

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ТА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

THEORETICAL BASIS OF RESEARCHING THE PROBLEM OF FORMATION AND DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE

У статті автором репрезентовано дослідження проблеми формування та розвитку емоційного інтелекту. Проаналізовано та систематизовано наукові підходи до вивчення емоційного інтелекту як важливої складової особистісного та професійного розвитку. Існування багатьох теоретичних підходів до розуміння емоційного інтелекту пояснюється складністю та багатогранністю цього феномена. Емоційний інтелект охоплює різні аспекти психічної діяльності, такі як емоції, мислення, поведінка, соціальна взаємодія та саморегуляція. Через це різні дослідники зосереджуються на різних аспектах емоційного інтелекту, що призводить до виникнення численних теорій і підходів. Емоційний інтелект досліджується в межах різних дисциплін, таких як психологія, нейронаука, соціологія, педагогіка та менеджмент. Кожна з цих дисциплін вносить свої акценти, методи та підходи до розуміння емоційного інтелекту, що також сприяє появі різних теоретичних моделей. З моменту виникнення концепції емоційного інтелекту в 1990-х роках, поняття емоційного інтелекту зазнало численних змін та уточнень. Вчені і практики постійно оновлюють та розширюють свої уявлення про емоційний інтелект, що приводить до розробки нових теоретичних підходів та різне визначення структури емоційного інтелекту. Різноманітність теоретичних підходів до розуміння емоційного інтелекту відображає багатогранність цього феномена, вплив різних наукових дисциплін, еволюцію концептуальних уявлень та практичні потреби. Ця різноманітність сприяє глибшому та більш комплексному розумінню емоційного інтелекту, а також його адаптації до різних контекстів і потреб. У статті розглядаються основні теоретичні концепції емоційного інтелекту, його структура, складові, а також механізми формування та розвитку. Особлива увага приділяється аналізу сучасних теоретичних підходів щодо методів оцінки рівня емоційного інтелекту та методів його розвитку в освітньому та професійному контекстах. Обґрунтовується важливість емоційного інтелекту для адаптації в сучасному суспільстві, зокрема у сфері міжособистісних взаємин, професійної діяльності та психічного здоров'я.

Ключові слова: емоційний інтелект, професійна компетентність, емоції, саморегуляція, управління.

In the article, the author presents a study of the problem of the formation and development of emotional intelligence. Scientific approaches to the study of emotional intelligence as an important component of personal and professional development are analyzed and systematized. The existence of many theoretical approaches to understanding emotional intelligence is explained by the complexity and multifaceted nature of this phenomenon. Emotional intelligence encompasses various aspects of mental functioning such as emotions, thinking, behavior, social interaction, and self-regulation. Because of this, different researchers focus on different aspects of emotional intelligence, which leads to the emergence of numerous theories and approaches. Emotional intelligence is studied within various disciplines, such as psychology, neuroscience, sociology, pedagogy, and management. Each of these disciplines contributes its own emphases, methods, and approaches to understanding emotional intelligence, which also contributes to the emergence of different theoretical models. Since the emergence of the concept of emotional intelligence in the 1990s, the concept of emotional intelligence has undergone numerous changes and refinements. Scientists and practitioners constantly update and expand their ideas about emotional intelligence, which leads to the development of new theoretical approaches and different definitions of the structure of emotional intelligence. The variety of theoretical approaches to understanding emotional intelligence reflects the multifaceted nature of this phenomenon, the influence of various scientific disciplines, the evolution of conceptual ideas, and practical needs. This diversity contributes to a deeper and more comprehensive understanding of emotional intelligence, as well as its adaptation to different contexts and needs. The article examines the main theoretical concepts of emotional intelligence, its structure, components, as well as mechanisms of formation and development. Special attention is paid to the analysis of modern theoretical approaches to methods of assessing the level of emotional intelligence and methods of its development in educational and professional contexts. The importance of emotional intelligence for adaptation in modern society, in particular in the sphere of interpersonal relations, professional activity and mental health, is substantiated.

Key words: emotional intelligence, professional competence, emotions, self-regulation, management.

УДК 378

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/74.38>

Семенкова А.М.,

ст. викладач кафедри психології та соціальної роботи
Національного університету
«Одеська політехніка»

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Проблема розвитку емоційного інтелекту є надзвичайно актуальною в сучасних умовах, коли вимоги до соціальних, професійних та особистісних компетенцій постійно зростають. Емоції відіграють значну роль у професійній діяльності фахівців, особливо соціономічної

сфери. Емоційні навантаження та висока ступінь професійної відповідальності сприяють професійному вигоранню, емоційним зривам, професійній деформації особистості, виникненню конфліктів та іншим небажаним наслідкам. Вагому роль у вирішенні цих проблем та формуванні ефективності професійної праці загалом відіграє емоційний інтелект, як одна з базових компетентностей сучасного

фахівця. Емоційний інтелект передбачає значний розвиток багатьох особистісних якостей фахівця, без яких неможлива його реалізація у професії, зокрема: емпатія, толерантність, емоційна стійкість та стриманість, стресостійкість, саморегуляція, адаптивність, комунікативність, розуміння власних емоцій та емоцій інших людей, а також управління відносинами тощо. Тому, емоційний інтелект, як складова компонента у структурі професійної компетентності сучасних фахівців потребує особливої уваги та наукового дослідження. Проблема формування емоційного інтелекту постає однією із важливих соціальних, психологічних та педагогічних наукових проблем, що обумовлює актуальність теми дослідження, а також є актуальним для особистісного та професійного розвитку сучасного фахівця. Тож, науковий інтерес до дослідження теоретичних засад формування та розвитку емоційного інтелекту зумовлений необхідністю глибшого розуміння його ролі в сучасному суспільстві, зростаючою важливістю емоційної компетентності для особистісного та професійного успіху, а також потребою в розробці ефективних підходів до його розвитку в різних сферах життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, на які спирається автор, в яких розглядають цю проблему і підходи її розв'язання. Дослідження емоційного інтелекту почали активно розвиватися в другій половині ХХ століття, хоча деякі концепції, що лежать в його основі, існували й раніше. Перші важливі кроки були зроблені в 1980-х роках, а термін «емоційний інтелект» став відомим у 1990-х [1].

Формування розуміння емоційного інтелекту пов'язане з дослідженням, проведеним у 1920-і рр. Р. Торндайком, який уперше виділив таку частину загального інтелекту, як соціальний інтелект, тобто здатність розуміти інших і діяти або поводитися мудро по відношенню до оточення. Дж. Гілфорд, Г. Айзенк, та Ч. Спірмен займалися вивченням інтелекту, зокрема й соціального. Вони вважали, що люди відрізняються один від одного різним рівнем здатності розуміти одне одного й управляти іншими людьми, а отже, керуватись розумом у соціальних взаємодіях [2].

Емоційний інтелект на науковому підґрунті вперше був досліджений американським психологом Г. Гарднером. У своїй теорії він розрізняв міжособистісний інтелект людини і внутрішньоособистісний, говорячи про особистісний інтелект загалом. Здібності, які він включав у дані поняття, мають пряме ставлення до поняття «емоційний інтелект». Г. Гарднер пояснював внутрішньоособистісний інтелект людини, як «...право доступу до своєї емоційного життя, до власних емоцій: здатність миттєво розпізнавати почуття, розрізняти їх, називати, перекодувати, а також використовувати як засіб для усвідомлення та управління своїми поведінковими реакціями» [4].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Хоча емоційний інтелект вже є об'єктом численних досліджень, залишаються відкритими питання щодо його структури, методів вимірювання, механізмів формування та розвитку. Важливо забезпечити теоретичну основу для подальших емпіричних досліджень та практичного застосування в освітньому, професійному та психологічному контекстах.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою дослідження є аналіз сутності та складових елементів емоційного інтелекту в контексті основних теоретико-методологічних підходів щодо його розуміння.

Викладення основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням здобутих наукових результатів. У сучасних дослідженнях емоційного інтелекту сформуливали декілька теоретико-методологічних підходів щодо розуміння сутності та компонентів емоційного інтелекту, кожен з яких наголошує важливість різних компонентів цього поняття.

Один з перших дослідників емоційного інтелекту, Р. Бар-Он, в контексті своїх наукових досліджень, запровадив термін «соціально-емоційний інтелект». Він стверджував, що ця психологічна категорія містить у собі безліч особистих, а також міжособистісних здібностей, умінь, навичок, які при об'єднанні визначають поведінку індивідуума. Він вводить термін emotional quotient (EQ), тобто коефіцієнт емоційності людини. Модель емоційного інтелекту Р. Бар-Она дає досить широке трактування даного психологічного феномена. Емоційний інтелект сприймається як сукупність всіх некогнітивних здібностей, знань та компетентностей, які допомагають особистості впоратися з різними життєвими ситуаціями [3].

Р. Бар-он запропонував п'ятикомпоненту структуру емоційного інтелекту, назвавши ці компоненти видами емоційної компетентності:

1) внутрішньоособистісна сфера (здатність розуміти себе та керувати собою: самоаналіз, самоповага, самореалізація, самоствердження, незалежність);

2) міжособистісна сфера (здатність взаємодіяти із суспільством: емпатія, міжособистісні відносини, соціальна відповідальність);

3) сфера пристосованості/адаптивності (адекватна оцінка) адекватна оцінка дійсності, гнучкість, вміння вирішувати проблеми);

4) сфера управління стресом (контроль власних імпульсів та вміння справлятися зі стресовими ситуаціями);

5) загальний настрій (здатність отримувати задоволення від життя, оптимізм, вміння дарувати радість іншим) [3].

На основі перерахованих вище видів компетентності Р. Бар-Оном був розроблено перший

опитувальник вимірювання емоційного інтелекту, отримав назву Emotional Quotient Inventory (EQ-i).

З популяризацією у науковій спільноті проблеми емоційного інтелекту та інтересу щодо емоційної та соціальної сфери особистості, з'являються різні теоретичні розробки. Проблемою розуміння та ідентифікації емоцій почали займатися не лише психологи, а й еволюційні біологи, програмісти та психіатри, яким вдалося виявити безліч здібностей людини у цій галузі [5]. Для того, щоб уникнути різночитання при дослідженні проблеми ідентифікації та розуміння емоцій людиною, американські психологи П. Селовеї та Дж. Мейєр [6] запропонували, щоб ці здібності становили унітарне поняття – «емоційний інтелект». Автори розглядали це поняття як підструктуру інтелекту соціального, що включає в себе вміння аналізувати як власні, так і емоції інших людей, розпізнавати та диференціювати їх й використовувати отриману інформацію в когнітивних процесах.

Крім цього, П. Селовеї та Дж. Мейєр розробили першу та найбільш відому модель емоційного інтелекту. Основу даної моделі складає учлення про емоційний інтелект, як складний конструкт, що складається з трьох типів здібностей, зокрема: 1) ідентифікація та вираження емоцій; 2) емоційна регуляція; 3) використання емоційної інформації в мисленні та наступної діяльності [5].

Надалі, П. Селовеї та Дж. Мейєр внесли корективи та доопрацювання у вже існуючу модель. Це було відображено в кількох їх наступних публікаціях, де вони працювали у співавторстві з Д. Карузо.

Відповідно до доопрацьованої моделі П. Селовеї та Дж. Мейєра, емоційний інтелект складається з наступних ментальних здібностей:

1) здібності безпомилково сприймати, оцінювати та висловлювати емоції – сприйняття емоцій (здатність помічати сам факт їх наявності), їх ідентифікація та диференціація, адекватне вираження, розрізнення справжніх емоцій та їх імітації;

2) здібності до доступу та викликання почуття для того, щоб підвищити ефективність мислення – використання емоцій звернення уваги на життєво важливі ситуації, здатність викликати ті чи інші емоції, що сприяють вирішенню певної задачі (наприклад, використання гарного настрою для виникнення творчих ідей), використання коливань настрою як засіб аналізу різних точок зору на наявну проблему;

3) здібності до емоційного пізнання – розуміння комплексів емоцій, їх зв'язків між собою, переходів від одного емоційного стану до іншого, причин виникнення тих чи інших емоцій;

4) здібності до усвідомленої регуляції емоцій, розвитку їх емоційного та інтелектуального рівня, тобто контроль за власними емоційними проявами, зниження інтенсивності негативних емоцій,

здатність усвідомлювати неприємні емоції та вирішувати проблеми з негативним емоційним забарвленням без придушення негативних емоцій.

Все це сприятиме покращенню відносин між іншими людьми та особистісному зростанню індивіда в цілому [6].

Д. Гоулман [3] змінив і популяризував цю модель і додав до вже виділених компонентів дещо нових – ентузіазм, соціальні навички та наполегливість. Таким чином, він поєднав особистісні характеристики людини та когнітивні здібності, що входять у модель емоційного інтелекту П. Селовеї та Дж. Мейєра в роботі «Емоційний інтелект» [5]. Ця праця сприяла набуттю популярності його моделі емоційного інтелекту як серед науковців та зацікавлених. Через деякий час, Д. Гоулман вніс корективи та повністю доопрацював компоненти емоційного інтелекту. Дана структура емоційного інтелекту за Д. Гоулманом включає чотири головні компоненти – самоконтроль, самосвідомість, соціальна чуйність та управління власними взаємовідносинами. З цими компонентами Д. Гоулмана також пов'язував 18 навичок [3]. У таку складову, як «самосвідомість», автор включав емоційне самосвідомість (аналіз власних емоцій людини та усвідомлення їх впливу, використання інтуїції при прийнятті тих чи інших рішень), точну самооцінку (розуміння своїх сильних якостей та переваг, а також меж власних можливостей), впевненість у собі (адекватна оцінка своїх якостей та почуття власної гідності). До поняття «самоконтроль» у межах цієї моделі Д. Гоулман відносив здатність регулювати власні емоції та імпульси, відкритість (прямота і чесність), адаптивність (присотсування до зміни ситуації та долання перешкод, волю до перемоги, ініціативність, оптимізм, соціальні навички, соціальну чуйність, співпереживання, ділову поінформованість та запобіжність. Такий компонент, як «управління відносинами» включав: натхнення (здатність людини вести за собою), вплив (здатність до переконання), допомога в самовдосконаленні (заохочення потягу до розвитку інших людей за допомогою схвалення та настанов), сприяння змінам (ініціювання перетворення, удосконалення методів управління та здатність вести оточуючих людей у новому напрямку), врегулювання конфліктів, здатність працювати у команді, і навіть здатність до зміцнення особистих взаємин [3].

Однією з головних заслуг Д. Гоулмана в рамках проблеми вивчення емоційного інтелекту є стимулювання людей до розвитку їх особистісних якостей, які сприяють досягненню успіхів у тих сферах діяльності, якими вони займаються. Таким чином, крім емоційних здібностей, Д. Гоулман включив до своєї структури емоційного інтелекту також характеристики самосвідомості, вольові якості, соціальні вміння [3].

Д. Гоулман розширив концепцію емоційного інтелекту, включивши в неї п'ять основних компонентів:

- самосвідомість (Self-Awareness): розуміння власних емоцій, сильних і слабких сторін;
- саморегуляція (Self-Regulation): здатність контролювати та змінювати свої емоції;
- мотивація (Motivation): внутрішні мотиви та здатність продовжувати рухатися до мети;
- емпатія (Empathy): здатність розуміти емоції інших людей;
- соціальні навички (Social Skills): здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми.

Згідно з іншим теоретико-методологічним підходом – *диспозиційна модель* (К. Петрідес, Е. Фернхем) [7], обґрунтовано взаємозв'язок особистісних рис із рівнем розвитку емоційного інтелекту та емоційним функціонуванням особистості загалом. Дослідники розуміють емоційний інтелект як здатність обробляти емоційну інформацію та, водночас, як своєрідну рису особистості – «емоційна самоефективність». Емоційна самоефективності визначається як «переконаність особистості в тому, що вона володіє емпатією та асертивністю, елементами соціального інтелекту, персонального інтелекту та емоційного інтелекту як здатності» [7, с. 427]. Іншими словами, емоційний інтелект як риса особистості є системою взаємопов'язаних з емоційною сферою самоусвідомлених здібностей та диспозицій, розташованих на нижньому рівні ієрархії особистості. Індивіди з високим рівнем оцінок емоційного інтелекту як риси впевнені, що вони знадяться в контакт з своїми емоціями та можуть ефективно регулювати їх [3].

Психолог Д. В. Люсін [2], розробив зовсім іншу, несхожу на попередні, модель емоційного інтелекту. Він уточнює його складові, що характеризують здатності до розуміння і управління емоціями. Автор розглядав емоційний інтелект як здатність людини розуміти власні емоції та емоції інших людей, а також керувати ними.

На думку Д. В. Люсіна, здатність до розуміння емоцій заснована та тому, що людина:

- 1) здатна розпізнавати емоцію (встановлювати сам факт появи емоційного переживання як у себе, так і в іншій людині);
- 2) може ідентифікувати емоції (встановлювати, яку саме емоцію відчуває вона сама чи інша людина, а також словесно її висловити);
- 3) здатна розуміти причини, які викликали емоцію, що виникла, а також розуміти наслідки її виникнення.

Під здатністю керувати власними емоціями Д. В. Люсін розуміє, що людина через самоконтроль може контролювати інтенсивність своїх емоцій і насамперед надмірно сильні емоційні реакції; може контролювати зовнішні експлікації власних емоцій та може викликати у себе довільно певну

емоцію [43]. Вказані здібності особистості можуть бути спрямовані як на власні емоційні реакції, так і на емоційні реакції оточуючих. Відповідно, можна говорити про наявність як міжособистісного так і внутрішньоособистісного емоційного інтелекту. Обидва варіанти являють собою актуалізацію різноманітних когнітивних процесів та навичок особистості, проте вони неодмінно повинні перебувати у взаємозв'язку друг з одним.

Д. В. Люсін вважає, що хибно трактувати емоційний інтелект як лише когнітивну здатність і вважає, що здатність людини розуміти емоції та керувати ними перебуває у тісному зв'язку з загальною спрямованістю особистості на сферу емоцій, а також на інтерес до свого внутрішнього світу та внутрішнього світу оточуючих людей. Крім того, на думку автора, емоційний інтелект пов'язаний і зі здатністю аналізувати свою поведінку із психологічної точки зору. Тому, Д. В. Люсін позиціонує феномен емоційного інтелекту як конструкт, який має подвійну природу та пов'язаний як когнітивними здібностями особистості з одного боку, і особистісними характеристиками з іншого».

Українською дослідницею В. В. Зарицькою [2] запропоновано показники розуміння рівня емоцій інших людей: здатність розрізнати певні емоційні стани людей; розуміти ті емоції, які висловлює особистість та невисловлені емоції; здатність до емпатії, здатність вчиняти позитивний вплив на емоційні стани людей; прогнозувати наскільки інтенсивними та тривалими будуть емоції інших та які наслідки це матиме. Рівня здатності використовувати емоції В. В. Зарицькою вказуються наступні показники: емоційна стійкість, здатність до екстравертної чутливості, гнучкість прояву у спілкуванні, домінування позитивних емоцій, здатність зближуватись з людьми на емоційній основі. Проте, В. В. Зарицька зазначає, що вказаний спектр основних здібностей (критеріїв) кожного структурного компоненту емоційного інтелекту не є вичерпним або кінцевим і потребує доповнення.

Розвиток та диверсифікація професійної діяльності сприяв зростанню наукового інтересу до емоційного інтелекту й в подальшому. Емоційний інтелект дослідники починають розглядати як базове вміння, яке впливає на успішність роботи фахівців різних галузей.

Висновки із цього дослідження і подальші перспективи в цьому напрямку. Отже, емоційний інтелект є сукупністю певних властивостей особистості, яка відображає пізнавальну здатність людини до розуміння й усвідомлення емоцій та управління ними шляхом когнітивної обробки емоційної інформації. Емоційний інтелект відповідає за психологічне благополуччя особистості та успішність її соціальної взаємодії. Аналіз

теоретико-методологічних підходів до емоційного інтелекту показав, що феномен емоційного інтелекту розуміється дослідниками з позицій різного набору його складових елементів та механізмів регуляції. Зауважимо, що зазначені теоретичні підходи емоційного інтелекту супроводжуються не лише різністю концептуальних підходів, а й відмінністю психодіагностичного методів щодо його емпіричного дослідження. Перспектива дослідження полягає у створенні міцної теоретичної бази для подальших практичних розвідок та розробки програм розвитку емоційного інтелекту.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Бялковська А. Д. Семенкова А.М. Формування емоційного інтелекту як професійної компетентності майбутніх фахівців із соціальної роботи. *Актуальні дослідження в соціальній сфері*: матеріали двадцять другої міжнародної науково-практичної конференції (Одеса, 17 листопада 2023 р.) гол.ред. В. В. Корнєщук. Одеса: ФОП: Бондаренко М. О., 2023. С. 175–176.
2. Зарицька В. В. Емоційний інтелект як складова готовності особистості до професійної діяльності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2014. Вип. 49. С. 42–51. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2014_49_7 с. 46
3. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Київ: Вища школа, 2003. 126 с.
4. Gardner, H. *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books, 1983. P. 345.
5. Mayer J.D, Salovey P, Caruso DR. Emotional intelligence: theory, findings, and implications. *Psychol Inq* 2004;15(3): 197–215.
6. Mayer J.D. and Salovey, P. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*. 1995. V. 4. P. 197–208.
7. Petrides K. V. A. *Furnham Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established traits taxonomies*. *European Journal of Personality*. 2001. V. 15. P. 425–448.