

**ПЛОЩИК К.В.,**  
*студентка спеціальності «Психологія»  
Національного університету «Запорізька політехніка»  
м. Запоріжжя, Україна*

### **СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ТА ВИЗНАЧЕННЯ ЗМІСТУ ПОНЯТТЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ**

В теперішній час популяризації психології та сфери ментального здоров'я, все більше набирає обертів поняття «емоційний інтелект». Серед більшості людей ще немає повного усвідомлення ролі цього комплексу з «м'яких навичок» (англійською – «soft skills»), які мають значні переваги над вузькими навичками, включених у програму освіти в пострадянських країнах. Існує безліч інтерпретацій та трактувань цього терміну і ця тема активно досліджується в наші дні, але що важливо зрозуміти зараз, емоційний інтелект – фундаментальна частина психіки, завдяки якій вибудовується збалансованість та якість життя людини. Адже в світі активної диджиталізації особливо вразливе молоде покоління позбавлене можливості природньо і якісно розвивати свою психіку, в таких умовах виникає ризик виникнення проблем з ментальним здоров'ям.

Проблему емоційного інтелекту активно досліджували зарубіжні вчені, такі як Д. Гоулман, Дж. Мейер, П. Селовей, Р. Карузо, Р. Барон, Р. Робертс, Дж. Метьюс, М. Зайднер, П. Лопес, Р. Стернберг та ін.

Більшість сьгоднішніх досліджень емоційного інтелекту дотримуються однієї з перерахованих далі моделей: модель здібностей (емоційний інтелект найкраще можна виміряти за допомогою шкал здібностей, які розділені по векторам: емоційне сприйняття, емоційна фасилітація, когнітивна обробка емоцій, управління емоціями [5]); модель особистості (EI включає в себе п'ять основних компонентів: самосвідомість, управління особистими емоціями, самомотивація, емпатія та керування зовнішніми стосунками [4]); змішана модель (визначає інтелект за сферами компетентності: пізнання себе, навички міжособистісного спілкування, здатність до адаптації, управління стресовими ситуаціями, переважний стан благополуччя [2]).

Поняття емоційного інтелекту, включає в себе п'ять компонентів, тобто особливостей, що притаманні особистостям, чий емоційний інтелект є високорозвиненим: 1) усвідомлення власних емоцій – вважається

провідною властивістю ЕІ, спроможність людини усвідомити свої переживання, їх походження, інтенсивність, дає можливість швидше з ними впоратись; 2) регуляція емоцій – здатність, що витікає з першого компоненту, значно ефективніше подолання небажаних емоційних станів; 3) самомотивація – спроможність особистості спрямовувати емоційні переживання в користь досягнення мети діяльності; 4) розпізнавання емоцій інших людей – виявляється здебільшого в емпатії, сприяє ефективній міжособистісній комунікації; 5) вміння підтримувати доброзичливі стосунки з оточуючими – характеризується спроможністю людини керувати небажаними емоціями, що виникають при взаємодії з іншими людьми [5].

ЕІ визначається як частина адаптивної здібності людини. Емоційно розумна людина – це та, хто швидко й точно оцінює поточну ситуацію та обирає стратегію вирішення конфлікту, яка є ефективною для максимізації особистих здобутків, зберігаючи при цьому сприятливі стосунки з іншими залученими людьми. Під «адаптацією» маються на увазі процеси, які підтримують спроби людини досягти особистих цілей і мінімізувати шкоду від зовнішніх подій, у мінливому зовнішньому середовищі. Адаптаційні процеси також відрізняються за часовим проміжком, починаючи від мілісекунд, необхідних для кодування стимулу, до років, необхідних для формування стійких особистих якостей [3].

Внутрішнім показником в ЕІ можна вважати уявлення людини про адекватність тієї чи іншої форми поведінки, те, що впливає на вибір конкретної форми поведінки з ряду можливих альтернатив, а самі характеристики емоційного процесу (зміст, якісні та кількісні ознаки) – зовнішнім. Зовнішнім по відношенню до вивчення емоційного інтелекту як компоненту внутрішнього світу людини є форми поведінки людини, її діяльність, характер її спілкування тощо [1].

Найважливішою ознакою сформованості емоційного інтелекту вважається – здатність особистості діяти розумно (на основі власних уявлень), не зважаючи на інтенсивність фізіологічних процесів під час переживання емоційного досвіду. Можливими операційними ознаками рівня сформованості емоційного інтелекту при цьому можуть бути конгруентність/неконгруентність ознак зовнішнього виявлення емоцій, що супроводжують емоційний процес, емоційному забарвленню їх чинників; частота появи емоційних процесів, умови їх виникнення, модальність емоцій, їх інтенсивність тощо. Це – зовнішні ознаки емоційного інтелекту [1].

Емоційний інтелект – це каскад з характеристик психічних процесів, розвиненість цих процесів у конкретної особистості дає можливість описати її як ту, що вміє ідентифікувати свої емоції та емоції інших, керувати ними в мінливих умовах, здатна до саморефлексії, вміє будувати

перспективи розвитку певних подій, гнучка, адаптивна, спроможна до самомотивації. Збалансованість та цілісність внутрішніх психічних процесів, емоційно розумної людини, гармонійно відображаються в зовнішніх поведінкових проявах. Емоційний інтелект корелює зі здоровою самооцінкою, самоцінністю, незалежністю та може виступати їх предиктором. Емоційна компетенція характеризується як якість обробки вхідних даних ззовні і аналізу розумності та влучності можливої відповіді на них, що іншими словами означає здатність до якісної адаптації.

#### **Список використаних джерел**

1. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : моногр. Київ : Вища школа, 2003. С. 126 с.
2. Bar-On R. The emotional quotient inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence. Toronto. Canada: Multi-Health Systems. 1997.
3. G. Matthews, Moshe Zeidner, R. D.Roberts. Emotional Intelligence Science and Myth. A Bradford Book The MIT Press. 2003. P. 719.
4. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Mater More Than IQ. New York, NY: Bantam. 2006. P. 352.
5. Mayer, J.D., Salovey, P., & Caruso, D.R. Models of emotional intelligence. In R.J. Sternberg (Ed.), Handbook of intelligence. New York: Cambridge University Press. 2000. P. 396-420.