelligence. The results of correlation analysis confirm the leading role of insight as a qualitative indicator of reflective activity in the development of emotional competence of personality.

The practical significance of the thesis lies in the possibility of applying the obtained results in the professional activities of practical psychologists, as well as in psychological counseling, psychoeducational, and training programs aimed at developing emotional intelligence, reflective abilities, and emotional self-regulation of personality. The proposed recommendations can be used to enhance emotional maturity and psychological well-being of the adult population.

Keywords: reflection, self-reflection, insight, emotional intelligence, emotional self-regulation, personal factors, psychological resources, adult personality.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕФЛЕКСІЇ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ	
1.1 Рефлексія як предмет психологічного аналізу в сучасних наукових підходах.....	10
1.2. Емоційний інтелект особистості: сутність, структура та закономірності розвитку:.....	12
1.3. Рефлексія як особистісний чинник розвитку емоційного інтелекту....	14
Висновки до розділу 1	17
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕФЛЕКСІЇ ЯК ЧИННИКА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ	
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	18
2.2. Аналіз рівнів розвитку рефлексії та емоційного інтелекту особистості	19
2.3. Дослідження взаємозв'язку показників рефлексії та емоційного інтелекту.....	22
Висновки до розділу 2	25
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ РЕФЛЕКСІЇ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ	
3.1. Рефлексивні ресурси особистості у розвитку емоційної саморегуляції	26
3.2. Психологічні підходи до розвитку емоційного інтелекту в контексті рефлексивної діяльності.....	30
3.3. Рекомендації щодо розвитку рефлексії як чинника підвищення емоційного інтелекту особистості.....	34
Висновки до розділу 3	38
ВИСНОВКИ	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	41

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасні соціальні трансформації, зростання емоційного навантаження, невизначеність життєвих перспектив і підвищені вимоги до міжособистісної взаємодії актуалізують проблему розвитку емоційного інтелекту особистості. В умовах євроінтеграційного курсу України, орієнтації на гуманістичні цінності, психологічне благополуччя, емоційна зрілість та здатність до усвідомленої саморегуляції стають важливими ресурсами особистісного й професійного розвитку людини. Саме емоційний інтелект розглядається у сучасній психології як інтегративна характеристика, що забезпечує ефективне розуміння власних і чужих емоцій, управління емоційними станами та конструктивну соціальну взаємодію.

Одним із ключових психологічних механізмів розвитку емоційного інтелекту є рефлексія. Рефлексія забезпечує усвідомлення власних психічних процесів, переживань і дій, виступає основою саморозуміння, самоконтролю та саморозвитку особистості. У контексті емоційного функціонування рефлексивні процеси дозволяють людині не лише фіксувати емоційні стани, а й осмислювати їх причини, наслідки та регулятивні можливості, що має принципове значення для формування емоційної компетентності.

У психологічній науці рефлексія традиційно вивчається в межах проблем самосвідомості, особистісного розвитку та суб'єктності. Вітчизняні дослідники розглядають рефлексію як важливий компонент внутрішньої активності особистості, пов'язаний із самопізнанням, саморегуляцією та відповідальністю за власну поведінку. У сучасних англомовних дослідженнях рефлексія аналізується як когнітивно-метакогнітивний процес, що опосередковує емоційне навчання, розвиток емпатії, емоційної обізнаності та регуляції емоцій. Водночас у науковій літературі недостатньо систематизовано емпіричні дані щодо ролі рефлексії саме як чинника розвитку емоційного інтелекту особистості.

Емоційний інтелект у працях зарубіжних і українських науковців розглядається як багатовимірне утворення, що включає емоційну обізнаність, здатність до розпізнавання емоцій, емоційну саморегуляцію, емпатію та навички

емоційно забарвленої соціальної взаємодії. Разом із тим, питання психологічних умов і механізмів його розвитку залишається дискусійним. Особливої уваги потребує аналіз внутрішніх особистісних чинників, зокрема рефлексії, яка може виступати системотвірною ланкою у формуванні емоційного інтелекту.

З огляду на соціальну значущість проблеми, недостатню розробленість питання взаємозв'язку рефлексії та емоційного інтелекту в сучасних психологічних дослідженнях і практичну потребу в науково обґрунтованих підходах до розвитку емоційної сфери особистості, було обрано тему кваліфікаційної роботи «Рефлексія як чинник розвитку емоційного інтелекту особистості».

Мета дослідження полягає у дослідженні ролі рефлексії як чинника розвитку емоційного інтелекту особистості та виявленні особливостей їх взаємозв'язку.

Відповідно до мети дослідження визначено такі завдання:

- здійснити теоретичний аналіз проблеми рефлексії та емоційного інтелекту в сучасних психологічних підходах
- проаналізувати рефлексію як особистісний чинник розвитку емоційного інтелекту
- організувати та провести емпіричне дослідження рівнів розвитку рефлексії й емоційного інтелекту
- встановити характер і особливості взаємозв'язку між показниками рефлексії та емоційного інтелекту
- розробити практичні рекомендації щодо розвитку рефлексії з метою підвищення емоційного інтелекту особистості

Об'єктом дослідження є емоційний інтелект особистості.

Предметом дослідження є рефлексія як чинник розвитку емоційного інтелекту особистості.

Теоретико-методологічною основою дослідження є положення про розвиток особистості та самосвідомості, суб'єктний і діяльнісний підходи в психології, сучасні концепції емоційного інтелекту, а також наукові уявлення

про рефлексію як механізм саморегуляції та особистісного розвитку, представлені у працях українських і зарубіжних психологів.

Методи та організація дослідження. Для реалізації мети дослідження було застосовано комплекс теоретичних та емпіричних методів. Теоретичні методи включали аналіз, систематизацію та узагальнення сучасних наукових джерел з проблем рефлексії та емоційного інтелекту особистості.

Емпіричне дослідження здійснювалося з використанням психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення рефлексивних процесів і рівня розвитку емоційного інтелекту особистості. Рівень розвитку рефлексії досліджувався за допомогою Короткої шкали саморефлексії та інсайту (Short Self-Reflection and Insight Scale) P. J. Silvia в адаптації М. Є. Тиченко. Методика дозволяє оцінити вираженість саморефлексії як схильності до аналізу власних психічних станів, а також інсайту як рівня усвідомленого розуміння внутрішнього досвіду.

Рівень емоційного інтелекту особистості визначався за допомогою опитувальника емоційного інтелекту Шутте (Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test, SSEIT), розробленого на основі здібнісної моделі емоційного інтелекту. Опитувальник дає змогу оцінити здатність особистості до усвідомлення, розуміння та регуляції емоцій, а також використання емоцій у міжособистісній взаємодії.

Для обробки та аналізу емпіричних даних застосовувалися методи математико-статистичної обробки, зокрема описова статистика для визначення середніх значень і рівнів вираженості показників, а також кореляційний аналіз для встановлення взаємозв'язків між показниками рефлексії та емоційного інтелекту. Статистична обробка результатів здійснювалася з використанням сучасних програмних засобів.

Практичне значення полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, у процесі психологічного консультування, психоосвітніх програм і тренінгів, спрямованих на розвиток рефлексії та підвищення рівня емоційного інтелекту особистості, а також у

підготовці фахівців спеціальності С4 «Психологія».

Апробація та публікації результатів дослідження. Основні теоретичні положення та результати магістерського дослідження були апробовані та представлені на науково-практичних конференціях різного рівня, зокрема:

– на науково-практичній конференції «Студентські читання – 2024» Поліського національного університету у доповіді «Рефлексія як психологічний механізм розвитку емоційного інтелекту особистості»;

– на науково-практичній конференції «Студентські читання – 2025» Поліського національного університету у доповіді «Особливості взаємозв'язку рефлексії та емоційної саморегуляції дорослої особистості»;

– на міжнародній науково-практичній конференції «Наука, освіта і суспільство в умовах глобалізації: нові парадигми розвитку і міждисциплінарні рішення», що відбулася 19 грудня 2025 року в місті Бостон (США), у публікації «Reflection as a factor in the development of emotional intelligence of personality».

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Список використаних джерел налічує 40 найменувань, з яких 16 подано іноземними мовами. Загальний обсяг роботи становить 44 сторінки, основний текст викладено на 42 сторінках, робота містить 7 таблиць.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕФЛЕКСІЇ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Рефлексія як предмет психологічного аналізу в сучасних наукових підходах

Рефлексія посідає центральне місце у сучасній психології як механізм самопізнання, саморегуляції та особистісного розвитку. В умовах ускладнення соціального середовища та зростання вимог до усвідомленості поведінки рефлексія розглядається не лише як пізнавальний процес, а як інтегративна характеристика психічної діяльності особистості. У загальнопсихологічному вимірі рефлексія трактується як здатність суб'єкта спрямовувати пізнавальну активність на власні психічні стани, переживання, дії та їх результати. Вона забезпечує усвідомлення внутрішнього досвіду, аналіз причинно-наслідкових зв'язків поведінки та формування цілісного образу Я [36].

У класичних працях з психології рефлексія пов'язується з розвитком самосвідомості та суб'єктності. У межах діяльнісного підходу вона розглядається як умова усвідомленого контролю діяльності, що дозволяє особистості виходити за межі безпосередньої ситуації та оцінювати власні дії з позиції їх відповідності цілям і цінностям. Сучасні українські дослідники підкреслюють роль рефлексії як системоутворювального компонента особистісного розвитку. Рефлексивні процеси забезпечують інтеграцію когнітивних, емоційних і мотиваційних складових психіки, сприяючи формуванню внутрішньої узгодженості особистості [5, 8, 28].

У когнітивній психології рефлексія аналізується як метакогнітивний процес, що пов'язаний із усвідомленням власних думок, переконань і стратегій мислення. Такий підхід дозволяє розглядати рефлексію як механізм контролю та корекції пізнавальної діяльності, включно з емоційним мисленням.

У межах гуманістичної психології рефлексія інтерпретується як умова автентичного існування особистості. Вона пов'язується зі здатністю до усвідомлення власних переживань, прийняття відповідальності за вибір і формування внутрішньої цілісності. Екзистенційний підхід акцентує увагу на рефлексії як способі осмислення життєвого досвіду та екзистенційних переживань. У цьому контексті рефлексія сприяє формуванню смислів, які визначають життєві орієнтири та емоційне ставлення людини до світу [1, 3, 40].

У сучасних емпіричних дослідженнях рефлексія розглядається як багатовимірне утворення. Виділяють когнітивний, емоційний та особистісний аспекти рефлексивної діяльності, що дозволяє більш точно описувати її функції та наслідки для психологічного функціонування.

Особливу увагу науковці приділяють розмежуванню адаптивної та дезадаптивної рефлексії. Адаптивна рефлексія пов'язана з усвідомленням і розумінням власних станів, тоді як надмірна самозосередженість може набувати форми румінації та негативно впливати на емоційний стан особистості.

У цьому контексті важливим є поняття інсайту як результату рефлексивної діяльності. Інсайт відображає глибину усвідомлення внутрішнього досвіду та здатність інтегрувати емоційні й когнітивні компоненти самопізнання [2, 7].

У дослідженнях останніх десятиліть рефлексія активно вивчається у зв'язку з емоційною регуляцією. Рефлексивна здатність дозволяє особистості ідентифікувати емоційні стани, усвідомлювати їх причини та обирати адекватні стратегії регуляції.

З позицій соціальної психології рефлексія розглядається як чинник міжособистісної взаємодії. Усвідомлення власних реакцій і переживань у взаємодії з іншими людьми сприяє розвитку емпатії, емоційної чутливості та соціальної компетентності. У контексті розвитку емоційного інтелекту рефлексія виступає необхідною умовою формування емоційної обізнаності. Без здатності до рефлексивного аналізу власних емоцій неможливе їх адекватне розуміння та свідоме управління [10, 27].

Сучасні англomовні дослідження підкреслюють роль рефлексії як механізму інтеграції емоційного досвіду. Вона забезпечує перехід від імпульсивних емоційних реакцій до усвідомлених емоційних відповідей [9, 31].

Рефлексія також пов'язується з розвитком саморегуляції та відповідальності за власну поведінку. Усвідомлення внутрішніх станів дозволяє особистості прогнозувати наслідки емоційних реакцій і коригувати поведінкові стратегії.

У віковому аспекті рефлексія зазнає якісних змін у процесі дорослішання. У дорослому віці вона набуває стабільнішого характеру та інтегрується в систему особистісних ресурсів, що забезпечують психологічну стійкість. Аналіз сучасних підходів дозволяє стверджувати, що рефлексія є не ізольованим психічним процесом, а складним багаторівневим утворенням, тісно пов'язаним з емоційною сферою, самосвідомістю та особистісним розвитком [4, 26].

1.2. Емоційний інтелект особистості: сутність, структура та закономірності розвитку

Поняття емоційного інтелекту посідає важливе місце у сучасній психології, оскільки відображає здатність особистості ефективно функціонувати в емоційно насиченому соціальному середовищі. Зростання інтересу до цієї проблематики зумовлене усвідомленням ролі емоцій у процесах адаптації, саморегуляції, міжособистісної взаємодії та психологічного благополуччя.

У загальному розумінні емоційний інтелект трактується як інтегративна здатність особистості розпізнавати, розуміти, інтерпретувати та регулювати власні емоції й емоції інших людей. Він забезпечує усвідомлене використання емоційної інформації для прийняття рішень, побудови поведінкових стратегій і соціальної взаємодії [6, 38, 39].

Перші наукові уявлення про емоційний інтелект були сформульовані в межах когнітивної психології як альтернатива вузькому розумінню інтелекту виключно через логіко-аналітичні здібності. Дослідники наголошували, що

ефективність людської діяльності значною мірою залежить від уміння працювати з емоційним досвідом [2, 36].

Найбільш поширеним у наукових дослідженнях є здібнісний підхід до емоційного інтелекту, у межах якого він розглядається як сукупність психічних здібностей, пов'язаних з обробкою емоційної інформації. У цьому контексті емоційний інтелект включає здатність до ідентифікації емоцій, їх розуміння, регуляції та використання в мисленні та поведінці.

Поряд із здібнісною моделлю у сучасній психології представлений диспозиційний підхід, який інтерпретує емоційний інтелект як сукупність відносно стійких особистісних характеристик. У межах цього підходу емоційний інтелект пов'язується з емоційною самосвідомістю, самоконтролем, соціальною впевненістю та емоційною ефективністю [11, 29].

Незважаючи на відмінності підходів, більшість дослідників сходяться на тому, що емоційний інтелект має багатоконпонентну структуру. До його основних складових відносять емоційну обізнаність, розуміння емоцій, емоційну саморегуляцію та здатність до емоційно забарвленої міжособистісної взаємодії.

Емоційна обізнаність передбачає здатність особистості усвідомлювати власні емоційні стани, розрізняти їх відтінки та вербалізувати емоційний досвід. Саме цей компонент вважається базовим для подальшого розвитку інших складових емоційного інтелекту [8, 15].

Розуміння емоцій включає здатність інтерпретувати причини виникнення емоцій, прогнозувати їх динаміку та усвідомлювати взаємозв'язок емоцій із ситуаційними та особистісними чинниками. Цей компонент забезпечує глибше осмислення емоційного досвіду та його інтеграцію у систему саморегуляції.

Емоційна саморегуляція розглядається як здатність керувати інтенсивністю та тривалістю емоційних реакцій відповідно до вимог ситуації та особистісних цілей. Вона передбачає не пригнічення емоцій, а їх усвідомлене перетворення та адаптивне використання. Міжособистісний компонент емоційного інтелекту пов'язаний зі здатністю розпізнавати емоційні стани інших людей, проявляти емпатію та будувати ефективну соціальну взаємодію. Він має

особливе значення для формування соціальної компетентності та підтримки психологічно безпечних взаємин.

Закономірності розвитку емоційного інтелекту зумовлені взаємодією біологічних, соціальних і психологічних чинників. Дослідження свідчать, що емоційний інтелект не є фіксованою характеристикою, а може змінюватися та розвиватися впродовж життя [12, 16].

У процесі онтогенезу розвиток емоційного інтелекту пов'язаний із становленням самосвідомості, мовлення та соціального досвіду. Особливо інтенсивні зміни відбуваються в підлітковому та юнацькому віці, однак у дорослому віці можливе подальше вдосконалення емоційних здібностей.

Важливу роль у розвитку емоційного інтелекту відіграють внутрішні психологічні механізми, зокрема здатність до рефлексії. Саме через рефлексивне осмислення емоційного досвіду відбувається перехід від спонтанних емоційних реакцій до усвідомленої емоційної поведінки. Сучасні дослідження підкреслюють зв'язок емоційного інтелекту з психологічним благополуччям, стресостійкістю та ефективністю діяльності. Вищий рівень емоційного інтелекту асоціюється з кращими показниками адаптації та задоволеності життям [19. 32].

У прикладному вимірі емоційний інтелект розглядається як важливий ресурс професійної діяльності, особливо у сферах, що передбачають інтенсивну міжособистісну взаємодію. Його розвиток є актуальним завданням психологічної освіти та практики.

Аналіз сучасних наукових підходів дозволяє стверджувати, що емоційний інтелект є складним динамічним утворенням, розвиток якого ґрунтується на інтеграції емоційного досвіду, когнітивних процесів і рефлексивної діяльності.

1.3. Рефлексія як особистісний чинник розвитку емоційного інтелекту

У сучасній психології розвиток емоційного інтелекту дедалі частіше розглядається крізь призму внутрішніх особистісних механізмів, серед яких провідне місце посідає рефлексія. Саме рефлексивна здатність забезпечує

усвідомлення емоційного досвіду та його інтеграцію в систему саморегуляції особистості. Рефлексія як особистісний чинник розвитку емоційного інтелекту проявляється у здатності суб'єкта аналізувати власні емоційні стани, їх причини та наслідки. Завдяки цьому емоції перестають бути лише реакціями на зовнішні стимули і набувають усвідомленого, регульованого характеру [17, 37].

З позицій здібнісного підходу до емоційного інтелекту рефлексія виступає передумовою розвитку емоційної обізнаності. Без рефлексивного осмислення внутрішнього досвіду неможливе точне розпізнавання емоцій та їх диференціація, що є базовим рівнем емоційного інтелекту.

У межах диспозиційних моделей емоційного інтелекту рефлексія пов'язується з формуванням стійких особистісних характеристик, зокрема емоційної самосвідомості та самоконтролю. Рефлексивна особистість здатна краще усвідомлювати власні емоційні реакції та прогнозувати їх вплив на поведінку. Особливого значення набуває взаємозв'язок рефлексії та інсайту як її результативного компоненту. Інсайт відображає глибину розуміння внутрішнього досвіду та рівень інтеграції емоційної інформації, що безпосередньо впливає на якість емоційної регуляції [20, 35].

Рефлексія забезпечує перехід від імпульсивного переживання емоцій до їх усвідомленого аналізу. Такий перехід створює умови для вибору адаптивних стратегій емоційної поведінки та запобігає дезадаптивним формам реагування.

У контексті розвитку емоційної саморегуляції рефлексія виступає механізмом зворотного зв'язку. Аналіз власних емоційних реакцій дозволяє особистості оцінювати їх відповідність ситуації та коригувати подальшу поведінку [36].

Рефлексивні процеси сприяють формуванню усвідомленого ставлення до емоцій як до джерела інформації. Емоції перестають сприйматися як неконтрольовані стани і набувають статусу сигналів, що потребують інтерпретації та осмислення. Здатність до рефлексії також опосередковує розвиток емпатійного компонента емоційного інтелекту. Усвідомлення власних

емоцій створює основу для розуміння емоційних станів інших людей і формування емпатійної чутливості [36].

У міжособистісній взаємодії рефлексія дозволяє особистості аналізувати власні емоційні реакції у відповідь на поведінку інших. Це сприяє зниженню емоційної реактивності та підвищенню соціальної компетентності.

Дослідження свідчать, що високий рівень рефлексії пов'язаний з більш розвиненими навичками емоційної регуляції та ефективнішою адаптацією до стресових ситуацій. Рефлексивна здатність допомагає усвідомлювати емоційні тригери та контролювати їх вплив [18, 34].

Водночас у науковій літературі наголошується на необхідності розмежування адаптивної та неадаптивної рефлексії. Надмірна зосередженість на власних переживаннях без достатнього рівня інсайту може перешкоджати розвитку емоційного інтелекту. У цьому зв'язку важливим є баланс між саморефлексією та здатністю до конструктивного узагальнення емоційного досвіду. Саме такий баланс забезпечує продуктивне використання рефлексії як ресурсу особистісного розвитку. Рефлексія виконує інтегративну функцію, поєднуючи когнітивні, емоційні та мотиваційні компоненти психіки. Завдяки цьому емоційний інтелект формується як цілісна система, а не як сукупність окремих навичок [18, 34].

У процесі дорослішання рефлексія стає відносно стабільною особистісною характеристикою, що визначає індивідуальні відмінності у рівні розвитку емоційного інтелекту. У дорослому віці вона набуває особливої значущості як ресурс саморозвитку. Сучасні емпіричні дослідження підтверджують наявність статистично значущих зв'язків між показниками рефлексії та емоційного інтелекту. Це свідчить про роль рефлексії як чинника, що опосередковує розвиток емоційної компетентності.

У прикладному вимірі рефлексія розглядається як мішень психологічних інтервенцій, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту. Розвиток рефлексивних навичок підвищує ефективність психоосвітніх і тренінгових програм.

Висновки до розділу 1

Встановлено, що у межах класичних і сучасних наукових підходів рефлексія трактується як інтегративне утворення, що поєднує когнітивні, емоційні та особистісні компоненти і забезпечує здатність особистості до усвідомленого аналізу власних психічних станів і поведінкових проявів.

З'ясовано, що емоційний інтелект є системною характеристикою особистості, яка включає здатність до розпізнавання, розуміння, регуляції та використання емоцій у внутрішньоособистісному та міжособистісному вимірах. Його розвиток має динамічний характер і зумовлюється взаємодією когнітивних, емоційних і рефлексивних процесів.

Проаналізовано основні наукові моделі емоційного інтелекту, що дозволило визначити спільні для них положення щодо провідної ролі усвідомлення емоцій та здатності до їх регуляції як ключових складових емоційної компетентності особистості.

Обґрунтовано, що рефлексія виступає психологічним механізмом розвитку емоційного інтелекту, оскільки забезпечує усвідомлення емоційних станів, аналіз їх причин і наслідків, а також інтеграцію емоційного досвіду у структуру особистості.

Виявлено, що якісний аспект рефлексії, зокрема інсайт, має вирішальне значення для формування емоційної саморегуляції та стабільного розвитку емоційного інтелекту, тоді як саморефлексія без достатнього рівня усвідомлення може бути малоефективною або дезадаптивною.

Доведено, що рефлексія як особистісний чинник розвитку емоційного інтелекту набуває особливої значущості у дорослому віці, коли відбувається активне осмислення життєвого досвіду, формування ціннісних орієнтацій та відповідального ставлення до власного емоційного життя.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕФЛЕКСІЇ ЯК ЧИННИКА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення рефлексії як особистісного чинника розвитку емоційного інтелекту та мало кореляційний дизайн. Дослідження проводилося у 2025 році з дотриманням етичних принципів психологічних досліджень, зокрема добровільності участі, поінформованої згоди, анонімності та конфіденційності отриманих даних.

Вибірку дослідження склали 72 респонденти дорослого віку. Вік учасників коливався від 20 до 45 років, середній вік становив 31,4 року. За статтю вибірка була представлена 39 жінками (54,2 %) та 33 чоловіками (45,8 %), що забезпечило відносну гендерну збалансованість.

За рівнем освіти вибірка включала осіб із різним освітнім статусом: 38 респондентів (52,8 %) мали повну вищу освіту, 24 особи (33,3 %) – незакінчену вищу освіту, 10 осіб (13,9 %) – фахову передвищу або середню спеціальну освіту. За професійною зайнятістю 46 осіб (63,9 %) були працевлаштовані на постійній основі, 18 осіб (25,0 %) поєднували навчання з роботою, 8 осіб (11,1 %) тимчасово не працювали.

Критеріями включення до вибірки були дорослий вік, відсутність діагностованих психічних розладів та згода на участь у дослідженні. Особи, які перебували у стані гострої психологічної кризи або відмовилися від участі, до вибірки не включалися.

Для реалізації мети дослідження використовувався комплекс теоретичних та емпіричних методів. Теоретичні методи включали аналіз, узагальнення та систематизацію сучасних наукових джерел з проблем рефлексії та емоційного інтелекту особистості.

Емпіричні методи передбачали психодіагностичне обстеження респондентів із використанням стандартизованих методик. Для дослідження рефлексії застосовувалася Коротка шкала саморефлексії та інсайту (Short Self-Reflection and Insight Scale) Р. J. Silvia в адаптації М. Є. Тиченко, яка дозволяє оцінити рівень саморефлексії та інсайту як взаємопов'язаних компонентів рефлексивної діяльності особистості [11].

Рівень емоційного інтелекту особистості визначався за допомогою опитувальника емоційного інтелекту Шутте (Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test, SSEIT), що ґрунтується на здібнісній моделі емоційного інтелекту та дозволяє оцінити здатність до усвідомлення, розуміння та регуляції емоцій, а також використання емоцій у міжособистісній взаємодії.

Психодіагностичне обстеження проводилося в індивідуальній та груповій формах із дотриманням стандартних інструкцій до методик. Загальна тривалість обстеження одного респондента становила в середньому 20-25 хвилин.

Для обробки та аналізу емпіричних даних застосовувалися методи математико-статистичної обробки, зокрема описова статистика для визначення середніх значень і стандартних відхилень, а також кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між показниками рефлексії та емоційного інтелекту. Статистична обробка результатів здійснювалася з використанням сучасних програмних засобів.

2.2. Аналіз рівнів розвитку рефлексії та емоційного інтелекту особистості

На першому етапі емпіричного аналізу було здійснено описову статистику показників саморефлексії, інсайту та емоційного інтелекту з метою визначення рівнів їх розвитку у вибірці досліджуваних. Для цього використовувалися середні значення, стандартні відхилення та рівневий розподіл показників.

За результатами застосування Короткої шкали саморефлексії та інсайту було визначено три рівні розвитку кожного з компонентів: низький, середній та високий.

Таблиця 2.1

Розподіл респондентів за рівнями розвитку саморефлексії (n = 72)

Рівень саморефлексії	Кількість осіб	% від вибірки
Низький	17	23,6 %
Середній	34	47,2 %
Високий	21	29,2 %
Разом	72	100 %

Отримані дані свідчать, що майже половина респондентів характеризується середнім рівнем саморефлексії, що вказує на достатню, але не завжди стабільну здатність до аналізу власного внутрішнього досвіду. Високий рівень саморефлексії виявлено майже у третини вибірки, тоді як низький рівень зафіксовано у менш ніж чверті досліджуваних.

Таблиця 2.2

Розподіл респондентів за рівнями розвитку інсайту (n = 72)

Рівень інсайту	Кількість осіб	% від вибірки
Низький	19	26,4 %
Середній	31	43,1 %
Високий	22	30,5 %
Разом	72	100 %

Результати засвідчують, що інсайт як показник глибини усвідомлення внутрішнього досвіду має більш диференційований характер. Частка респондентів із високим рівнем інсайту дещо перевищує частку осіб з низьким рівнем, що свідчить про наявність у значної частини вибірки здатності до конструктивного осмислення власних емоційних станів.

Для більш повної характеристики рефлексії було проаналізовано середні значення показників. Отримані середні значення відповідають середньому рівню розвитку рефлексії та свідчать про відносну сформованість рефлексивних процесів у дорослої вибірки.

Наступним етапом було здійснено аналіз рівнів розвитку емоційного інтелекту за результатами опитувальника Шутте (SSEIT).

Таблиця 2.3

Розподіл респондентів за рівнями розвитку емоційного інтелекту (n = 72)

Рівень емоційного інтелекту	Кількість осіб	% від вибірки
Низький	16	22,2 %
Середній	37	51,4 %
Високий	19	26,4 %
Разом	72	100 %

Як видно з таблиці, понад половина респондентів демонструє середній рівень емоційного інтелекту, що характеризується відносно сформованою здатністю до розуміння та регуляції емоцій за умов достатнього життєвого досвіду. Високий рівень емоційного інтелекту виявлено у понад чверті вибірки, що свідчить про наявність групи респондентів із розвинуеною емоційною компетентністю.

Аналіз рівнів розвитку рефлексії та емоційного інтелекту дозволив уточнити внутрішню структуру отриманих результатів і виявити певні тенденції, характерні для досліджуваної вибірки. Зокрема, співвідношення рівнів саморефлексії та інсайту свідчить про те, що здатність до аналізу власних переживань не завжди супроводжується глибоким їх усвідомленням, що підкреслює необхідність диференційованого підходу до інтерпретації рефлексивних процесів.

Варто зазначити, що найбільш чисельною виявилася група респондентів із середнім рівнем саморефлексії та інсайту. Це може свідчити про наявність у дорослої особистості базових рефлексивних умінь, які активізуються ситуативно і не завжди мають стійкий характер. Така особливість є типовою для дорослого віку за умов високої життєвої та професійної зайнятості.

Аналіз показників інсайту виявив дещо більшу варіативність результатів порівняно із саморефлексією. Це свідчить про індивідуальні відмінності у здатності до глибокого усвідомлення внутрішнього досвіду та інтеграції емоційної інформації, що має принципове значення для розвитку емоційного інтелекту.

Результати дослідження рівнів емоційного інтелекту показали, що середній рівень домінує у більшості респондентів, що узгоджується з даними сучасних емпіричних досліджень дорослих вибірок. Такий рівень характеризується достатньою емоційною обізнаністю та базовими навичками регуляції емоцій за відсутності стабільно високої емоційної ефективності.

Наявність групи респондентів із високим рівнем емоційного інтелекту свідчить про існування індивідуальних відмінностей у здатності до усвідомленого управління емоційними станами та використання емоцій у міжособистісній взаємодії. Це підтверджує положення про нерівномірність розвитку емоційного інтелекту в дорослому віці.

Порівняльний аналіз розподілу рівнів рефлексії та емоційного інтелекту дозволяє припустити, що саме якісні характеристики рефлексії, зокрема інсайт, відіграють більш значущу роль у формуванні емоційної компетентності, ніж кількісна частота саморефлексивних актів.

Отримані результати також свідчать про те, що низький рівень рефлексії поєднується з нижчими показниками емоційного інтелекту, що може вказувати на обмеженість емоційної обізнаності та недостатню сформованість навичок емоційної саморегуляції у частини досліджуваних.

2.3. Дослідження взаємозв'язку показників рефлексії та емоційного інтелекту

На наступному етапі емпіричного дослідження було здійснено аналіз взаємозв'язку між показниками рефлексії та емоційного інтелекту з метою перевірки висунутої гіпотези про рефлексію як особистісний чинник розвитку емоційного інтелекту. Для цього застосовувався кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона.

У процесі аналізу було враховано показники саморефлексії, інсайту (за Short Self-Reflection and Insight Scale) та інтегральний показник емоційного інтелекту (за опитувальником SSEIT) [11].

**Кореляційна матриця показників рефлексії та емоційного інтелекту
(n = 72)**

Показники	Саморефлексія	Інсайт	Емоційний інтелект
Саморефлексія	1,00	0,41**	0,32*
Інсайт	0,41**	1,00	0,48**
Емоційний інтелект	0,32*	0,48**	1,00

*Примітка: *p < 0,05; **p < 0,01*

Отримані результати свідчать про наявність статистично значущих позитивних кореляцій між показниками рефлексії та емоційного інтелекту. Зокрема, встановлено помірний позитивний зв'язок між саморефлексією та емоційним інтелектом ($r = 0,32$; $p < 0,05$), що вказує на те, що зі зростанням здатності особистості до аналізу власного внутрішнього досвіду підвищується рівень її емоційної обізнаності та регуляції.

Більш вираженим виявився взаємозв'язок між інсайтом та емоційним інтелектом ($r = 0,48$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що саме глибина усвідомлення та розуміння власних емоційних станів, а не лише схильність до самоспостереження, відіграє ключову роль у розвитку емоційного інтелекту особистості.

Позитивний кореляційний зв'язок між саморефлексією та інсайтом ($r = 0,41$; $p < 0,01$) підтверджує їх функціональну пов'язаність у структурі рефлексивної діяльності. Водночас ці показники не є тотожними, що дозволяє розглядати їх як відносно автономні компоненти рефлексії.

Для більш детального аналізу було здійснено порівняння рівнів емоційного інтелекту у групах респондентів із різним рівнем розвитку інсайту.

Середні значення емоційного інтелекту залежно від рівня інсайту

Рівень інсайту	M (EI)	SD
Низький	113,2	12,5
Середній	124,1	11,8
Високий	136,7	10,9

Отримані дані демонструють чітку тенденцію до зростання середніх показників емоційного інтелекту зі збільшенням рівня інсайту. Респонденти з високим рівнем інсайту характеризуються істотно вищими показниками емоційного інтелекту порівняно з особами з низьким рівнем інсайту, що підтверджує значущість якісного аспекту рефлексії для емоційного розвитку.

Аналогічна, але менш виражена тенденція була виявлена при аналізі саморефлексії. Зростання рівня саморефлексії супроводжувалося підвищенням показників емоційного інтелекту, однак без різких міжгрупових відмінностей, що узгоджується з результатами кореляційного аналізу.

Отримані результати підтверджують припущення про те, що інсайт виступає більш потужним предиктором розвитку емоційного інтелекту, ніж саморефлексія як така. Надмірна або формальна саморефлексія без достатнього рівня усвідомлення може не забезпечувати ефективного емоційного функціонування.

У цілому результати кореляційного аналізу узгоджуються з сучасними теоретичними уявленнями про роль рефлексії як механізму інтеграції емоційного досвіду. Вони підтверджують, що рефлексія виступає значущим особистісним чинником розвитку емоційного інтелекту, забезпечуючи усвідомлення, інтерпретацію та регуляцію емоційних станів.

Висновки до розділу 2

Встановлено, що у більшості респондентів домінує середній рівень розвитку як саморефлексії, так і інсайту, що свідчить про наявність базових рефлексивних умінь за відсутності їх стабільно високої сформованості у значної частини досліджуваних.

Аналіз показників емоційного інтелекту засвідчив переважання середнього рівня його розвитку, що характеризується відносно сформованою емоційною обізнаністю та базовими навичками емоційної саморегуляції і міжособистісної взаємодії.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих позитивних взаємозв'язків між показниками рефлексії та емоційного інтелекту, що вказує на їх функціональну пов'язаність у структурі особистісного розвитку.

Виявлено, що інсайт має більш тісний зв'язок з емоційним інтелектом порівняно із саморефлексією, що свідчить про провідну роль глибини усвідомлення внутрішнього досвіду у формуванні емоційної компетентності.

Респонденти з високим рівнем інсайту характеризуються істотно вищими показниками емоційного інтелекту, що підтверджує значущість якісного аспекту рефлексивних процесів для розвитку здатності до усвідомленої регуляції емоцій.

Отримані результати засвідчують, що саморефлексія без достатнього рівня інсайту може мати обмежений вплив на розвиток емоційного інтелекту, що узгоджується з сучасними уявленнями про адаптивні та неадаптивні форми рефлексії.

РОЗДІЛ 3.

ПСИХОЛОГІЧНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ РЕФЛЕКСІЇ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Рефлексивні ресурси особистості у розвитку емоційної саморегуляції

Емоційна саморегуляція розглядається у сучасній психології як одна з ключових умов психологічної адаптації та ефективного функціонування особистості. Вона забезпечує здатність людини усвідомлено керувати власними емоційними станами відповідно до вимог ситуації, внутрішніх цілей і соціальних норм. У цьому контексті особливого значення набувають внутрішні психологічні ресурси, серед яких провідне місце посідає рефлексія [17. 21].

Рефлексивні ресурси особистості становлять сукупність психічних можливостей, що забезпечують усвідомлення, аналіз і переосмислення власного емоційного досвіду. Вони дозволяють людині не лише фіксувати наявність емоцій, а й осмислювати їх зміст, походження та функціональне значення. Саме ця здатність створює підґрунтя для ефективною емоційної саморегуляції.

У структурі емоційної саморегуляції рефлексія виконує функцію первинного усвідомлення емоційних реакцій. Без рефлексивного компоненту емоції залишаються переважно імпульсивними та автоматичними, що обмежує можливості їх свідомого контролю. Рефлексія переводить емоційні переживання у площину усвідомленого психічного досвіду [30].

Одним із ключових рефлексивних ресурсів є здатність до емоційної ідентифікації. Усвідомлення того, яку саме емоцію переживає особистість, є необхідною умовою подальшої регуляції. Рефлексія дозволяє диференціювати складні емоційні стани та уникати їх узагальненого сприйняття [30].

Важливим аспектом рефлексивних ресурсів є усвідомлення причин емоційних реакцій. Аналіз ситуаційних і внутрішніх детермінант емоцій сприяє зниженню їх неконтрольованості та підвищує здатність прогнозувати власні

емоційні відповіді. Це створює умови для вибору більш адаптивних стратегій поведінки.

Рефлексія також забезпечує усвідомлення наслідків емоційних реакцій. Аналіз того, як певні емоції впливають на поведінку, міжособистісні стосунки та самопочуття, підвищує відповідальність особистості за власний емоційний вибір. Такий аналіз є важливою умовою формування зрілої емоційної саморегуляції [33].

У контексті сучасних моделей саморегуляції рефлексія розглядається як механізм зворотного зв'язку. Вона дозволяє оцінювати ефективність обраних регулятивних стратегій і за потреби коригувати їх. Завдяки цьому емоційна саморегуляція набуває гнучкого та адаптивного характеру.

Рефлексивні ресурси сприяють переходу від реактивної до проактивної регуляції емоцій. Особистість, здатна до рефлексії, може не лише реагувати на вже виниклі емоції, а й передбачати їх появу та свідомо впливати на умови їх формування. Це підвищує рівень суб'єктності у власному емоційному житті.

Особливу роль відіграє інсайт як результат рефлексивної діяльності. Інсайт забезпечує глибоке розуміння внутрішніх емоційних процесів і сприяє інтеграції емоційного досвіду в цілісну систему саморегуляції. Він дозволяє уникати поверхневого контролю емоцій і формує стійкі регулятивні навички [22, 39].

Рефлексивні ресурси тісно пов'язані з розвитком усвідомленості. Усвідомленість передбачає відкриту та приймаючу увагу до внутрішніх переживань без їх автоматичного оцінювання. Рефлексія у цьому контексті виступає інструментом осмислення, що доповнює усвідомлене спостереження за емоціями.

У міжособистісній взаємодії рефлексія допомагає особистості усвідомлювати власні емоційні реакції на поведінку інших людей. Це знижує ймовірність імпульсивних відповідей і сприяє конструктивному вирішенню міжособистісних конфліктів. Таким чином, рефлексивні ресурси опосередковують соціальний аспект емоційної саморегуляції [23, 25].

Рефлексія також виконує захисну функцію у процесі переживання інтенсивних емоцій. Усвідомлене осмислення емоційного досвіду зменшує ризик його деструктивного впливу та сприяє психологічній стійкості. Це особливо важливо в умовах хронічного стресу.

У структурі особистісних ресурсів рефлексія взаємодіє з такими характеристиками, як самоефективність і внутрішній локус контролю. Усвідомлення власних емоційних реакцій підвищує відчуття контролю над внутрішніми процесами, що позитивно впливає на здатність до саморегуляції.

Рефлексивні ресурси забезпечують інтеграцію емоційного досвіду у систему особистісних цінностей. Усвідомлення значущості емоцій дозволяє використовувати їх як джерело інформації про власні потреби та життєві орієнтири. Це підвищує узгодженість емоційної поведінки з ціннісними установками [24].

У процесі особистісного розвитку рефлексивні ресурси набувають більшої стабільності. У дорослому віці рефлексія стає відносно стійкою характеристикою, що визначає індивідуальні відмінності у здатності до емоційної саморегуляції. Водночас вона залишається відкритою до розвитку.

Сучасні дослідження підтверджують, що розвиток рефлексії сприяє підвищенню ефективності стратегій емоційної регуляції. Особи з розвиненими рефлексивними ресурсами частіше використовують когнітивне переосмислення і рідше вдаються до пригнічення емоцій.

Важливо підкреслити, що рефлексивні ресурси можуть мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер. Надмірна зосередженість на емоціях без достатнього рівня інсайту може призводити до румінації і зниження ефективності саморегуляції. Це вимагає врахування як кількісних, так і якісних характеристик рефлексії.

Адаптивна рефлексія сприяє формуванню гнучких регулятивних стратегій. Вона дозволяє особистості змінювати підходи до управління емоціями залежно від контексту і внутрішнього стану. Така гнучкість є показником емоційної зрілості.

Рефлексивні ресурси відіграють важливу роль у процесі відновлення після емоційно складних подій. Осмислення пережитого досвіду дозволяє інтегрувати його у життєву історію та зменшити інтенсивність негативних емоцій. Це підвищує резильєнтність особистості.

У професійній діяльності розвиток рефлексивних ресурсів сприяє запобіганню емоційному вигоранню. Усвідомлення власних емоційних станів і меж дозволяє своєчасно коригувати навантаження та використовувати відновлювальні стратегії.

У контексті психологічної допомоги рефлексивні ресурси розглядаються як мішені психоосвітніх і тренінгових програм. Розвиток рефлексії підвищує ефективність інтервенцій, спрямованих на покращення емоційної саморегуляції.

Важливим напрямом є формування навичок рефлексивного аналізу емоцій у процесі навчання та професійної підготовки. Це створює умови для розвитку емоційного інтелекту як довготривалого особистісного ресурсу.

Рефлексивні ресурси також сприяють формуванню відповідального ставлення до власного емоційного життя. Усвідомлення ролі емоцій у прийнятті рішень підвищує здатність до самоконтролю та моральної регуляції поведінки.

Узагальнення рефлексивних ресурсів особистості та їх ролі у розвитку емоційної саморегуляції подано в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Рефлексивні ресурси особистості та їх роль у розвитку емоційної саморегуляції

Рефлексивний ресурс	Психологічний зміст	Роль у розвитку емоційної саморегуляції
Саморефлексія	Здатність до аналізу власних переживань, думок і поведінкових реакцій	Забезпечує усвідомлення емоційних станів та їх фіксацію як об'єкта регуляції
Інсайт	Глибоке розуміння причин і закономірностей власного емоційного досвіду	Сприяє якісному переосмисленню емоцій та формуванню стійких регулятивних стратегій

Емоційна ідентифікація	Здатність точно розпізнавати та диференціювати емоції	Підвищує точність емоційної обізнаності та знижує ймовірність імпульсивних реакцій
Усвідомлення причин емоцій	Аналіз ситуаційних і внутрішніх детермінант емоцій	Дозволяє прогнозувати емоційні реакції та попереджати дезадаптивне реагування
Усвідомлення наслідків емоцій	Аналіз впливу емоцій на поведінку і взаємодію	Формує відповідальне ставлення до власних емоційних проявів
Рефлексивна пауза	Здатність тимчасово призупиняти автоматичні емоційні реакції	Створює умови для вибору адаптивної емоційної відповіді
Інтеграція емоційного досвіду	Узагальнення пережитих емоцій у цілісну систему саморозуміння	Забезпечує стабільність і узгодженість емоційної саморегуляції
Усвідомленість емоцій	Спрямована увага до емоцій без негайної оцінки	Знижує емоційну реактивність і підвищує толерантність до переживань
Рефлексія міжособистісних реакцій	Аналіз емоцій у взаємодії з іншими людьми	Сприяє розвитку емпатії та соціально адаптивної поведінки
Самооцінка регулятивних стратегій	Аналіз ефективності способів управління емоціями	Дозволяє коригувати неефективні стратегії та розвивати більш адаптивні

Рефлексивні ресурси особистості виступають ключовою умовою розвитку емоційної саморегуляції. Вони забезпечують усвідомлення, аналіз і трансформацію емоційного досвіду, сприяють формуванню адаптивних регулятивних стратегій і підвищують рівень емоційної зрілості.

3.2. Психологічні підходи до розвитку емоційного інтелекту в контексті рефлексивної діяльності

У сучасній психології розвиток емоційного інтелекту розглядається як цілеспрямований процес формування здатності до усвідомлення, розуміння та регуляції емоцій, що тісно пов'язаний із розвитком рефлексивної діяльності.

Більшість наукових підходів сходяться на тому, що без залучення рефлексії емоційний інтелект не може набути системного й стійкого характеру.

З позицій діяльнісного підходу розвиток емоційного інтелекту відбувається через включення особистості в різні види діяльності, що потребують емоційної взаємодії та подальшого рефлексивного аналізу досвіду. У цьому контексті рефлексія виконує функцію усвідомлення емоційних компонентів діяльності та їх значення для досягнення результату.

Когнітивно-орієнтовані підходи акцентують увагу на розвитку емоційного інтелекту через формування навичок осмислення емоційної інформації. Рефлексивна діяльність у цьому випадку спрямована на аналіз емоційних реакцій, виявлення когнітивних інтерпретацій ситуацій та їх впливу на емоційний стан. Це створює умови для розвитку усвідомленої емоційної регуляції.

У межах метакогнітивного підходу рефлексія розглядається як механізм контролю та корекції емоційного мислення. Розвиток емоційного інтелекту передбачає формування здатності спостерігати за власними емоційними реакціями, оцінювати їх адекватність і змінювати неефективні емоційні стратегії.

Гуманістичний підхід до розвитку емоційного інтелекту підкреслює значення автентичності та прийняття власного емоційного досвіду. Рефлексивна діяльність у цьому контексті спрямована не на контроль емоцій, а на їх усвідомлення і прийняття, що створює основу для емоційної зрілості та внутрішньої цілісності особистості.

Екзистенційно-орієнтовані підходи розглядають розвиток емоційного інтелекту як процес осмислення особистісно значущих переживань. Рефлексія допомагає інтегрувати емоційний досвід у систему життєвих смислів, що сприяє глибшому розумінню власних емоцій і відповідальному ставленню до них.

У контексті позитивної психології розвиток емоційного інтелекту пов'язується з актуалізацією особистісних ресурсів. Рефлексивна діяльність спрямовується на усвідомлення позитивних емоцій, сильних сторін і ресурсних станів, що підвищує загальний рівень психологічного благополуччя.

Психоосвітні підходи до розвитку емоційного інтелекту ґрунтуються на поєднанні знань про емоції з рефлексивним аналізом власного досвіду. Усвідомлення теоретичних моделей емоцій у поєднанні з рефлексією власних переживань сприяє формуванню більш точного розуміння емоційних процесів.

Тренінгові програми розвитку емоційного інтелекту активно використовують рефлексію як ключовий інструмент. Групові обговорення, аналіз емоційних ситуацій та зворотний зв'язок створюють умови для усвідомлення власних емоційних реакцій і їх впливу на взаємодію з іншими.

У межах підходів, орієнтованих на розвиток саморегуляції, рефлексивна діяльність використовується для формування навичок аналізу емоційних тригерів і вибору ефективних регулятивних стратегій. Це дозволяє особистості переходити від автоматичних реакцій до усвідомлених емоційних відповідей.

Сучасні підходи, засновані на усвідомленості, інтегрують рефлексію як інструмент осмислення емоційного досвіду після його безоціночного спостереження. Така комбінація сприяє глибшому розумінню емоцій і зниженню їх дезадаптивного впливу.

У соціально-психологічних підходах розвиток емоційного інтелекту розглядається через призму міжособистісної взаємодії. Рефлексивна діяльність дозволяє аналізувати власні емоційні реакції у спілкуванні, що сприяє розвитку емпатії та соціальної чутливості.

Важливе місце посідають інтегративні підходи, які поєднують когнітивні, емоційні та особистісні аспекти розвитку емоційного інтелекту. У таких моделях рефлексія виступає центральною ланкою, що забезпечує узгодження різних компонентів емоційного функціонування.

У професійній психологічній практиці розвиток емоційного інтелекту часто здійснюється через рефлексивні інтервенції, спрямовані на усвідомлення емоційних патернів і їх трансформацію. Це підвищує ефективність консультивання та психотерапевтичної роботи. Узагальнення основних психологічних підходів до розвитку емоційного інтелекту та ролі рефлексивної діяльності в межах кожного з них представлено в таблиці 3.2.

Психологічні підходи до розвитку емоційного інтелекту та роль
рефлексивної діяльності

Психологічний підхід	Основний акцент підходу	Роль рефлексивної діяльності у розвитку емоційного інтелекту
Діяльнісний підхід	Формування емоційного інтелекту в процесі практичної діяльності та взаємодії	Забезпечує усвідомлення емоційних компонентів діяльності та їх впливу на результат
Когнітивний підхід	Осмилення емоцій як інформації, пов'язаної з оцінкою ситуацій	Сприяє аналізу когнітивних інтерпретацій, що лежать в основі емоційних реакцій
Метакогнітивний підхід	Контроль і регуляція мислення та емоцій	Дозволяє усвідомлювати власні емоційні стратегії та коригувати неефективні
Гуманістичний підхід	Прийняття емоційного досвіду та розвиток автентичності	Забезпечує глибоке усвідомлення і прийняття власних переживань без їх придушення
Екзистенційний підхід	Осмилення емоцій у контексті життєвих смислів	Сприяє інтеграції емоційного досвіду у систему особистісних цінностей
Позитивна психологія	Розвиток ресурсів і позитивних емоцій	Спрямовує рефлексію на усвідомлення сильних сторін і ресурсних станів
Психоосвітній підхід	Формування знань про емоції та навичок емоційної компетентності	Поєднує теоретичне розуміння емоцій із рефлексією власного досвіду
Тренінговий підхід	Розвиток емоційних навичок у груповій взаємодії	Забезпечує рефлексивний аналіз емоційних ситуацій і зворотний зв'язок
Підхід саморегуляції	Управління інтенсивністю та тривалістю емоцій	Використовується для аналізу емоційних тригерів і вибору адаптивних стратегій
Підхід усвідомленості	Безоціночне спостереження за внутрішніми станами	Доповнює усвідомленість осмиленням і інтеграцією емоційного досвіду
Соціально-психологічний підхід	Розвиток емоційної компетентності у взаємодії	Сприяє аналізу власних емоцій у міжособистісних ситуаціях

Інтегративний підхід	Поєднання різних механізмів розвитку емоційного інтелекту	Виконує системоутворювальну функцію, інтегруючи емоційні та когнітивні компоненти
----------------------	---	---

Емпіричні дослідження підтверджують, що підходи, які включають систематичну рефлексивну діяльність, є більш ефективними для розвитку емоційного інтелекту, ніж методи, орієнтовані лише на тренування окремих навичок.

3.3. Рекомендації щодо розвитку рефлексії як чинника підвищення емоційного інтелекту особистості

Розвиток рефлексії як особистісного ресурсу доцільно розглядати як цілеспрямований і поетапний процес, спрямований на підвищення рівня емоційного інтелекту. Рекомендації у цьому контексті мають ґрунтуватися на уявленні про рефлексію як механізм усвідомлення, інтерпретації та регуляції емоційного досвіду.

Першою умовою розвитку рефлексії є формування навички усвідомленої уваги до власних емоційних станів. Особистості доцільно систематично звертати увагу на переживані емоції, фіксуючи їх без негайної оцінки або спроби контролю. Такий підхід створює основу для подальшого рефлексивного аналізу. Важливою рекомендацією є розвиток емоційної диференціації. Усвідомлення різноманітності емоційних станів і здатність розрізняти їх відтінки сприяє точнішому розумінню внутрішнього досвіду. Це підвищує якість рефлексії та знижує ризик узагальненого сприйняття емоцій. Наступним кроком є формування звички аналізу причин виникнення емоцій. Рефлексивний аналіз ситуаційних і внутрішніх детермінант емоцій дозволяє краще усвідомлювати закономірності власних емоційних реакцій та зменшувати їх імпульсивність.

Доцільно рекомендувати систематичне осмислення наслідків емоційних реакцій. Аналіз того, як певні емоції впливають на поведінку, прийняття рішень

і міжособистісні стосунки, сприяє розвитку відповідального ставлення до власного емоційного життя.

Ефективним засобом розвитку рефлексії є ведення рефлексивних записів. Регулярне письмове осмислення емоційних подій допомагає структурувати внутрішній досвід, сприяє усвідомленню повторюваних емоційних патернів і поглиблює інсайт. Важливою рекомендацією є розвиток здатності до рефлексивної паузи. Навмисне уповільнення реакції у ситуаціях емоційного напруження створює простір для усвідомлення переживань і вибору більш адаптивної поведінки.

У процесі розвитку рефлексії доцільно звертати увагу на формування інсайту. Це передбачає не лише аналіз емоцій, а й узагальнення отриманого досвіду та інтеграцію його у цілісне розуміння себе. Саме інсайт є показником якісної рефлексивної діяльності.

Рекомендується розвивати рефлексію у взаємозв'язку з емоційною саморегуляцією. Усвідомлення емоцій має поєднуватися з аналізом ефективності використаних регулятивних стратегій та пошуком альтернативних способів реагування.

Особливу увагу слід приділяти розвитку рефлексії у міжособистісних ситуаціях. Аналіз власних емоційних реакцій у спілкуванні сприяє підвищенню емпатії, соціальної чутливості та якості міжособистісної взаємодії. Доцільною є рекомендація щодо розвитку рефлексії через зворотний зв'язок. Усвідомлене прийняття інформації від інших людей про власні емоційні реакції та поведінку розширює поле самопізнання і поглиблює рефлексивний процес.

У професійному контексті розвиток рефлексії варто поєднувати з аналізом емоційних аспектів діяльності. Осмислення емоційних труднощів і ресурсів професійної ролі сприяє підвищенню емоційної компетентності та профілактиці емоційного вигорання.

Рекомендується формувати рефлексивну позицію щодо власних цінностей і переконань. Усвідомлення того, які ціннісні орієнтації лежать в основі емоційних реакцій, підвищує узгодженість емоційної поведінки та внутрішню

цілісність особистості. У процесі розвитку рефлексії важливо уникати надмірної самозосередженості. Рефлексивна діяльність має бути спрямована на усвідомлення і трансформацію досвіду, а не на його повторне емоційне переживання. Це запобігає переходу рефлексії у дезадаптивну румінацію.

Рекомендується поєднувати рефлексивну діяльність із практиками усвідомленості. Спостереження за емоціями у поєднанні з їх подальшим осмисленням створює оптимальні умови для розвитку емоційної саморегуляції.

Ефективною є рекомендація щодо розвитку рефлексії у груповому форматі. Обговорення емоційного досвіду в безпечному середовищі сприяє розширенню перспективи та формуванню більш глибокого розуміння власних переживань. У освітньому контексті доцільно інтегрувати рефлексивні завдання у навчальний процес. Аналіз емоційних реакцій на навчальні ситуації сприяє розвитку емоційного інтелекту та підвищенню навчальної мотивації.

Розвиток рефлексії має супроводжуватися формуванням навичок самопідтримки. Усвідомлене ставлення до власних емоцій включає прийняття труднощів і здатність надавати собі психологічну підтримку. Особливу увагу варто приділяти розвитку рефлексії в умовах стресу. Осмислення емоційних реакцій у складних ситуаціях підвищує стресостійкість і сприяє більш адаптивному подоланню труднощів.

Рекомендується використовувати рефлексію як інструмент особистісного розвитку. Усвідомлення змін у власному емоційному функціонуванні підвищує мотивацію до подальшого саморозвитку.

У практиці психологічної допомоги розвиток рефлексії доцільно розглядати як довготривалий процес. Систематична робота з усвідомленням емоційного досвіду сприяє стійким змінам у структурі емоційного інтелекту.

Рефлексивні рекомендації мають бути індивідуалізованими з урахуванням рівня розвитку рефлексії та емоційного інтелекту особистості. Це підвищує ефективність психологічних інтервенцій і знижує ризик перевантаження. Важливо підкреслити, що розвиток рефлексії потребує часу і регулярності.

Епізодичні спроби осмислення емоцій не забезпечують стійких змін без систематичної практики.

Рекомендується поєднувати розвиток рефлексії з формуванням навичок відповідальності за власні емоційні реакції. Усвідомлення ролі особистості у регуляції емоцій сприяє підвищенню суб'єктності.

Висновки до розділу 3

Встановлено, що рефлексивні ресурси забезпечують усвідомлення, інтерпретацію та інтеграцію емоційного досвіду, що створює умови для переходу від імпульсивних емоційних реакцій до усвідомленої емоційної поведінки.

Показано, що розвиток емоційної саморегуляції без опори на рефлексивну діяльність має фрагментарний характер і не забезпечує стійких змін у структурі емоційного інтелекту.

Аналіз психологічних підходів до розвитку емоційного інтелекту підтвердив, що рефлексивна діяльність є їх спільною методологічною основою, незалежно від теоретичної орієнтації підходу.

Виявлено, що поєднання когнітивних, гуманістичних, діяльнісних і усвідомлювальних підходів із рефлексивними практиками підвищує ефективність розвитку емоційного інтелекту особистості.

Обґрунтовано, що якісний аспект рефлексії, зокрема інсайт, відіграє провідну роль у розвитку емоційної саморегуляції та забезпечує глибину і стабільність емоційних змін.

Сформульовано рекомендації щодо розвитку рефлексії, які орієнтовані на підвищення емоційної обізнаності, формування усвідомленого ставлення до емоцій та розвиток адаптивних стратегій емоційної регуляції.

Показано, що систематичний розвиток рефлексії сприяє зниженню дезадаптивних форм емоційного реагування та підвищує психологічну стійкість особистості.

Обґрунтовано доцільність використання рефлексивних практик у психологічному консультуванні, психоосвітніх і тренінгових програмах, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі подано теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження наукової проблеми рефлексії як чинника розвитку емоційного інтелекту особистості, що дало підстави для формулювання таких загальних висновків.

1. Аналіз сучасних психологічних підходів засвідчив, що рефлексія розглядається як складне, багатовимірне особистісне утворення, яке забезпечує усвідомлення, інтерпретацію та інтеграцію внутрішнього досвіду. У контексті емоційного функціонування рефлексія виступає базовим механізмом усвідомлення емоційних станів, їх причин і наслідків, що створює необхідні умови для розвитку емоційного інтелекту особистості.

2. Емоційний інтелект визначено як інтегративну характеристику особистості, що поєднує здатність до розпізнавання, розуміння, регуляції та використання емоцій у внутрішньоособистісному й міжособистісному вимірах. Його розвиток має динамічний характер і залежить від рівня сформованості рефлексивних процесів.

3. Теоретично обґрунтовано, що рефлексія є системоутвірним чинником розвитку емоційного інтелекту, оскільки саме вона забезпечує перехід від автоматичних емоційних реакцій до усвідомленої емоційної саморегуляції. Особливу роль у цьому процесі відіграє інсайт як якісний результат рефлексивної діяльності.

4. Емпіричне дослідження показало, що у більшості дорослих респондентів домінують середні рівні розвитку саморефлексії, інсайту та емоційного інтелекту, що свідчить про наявність базових емоційно-рефлексивних умінь за відсутності їх стабільно високої сформованості у значній частини вибірки.

5. Встановлено наявність статистично значущих позитивних взаємозв'язків між показниками рефлексії та емоційного інтелекту. Зокрема, інсайт продемонстрував більш тісний зв'язок з емоційним інтелектом порівняно

із саморефлексією, що підтверджує провідну роль глибини усвідомлення внутрішнього досвіду у розвитку емоційної компетентності.

6. Доведено, що саморефлексія без достатнього рівня інсайту може мати обмежений вплив на розвиток емоційного інтелекту, а в окремих випадках набувати дезадаптивних форм, пов'язаних із надмірною самозосередженістю та румінацією.

7. Теоретичний аналіз рефлексивних ресурсів особистості дозволив встановити їх значущу роль у розвитку емоційної саморегуляції. Рефлексія забезпечує емоційну ідентифікацію, усвідомлення причин і наслідків емоцій, формування рефлексивної паузи та інтеграцію емоційного досвіду.

8. Аналіз психологічних підходів до розвитку емоційного інтелекту засвідчив, що рефлексивна діяльність є спільною методологічною основою когнітивних, діяльнісних, гуманістичних, метакогнітивних та інтегративних моделей розвитку емоційної компетентності.

9. Розроблені рекомендації щодо розвитку рефлексії як чинника підвищення емоційного інтелекту орієнтовані на формування усвідомленої уваги до емоцій, розвиток інсайту, аналіз емоційних причин і наслідків, а також на вдосконалення навичок емоційної саморегуляції у внутрішньоособистісному та міжособистісному контекстах.

10. Практичне значення результатів дослідження полягає у можливості їх використання у психологічному консультуванні, психоосвітніх і тренінгових програмах, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту, рефлексивних здібностей та психологічного благополуччя дорослого населення.

Перспективи подальших досліджень убачаємо у поглибленому вивченні вікових, професійних та індивідуально-психологічних особливостей розвитку рефлексії й емоційного інтелекту, а також у розробці та емпіричній перевірці програм цілеспрямованого розвитку рефлексивних ресурсів особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Борисенко, К. Ю. (2021). Сутність поняття «емоційний інтелект» у психолого-педагогічній літературі. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, (1 (339) Ч. 1), 83-90.
2. Візір, В. А., Макуріна, Г. І., Сюсюка, В. Г., & Пащенко, І. В. (2018). Розвиток емоційного інтелекту особистості як технологія збереження професійного здоров'я фахівця.
3. Гузь, В., & Гузь, Н. (2021). Основні чинники розвитку емоційного інтелекту молодших школярів в інклюзивному просторі початкової школи. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка*, 1(26), 83-89.
4. Дерев'янка, С., Примака, Ю., & Ющенко, І. (2018). Роль емоційного інтелекту в запобіганні віктимності молоді. *Наука і освіта*, (9-10), 44-51.
5. Жигайло, Н., & Стасюк, М. (2016). Роль емоційного інтелекту в процесі професійної освіти. *Педагогіка і психологія професійної освіти*, (4), 87-97.
6. Зарицька, В. В. (2021). Соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту.
7. Зарицька, В. В. (2024). Емоційний інтелект як чинник розвитку рефлексії в процесі професійної підготовки.
8. Зарицька, В. В. Емоційний інтелект як чинник розвитку професійної рефлексії особистості. *Інтеграція освіти, науки та бізнесу в сучасному середовищі: літні диспути: тези доп. I Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 1-2 серпня 2019 р. – Дніпро, 2019. – 874 с., 209.*
9. Зарицька, В. В. Емоційний інтелект: необхідність розвитку в процесі фахової підготовки. *Веб-кафедра менеджменту освіти та психології. – Режим доступу: http://virtkafedra.ucoz.ua/el_gurnal/pages/vyp6/zaricka.pdf.*
10. Калініна, Д. С. (2025). *Психологічні засоби розвитку емоційного інтелекту*

особистості (Bachelor's thesis, Волинський національний університет імені Лесі Українки).

11. Карамушка Л.М., Тиченко М.Є. Методики дослідження психологічних особливостей професійної кар'єри : психологічний практикум. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 46 с.
12. Красильник, Ю. С., & Мороз, І. М. (2025). Психологічні чинники самореалізації особистості в освітньому процесі.
13. Кузнєцов, М. А., & Діомідова, Н. Ю. (2017). Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів студентів в умовах іспиту.
14. Кулик, Н. А., & Гільова, Л. Л. (2018). Емоційний інтелект: аналіз сучасних західних досліджень. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, (39), 79-90.
15. Могиляста, С. М. (2021). Психолого-педагогічні засоби розвитку емоційного інтелекту старшокласників. *Інститут психології імені ГС Костюка НАПН України. Київ.*
16. Ніколаєв, Л. О., & Чижма, Д. М. (2022). Тренінгові технології у розвитку емоційного інтелекту як компоненту особистісної зрілості здобувачів вищої освіти. *Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія*, 33(3), 34-40.
17. Опанасюк, І. В. (2020). Арт-терапія як метод розвитку емоційного інтелекту в старшому шкільному віці. *Актуальні проблеми психології*, 582-591.
18. Ракітянська, Л. (2018). Сутність та зміст поняття емоційний інтелект. *Педагогічний процес: теорія і практика*, (4), 35-42.
19. Розбіцька, О. В. (2025). Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту осіб юнацького віку.
20. Субоч, Є. (2020). Емоційний інтелект як чинник розвитку професійного самовизначення майбутнього психолога.
21. Сухопара, І. Г. (2019). Чинники розвитку емоційного інтелекту молодших школярів у контексті нової української школи. *Науковий вісник*

Миколаївського національного університету імені ВО Сухомлинського. Педагогічні науки, (2), 296-301.

- 22.Чебикін, О. Я. (2020). Емоційний інтелект, його пізнавально-мисленнєві ознаки та функції.
- 23.Шпак, М. (2011). Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. *Психологія особистості, (1), 282-288.*
- 24.Шпак, М. (2020). Психологічна концепція розвитку емоційного інтелекту особистості в онтогенезі.
- 25.Afshar, H. S., & Rahimi, M. (2016). Reflective thinking, emotional intelligence, and speaking ability of EFL learners: Is there a relation?. *Thinking Skills and Creativity, 19, 97-111.*
- 26.Akerjordet, K., & Severinsson, E. (2007). Emotional intelligence: a review of the literature with specific focus on empirical and epistemological perspectives. *Journal of clinical nursing, 16(8), 1405-1416.*
- 27.Boyatzis, R. E., & Taylor, S. N. (2000). Developing emotional intelligence. *Development in emotional intelligence, 1-35.*
- 28.Devis-Rozental, C. (2018). Developing Socio-Emotional Intelligence Through Self-Reflection. In *Developing Socio-Emotional Intelligence in Higher Education Scholars* (pp. 131-156). Cham: Springer International Publishing.
- 29.Dogham, R. S., Elcokany, N. M., Ghaly, A. S., El-Ashry, A. M., & Ali, H. F. M. (2025). Emotional intelligence and reflective thinking: a synergistic approach in nursing education. *BMC nursing, 24(1), 548.*
- 30.Duffy, C. E. (2006). *Transformative learning through critical reflection: The relationship to emotional competence.* The George Washington University.
- 31.Grant, L., Kinman, G., & Alexander, K. (2014). What's all this talk about emotion? Developing emotional intelligence in social work students. *Social Work Education, 33(7), 874-889.*
- 32.Herland, M. D. (2022). Emotional intelligence as a part of critical reflection in social work practice and research. *Qualitative Social Work, 21(4), 662-678.*
- 33.Ingram, R. (2013). Locating emotional intelligence at the heart of social work

- practice. *British journal of social work*, 43(5), 987-1004.
- 34.Kadam, S. S., Kolhe, S. K., Kulkarni, V. V., & Sule, P. A. (2024). Impact of reflective writing skill on emotional quotient. *Medical Journal Armed Forces India*, 80(2), 205-209.
- 35.Mitchell-White, K. (2010). Reflective thinking and emotional intelligence as predictive performance factors in problem-based learning situations.
- 36.Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.
- 37.Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and individual differences*, 25(2), 167-177.
- 38.Stanley, D. (2022). Reflection and emotional intelligence. *Clinical Leadership in Nursing and Healthcare*, 323-336.
- 39.Stanley, D. (2022). Reflection and emotional intelligence. *Clinical Leadership in Nursing and Healthcare*, 323-336.
- 40.Wei, C. Y., & Zainal, N. (2023). A New Era of Leadership: Emotional Intelligence, Self-Reflection, Agility. *Jurnal ILMI*, 13(1), 140-148.