

## ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

*У статті наведено передумови виникнення концепції «емоційного інтелекту». Розглянуто визначення і структуру емоційного інтелекту. Висвітлено аспекти розвитку емоційного інтелекту. Здійснюється аналіз теоретичних концепцій та моделей емоційного інтелекту, які розроблені у вітчизняній та зарубіжній психології.*

**Ключові слова:** емоційний інтелект, соціальний інтелект, емпатія, емоційна грамотність, емоційна компетентність, міжособистісний інтелект.

*В статье приведены предпосылки возникновения концепции «эмоционального интеллекта». Рассмотрены определения и структура эмоционального интеллекта, аспекты развития эмоционального интеллекта. Осуществляется анализ теоретических концепций и моделей эмоционального интеллекта, которые разработаны в отечественной и зарубежной психологии.*

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, социальный интеллект, эмпатия, эмоциональная грамотность, эмоциональная компетентность, межличностный интеллект.

*The article presents the prerequisites of the concept of «emotional intelligence». Definition and structure of emotional intelligence. Deals with aspects of emotional intelligence. The analysis of theoretical concepts and models of emotional intelligence, developed in domestic and foreign psychology.*

**Key words:** emotional intelligence, social intelligence, empathy, emotional literacy, emotional competence, interpersonal intelligence.

**Постановка проблеми.** У сучасному суспільстві проблема прояву й розуміння емоцій виявляється досить гостро. З особливою силою й чіткістю емоційні проблеми проявляються в людей із низьким рівнем емоційного інтелекту, завдяки чому емоції перешкоджають здійсненню намірів, порушують міжособистісні стосунки, не дають змоги належним чином виконувати службові та сімейні обов'язки, ускладнюють відпочинок, погіршують здоров'я.

Визначний педагог К. Д. Ушинський підкреслював глибокий соціальний смисл емоцій і стверджував, що суспільство, яке турбується про навчання тільки розуму, робить велику помилку, оскільки людина більше людина в тому, як вона відчуває, ніж як вона думає. Якщо людина вміє корегувати свої емоційні переживання, управляти своїм емоційним станом, їй значно легше розв'язувати складні життєві проблеми, міжособистісні конфлікти, спілкуватися з іншими людьми. У зв'язку з цим особливою актуальністю набуває дослідження ролі емоційного інтелекту особистості.

**Мета дослідження.** Метою нашого дослідження є розкриття змісту та структури емоційного інтелекту, аспектів розвитку емоційного інтелекту на основі вивчення та аналізу психологічної літератури з проблеми дослідження.

**Виклад основного матеріалу.** Специфіка та структура емоційного інтелекту ґрунтовно досліджувалася в роботах зарубіжних учених, таких як: Дж. Гілфорд, Х. Гарднер, Г. Айзенко, П. Селовей, Дж. Мейер, Д. В. Люсін та вітчизняних дослідників: А. Г. Асмолова, Д. Б. Богоявленської, С. В. Бондар. Дослідження емоційного інтелекту з'явилися в наукових статтях на початку 1990-х років. Цей термін набув поширення і зацікавив багатьох дослідників. Причини такої популярності пов'язані як зі спробами оцінити більш цілісно адаптивні здібності індивіда через його вміння емоційно взаємодіяти з іншими, так і з можливостями передбачити успішність поведінки в різних видах соціальної активності.

Спочатку поняття «емоційний інтелект» було пов'язане з соціальним інтелектом. Воно з'явилося саме в контексті розробки проблематики соціального інтелекту такими дослідниками, як Дж. Гілфорд, Х. Гарднер, Г. Айзенко [1]. Передумовою виникнення концепції емоційного інтелекту вважають роботи американського психолога Г. Гарднера, який висунув думку про множинність форм прояву інтелекту. До них належать такі: вербальний, просторовий, кінестичний, логіко-

математичний, музичний, внутрішньоособистісний – спрямований на власні емоції та міжособистісний – це спрямований на емоції інших людей.

Г. Гарднер вважав, що внутрішньоособистісний інтелект є ключем до самопізнання, до розуміння власних емоцій і почуттів з метою управління своєю поведінкою. Міжособистісний інтелект – це здатність розуміти інших людей, ефективно з ними взаємодіяти [3]. У працях Е. Торндайка, Р. Стернберга він був названий соціальним інтелектом і пов'язаний зі сферою людських взаємин, міжособистісних стосунків, спілкування.

Аналіз наукових джерел із проблеми дослідження показав, що у психологічній науці використовується низка термінів, пов'язаних з емоційним інтелектом, зокрема такі: «емоційна розумність» (Е. Л. Носенко), «емоційне самоусвідомлення» (О. І. Власова), «емоційна компетентність» (К. Саарні), «емоційне мислення» (О. К. Тихомиров), «емоційна грамотність» (К. Стайнер), «емоційна обдарованість» та ін. [2].

Слід зазначити, що теоретичні підходи до розуміння структури емоційного інтелекту значно різняться серед авторів. Дж. Майер та П. Саловеї (модель здібностей) виділили чотири компоненти емоційного інтелекту: ідентифікація емоцій – здатність помічати наявність емоцій, ідентифікувати їх, адекватно виражати та розрізняти справжні переживання та їх імітацію; використання емоцій для підвищення ефективності мислення та інтелектуальної діяльності, спрямування уваги на важливі події, уміння стимулювати переживання, що сприяють вирішенню завдань; розуміння емоцій – здатність розуміти взаємозв'язок між емоціями, думками і поведінкою; можливість усвідомити цінність емоцій; причини виникнення емоційних переживань; управління емоціями – здатність до їх контролю, зниження прояву та інтенсивності негативних емоцій, уміння стимулювати прояв позитивних емоційних переживань [9].

Кожний виділений компонент вміщує в себе когнітивні здібності, спрямовані не тільки на розуміння власної емоційної сфери, але й на розуміння емоцій інших людей.

У змішаній моделі, емоційний інтелект розглядається як сукупність розумових і особистісних якостей. Американський психолог Р. Бар-Он виділив п'ять компонентів емоційного інтелекту, кожен із яких містить певні особистісні якості: самопізнання – усвідомлення своїх емоцій, упевненість у собі, самоповага, самореалізація, незалежність; навички міжособистісного спілкування – емпатія, соціальна відповідальність, взаєморозуміння; адаптаційні здібності – вміння вирішувати проблеми, реально оцінювати ситуацію, пристосовуватися до нових умов; управління стресовими ситуаціями – стресостійкість, контроль за імпульсивними спалахами; домінування позитивного настрою – відчуття щастя, оптимізм [10].

Отже, аналіз авторських концепцій емоційного інтелекту свідчить про те, що його структурні компоненти співвідносяться з певною групою

здібностей – когнітивних, емоційних, особистісних, соціальних.

З приводу розвитку емоційного інтелекту в психології існують дві різні думки. Вчена Андреева І. М., стверджує, що емоційний інтелект – відносно стабільна здатність, рівень розвитку якої обмежений механізмами спадковості, в той час, як емоційні знання (вид інформації, якою оперує емоційний інтелект) відносно легко здобуваються, в тому числі і в процесі навчання. Вчена Гарскова Г. Г. зазначає, що емоційний інтелект можна і потрібно розвивати [5]. Емоційний інтелект може розглядатися як «репертуар емоційних компетенцій і вмінь, доступних для індивіда в даний момент часу, з ціллю гармонізації вимог оточуючих і опору їх тиску» [7].

Суперечним є питання про оптимальний період розвитку емоційного інтелекту. Існує думка, що сензитивним періодом для розвитку є дитинство. Проте нервові шляхи мозку продовжують розвиватися до середини людського життя, що відкриває можливість емоційного розвитку, який проявляється у збільшенні здібностей свідомого регулювання емоцій. Розвиток емоційного інтелекту розглядається в двох аспектах: у плані вивчення онтогенетичних змін у здібностях до розуміння і управління емоціями та в контексті ціленаправленого впливу на розвиток окремих сторін емоційного інтелекту. До найбільш перспективних сфер розвитку здібностей емоційного інтелекту відносяться сфери освіти, організації психології, геронтопсихології, сучасних інформаційних систем, клінічної психології. Одним із основних чинників, що впливає на розвиток емоційного інтелекту є тип особистості за К. Юнгом (інтроверсія, амбіверсія, екстраверсія) [5].

Професійно-формульальні передумови розвитку емоційного інтелекту: знання основних підходів до визначення поняття сутності професійної діяльності; знання основних закономірностей професійної діяльності, які ґрунтуються на емоційному інтелекті; знання основних ознак професійної діяльності, які супроводжуються емоційними й когнітивними процесами; знання основних компонентів професійної діяльності, одним із яких є емоційно-когнітивний-вольовий; знання особливостей і усвідомлення значущості високого рівня розвитку емоційного інтелекту в стресових і конфліктних ситуаціях; знання найбільш поширених причин втрати емоційної рівноваги спеціалістами в процесі професійної діяльності, які сприяють їх емоційної виснаженості; знання способів попередження і подолання емоційної невірноваженості та шляхів забезпечення емоційної рівноваги у професійній діяльності; усвідомлення власних цілей професійної підготовки і ставлення до вибраної професії.

В Україні вивчення емоційного інтелекту набуло значного поштовху у зв'язку з дослідженнями І. Ф. Аршави, О. І. Власової, Н. В. Ковриги, Е. Л. Носенко та ін. А це в свою чергу дозволяє розширити проблематику досліджень, залучити нові джерела, зіставити традиційні підходи з

новітніми, осмислити вітчизняний досвід у контексті світового.

Специфічний теоретико-методологічний підхід до вивчення емоційного інтелекту розроблено Е. Л. Носенко [8]. Емоційний інтелект розглядається у контексті єдності зовнішнього і внутрішнього щодо детермінації психічного. На думку Е. Л. Носенко, емоційний інтелект як аспект виявлення внутрішнього світу особистості відображає міру розумності ставлення людини до світу, до інших та до себе як суб'єкта життєдіяльності. Йому притаманні внутрішні (диспозиційні) та зовнішні (ті, що виявляються в ознаках перебігу емоційного процесу) компоненти, котрі зумовлюють стресозахисну та адаптивну функції цієї інтегральної особистісної властивості [8].

Транзактний аналітик К. Стайнер запропонував концепцію «емоційної грамотності». Він пов'язує таку властивість із системою здібностей і життєвих умінь, передусім здатності розуміти власні емоції, слухати інших та співчувати їхнім емоціям, продуктивно висловлювати емоції. Для пояснення суті поняття «емоційна грамотність» К. Стайнер використовує поняття «емоційний інтелект». Емоційний інтелект має чотири головні складові: самосвідомість, самоконтроль, емпатія та навички відносин. Усвідомлення власних емоцій, управління ними, вміння ставити себе на місце іншого і приймати його почуття, проявляти дружнє ставлення до людей при роботі з ними – це основа кращого розуміння світу, засіб самопізнання, саморозвитку, успішної самореалізації [7].

Емоційний інтелект має ієрархічну будову. Найнижчому рівню відповідає емоційне реагування на ситуативно зумовленому сенсорно-перцептивному рівні. Поведінка характеризується реактивністю, модальність емоцій є конгруентною зовнішнім подразникам. Середній рівень характеризує довільне здійснення активності під контролем мислення, що потребує вольового зусилля і супроводжується відповідними переживаннями. На цьому рівні сформованості емоційного інтелекту внутрішнє переважає над зовнішнім, здійснюються процеси самоконтролю та самоусвідомлення, обирається стратегія концентрації на проблемі як характерної ознаки долаючої поведінки, що не завжди супроводжується позитивними емоціями.

Найвищий рівень емоційної розумності передбачає наявність розвиненого внутрішнього світу людини і ґрунтується на її настановленнях щодо доцільних форм реагування у цілому класі подібних ситуацій, що породжує почуття психологічного благополуччя, свободи при виборі стратегій поведінки в критичних ситуаціях. Остання зумовлюється уявленнями людини про власні можливості розумного поведіння, її цінностями та ідеалами. Внутрішнє гармонійно поєднується із зовнішнім. Людина відчуває себе звільненою від ситуативного тиску, діє на підставі переконань, соціальних навичок [8].

Існують різні точки зору щодо можливостей розвитку емоційного інтелекту. Низка вчених

(Дж. Майєр, П. Саловей) вважають, що підвищити рівень емоційного інтелекту неможливо, оскільки це відносно стійка властивість людини. Суть іншої точки зору (Д. Гоулман) зводиться до того, що емоційний інтелект можна розвивати в будь-якому віці, починати з дитинства та вдосконалювати в дорослому віці [9].

Якщо емоційний інтелект, як стверджують автори, справді можна розвивати, то необхідно впроваджувати у сферу освіти психолого-педагогічні технології цілеспрямованого формування емоційної компетентності, проводити систематично просвітницьку та тренінгову роботи. Це пов'язано з тим, що сучасна школа націлена переважно на розвиток академічних здібностей, на інтелектуальну сферу особистості (формування знань, умінь і навичок), тоді як емоційному розвитку не приділяється належна увага, хоча, як відомо, одним із елементів змісту освіти є формування емоційно-ціннісного ставлення людини до себе, до інших людей, до навколишньої дійсності.

Наслідки емоційної неосвіченості є сьогодні у значному збільшенні міжособистісних конфліктів, зростанні випадків депресії, жорстокості, насильства. Тому, як справедливо зазначає І. М. Андрєєва, розвиток емоційного інтелекту може розглядатися як фактор підвищення психологічної культури суспільства в цілому [1].

**Висновки.** Феномен «емоційний інтелект» стає все більш популярним у науковому світі. Різні тлумачення аспектів цього поняття мали місце в усі часи при вивченні проблеми емоційної культури людини, суспільства. Емоційний інтелект нами розуміється як здатність особистості розпізнавати, контролювати, регулювати власні емоції та емоції інших і використовувати ці здатності для досягнення життєво важливих цілей. На наш погляд, це визначення найбільш повно відображає сутність поняття «емоційний інтелект», розкриває шляхи його розвитку і значущість для життєдіяльності людини.

Теоретичні підходи до розуміння емоційного інтелекту значно різняться серед авторів. Аналіз авторських концепцій емоційного інтелекту свідчить про те, що його структурні компоненти співвідносяться з певною групою здібностей – когнітивних, емоційних, особистісних, соціальних.

Описавши науковий доробок з означеної проблеми дослідження, варто зазначити що у структурі емоційного інтелекту особистості виділяють: раціональний компонент – система знань про сутність емоційних явищ, структуру емоційної сфери, функції та особливості прояву емоцій та почуттів; загальнокультурна компетентність; творче мислення, внаслідок якого емоційний інтелект виступає як різновид соціальної творчості.

Кожна людина народжується з обов'язковим потенціалом емоційної чутливості, емоційної пам'яті, емоційної обробки та емоційного навчання. Ці чотири вроджені компоненти формують серцевину емоційного інтелекту. Людина може розпочати життя з високим рівнем емоційного інтелекту, але з часом він може знизитися, якщо особистість набуває згубних емоційних звичок у дитинстві в сім'ї, де її ображають і зневажають. У цілому емоційний інтелект означає спроможність особистості керувати своїм емоційним станом.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект: исследования феномена / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2006. – № 3. – С.78-86
2. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку / О. І. Власова. – К. : ВПЦ «Київський університет», 2005. – 308 с.
3. Гарскова Г. Г. Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию / Г. Г. Гарскова // Тезисы науч.-практ. конф. «Ананьевские чтения». – СПб. : Изд-во СПб. ун-та, 1999. – С. 26.
4. Дерев'яно С. П. Актуалізація емоційного інтелекту в емоційних умовах / С. П. Дерев'яно // Соціальна психологія. – 2008. – № 1. – С. 96–104.
5. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2002. –752 с.
6. Люсин Д. В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн / Д. В. Люсин // Психологическая диагностика. – 2006. – № 4. – С. 3–22.
7. Поплужный В. Л. Роль и развитие интеллектуальных чувств в познавательной деятельности личности : дис. ... канд. психол. наук : / В. Л. Поплужный. – К., 1969. – 263 с.
8. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – М. : Педагогика, 1976. – 416 с.
9. Mayer J. D. The Intelligence of emotional intelligence / J. D. Mayer, P. Salovey // Intelligence. – 1993. – V.17. – № 4. – P. 433–442.
10. Bar-On R. Emotional Intelligence in Men and Women: Emotional Quotient Inventory: Technical Manual / R. Bar-On. – Toronto : Multi-Health Systems, 1997.

**Рецензенти:** Васильєв Я. В., д. психол. н., проф.;  
Чубук Р. В., к. пед. н., доц.

© Попова Т. С.,

Горват-Янушевська І. І., 2014

*Дата надходження статті до редколегії 15.10.2014 р.*

**ПОПОВА Тетяна Семенівна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної роботи, управління і педагогіки Чорноморського державного університету імені Петра Могили.

**Коло наукових інтересів:** проблеми соціальної роботи.

**ГОРВАТ-ЯНУШЕВСЬКА Ірина Іванівна** – магістранка кафедри соціальної роботи, управління і педагогіки Чорноморського державного університету імені Петра Могили.

**Коло наукових інтересів:** емпатія у соціальних працівників, емоційний інтелект, соціальна робота.