

Марчук С. В.

*практичний психолог*

*Державного навчального закладу «Вінницький центр професійно-технічної освіти переробної промисловості»; аспірантка кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського*

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПСИХОЛОГІЇ

### THEORETICAL ANALYSIS OF THE CONCEPT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN PSYCHOLOGY

Статтю присвячено розгляду теоретичного аналізу поняття емоційного інтелекту. Представлено різні огляди теоретичних підходів до вивчення емоційного інтелекту серед зарубіжних та вітчизняних науковців. Особливу увагу привертають іноземні концепції в розумінні емоційного інтелекту, його спільних та відмінних позицій стосовно структури та генези розвитку, адже початок дослідженням цього поняття поклали саме зарубіжні вчені. Значна увага приділяється проблемі недостатнього вивчення емоційного інтелекту та впливу його на особистість на сучасному етапі розвитку суспільства. Також наголошується на доцільності дослідити емоційний інтелект саме на сучасному етапі розвитку психологічної науки в Україні. Доведено, що проблема емоційного інтелекту є не новою в українській науковій літературі, а наявність потреби дослідження цього поняття вимагає більш глибокого аналізу на сучасному етапі розвитку науки. Також стаття містить опис перших теоретичних і емпіричних досліджень емоційного інтелекту. Проаналізовано та описано погляди різних учених на класифікацію емоційного інтелекту впродовж усієї історії вивчення поняття. Стаття містить опис поняття «емоційний інтелект» зарубіжними і вітчизняними вченими впродовж усього періоду розвитку психологічної науки. При цьому дослідження феномену емоційного інтелекту привели до розвитку уявлень про взаємозв'язок когнітивних і афективних процесів. Проведений теоретичний аналіз наукової літератури вказує на те, що в сучасній психологічній науці існує проблема множинності концепцій та визначень емоційного інтелекту. Доведено, що все-таки серед науковців немає єдиної позиції щодо розуміння сутності емоційного інтелекту, незважаючи на велику кількість досліджень упродовж тривалого часу. Для успішного формування та розвитку потрібно розуміти, що стоїть за цим поняттям, тому у викладеному матеріалі розглянуто різноманітні теоретичні підходи до вивчення емоційного інтелекту. Перспективи подальших досліджень полягають у детальнішому емпіричному вивченні впливу емоційного інтелекту на різні сфери життєдіяльності особистості.

**Ключові слова:** емоційний інтелект, науковці, дослідження, мислення, емоції, типи інтелекту.

The article is devoted to the theoretical analysis of the concept of emotional intelligence. Various reviews of theoretical approaches to the study of emotional intelligence among foreign and domestic scientists are presented. Particular attention is paid to foreign concepts in the understanding of emotional intelligence, its common and different positions on the structure and genesis of development, because the beginning of research on this concept was laid by foreign scientists. Much attention is paid to the problem of the urgency of insufficient study of emotional intelligence and its impact on the individual at the present stage of development of society. The expediency of the study of emotional intelligence at the present stage of development of psychological science in Ukraine is also emphasized. It is proved that the problem of emotional intelligence is not new in the Ukrainian scientific literature, and the need to study emotional intelligence requires a deeper analysis of this concept at the present stage of development of science. The article also describes the first theoretical and empirical studies of emotional intelligence. The article analyzes and describes the views of various scientists on the classification of emotional intelligence throughout the history of the study of this concept. The article describes the concept of emotional intelligence as foreign and domestic scientists throughout the period of development of psychological science. At the same time, studies of the phenomenon of emotional intelligence have led to the development of ideas about the relationship of cognitive and affective processes. The theoretical analysis of the scientific literature indicates that in modern psychological science there is a problem of multiple concepts and definitions of emotional intelligence. It is proved that there is no consensus among scientists on understanding the essence of emotional intelligence, despite the large amount of research over time. For successful formation and development it is necessary to understand what is behind this concept, so the presented material considers a variety of theoretical approaches to the study of emotional intelligence. Prospects for further research are a more detailed empirical study of the impact of emotional intelligence on various areas of life.

**Key words:** emotional intelligence, scientists, research, thinking, emotions, types of intelligence.

**Вступ.** Проблема вивчення емоційного інтелекту, як не дивно, залишається однією з найбільш актуальних у психології. Сучасний розвиток реформування в Україні освіти нинішнього покоління спрямований на гармонійне зростання особистості. Створення сприятливого освітнього середовища для реалізації кожного – важливе завдання сьогодення. Це питання нерозривно пов'язане з освітніми програмами чи додатковими навчальними заняттями, тобто спрямо-

ване на розвиток саме інтелектуального потенціалу покоління. Проте впливу емоційного інтелекту на інші характеристики особистості приділяють недостатньо уваги, хоча більш широке вивчення цього психологічного феномену є надзвичайно важливим завданням української науки XXI століття.

Вивчення впливу емоційного інтелекту на особистість – важливий вектор дослідження як психологічної науки, так і людства загалом, адже визна-

чення факторів його впливу на життєдіяльність особистості дасть відповіді на чимало запитань. Оновлених досліджень, зокрема, вікових аспектів емоційного інтелекту на сучасному етапі розвитку української психології дуже мало. Це питання потребує детальнішого вирішення не тільки з боку психології, а й загалом. Найголовнішою причиною продовжувати досліджувати емоційний інтелект, на нашу думку, є те, що його вплив на особистість вивчений недостатньо. Це актуальний напрям дослідження, особливо серед українських учених.

**Мета статті** – теоретично проаналізувати поняття «емоційний інтелект» у психології.

**Виклад основного матеріалу.** Можна стверджувати, що поняття «емоційний інтелект» з'явилося в психологічній науці давно, проте дотепер привертає увагу багатьох науковців. Вивчення цього психологічного поняття почалося ще в 1983 році, коли дослідник Говард Гарднер описав перші особливості емоційного інтелекту у своїй відомій монографії "Frames of mind". Учений припустив, що не існує єдиного поняття «інтелект», а є підтипи інтелекту, які значно впливають на життєдіяльність особистості загалом. Отже, на основі власних досліджень Говард Гарднер виділив сім підтипів інтелекту: вербальний, логіко-математичний, просторовий, кінестетичний, музичний та емоційний. Емоційний тип він розділив на внутрішньоособистісний і міжособистісний. Міжособистісний інтелект раніше описували в психологічній літературі, адже це поняття називалося соціальним інтелектом, або соціальною компетентністю. Найголовнішою особливістю було те, що поняття соціального інтелекту характеризувало вміння самої людини взаємодіяти з іншими людьми. На відміну від першого типу внутрішньоособистісний інтелект характеризувався вмінням людини знайти себе, тобто самоактуалізуватися в житті, а також мотивувати себе на досягнення успіху [12].

Такі вчені, як Дж. Мейер і П. Селовей [13; 14], продовжили вивчати концепцію емоційного інтелекту, яку започаткував Гарднер. Науковці стверджували, що людина, яка володіє емоційним інтелектом, має п'ять основних здібностей. Перша і найголовніша полягає в усвідомленні людиною власних емоцій. Саме ця властивість є провідною в емоційному інтелекті, бо здатність керувати і контролювати власні емоції, регулювати і виявляти їх починається тоді, коли людина розуміє детермінанти виникнення в неї переживань. Адже можливість усвідомити свої особистості змогу краще не тільки впоратися з ними, а й зрозуміти природу виникнення.

Наступну властивість емоційного інтелекту охарактеризували як свідоме управління власними емоціями. Можливість регулювати особисті емоції виявляється у вигляді прагнення заспокоїти самого себе, знизити тривожність, яка виникає, або ж роздратованість чи злість. Особистості, яким не властива така характеристика, постійно перебувають у стані дистресу та прагнуть подолати власні негативні емоції. Особистості, які мають здібності контролювати

і регулювати власні емоції, набагато краще та ефективніше, а також швидше (що найголовніше) долають емоційні стани.

Третій компонент емоційного інтелекту характеризували як змогу мотивувати себе до діяльності, адже він реалізується в прагненнях особистості спрямовувати власні емоції на досягнення мети діяльності, на нові досягнення, на творчу діяльність. Саме тому вважається, що самоконтроль є компонентом прагнення до мотивації досягнення мети. Він реалізується у вигляді здатності відкладати миттєве задоволення заради досягнення більш значущої, однак віддаленої мети. Дослідники вважають, що прагнення особистості і можливість відкладати задоволення миттєвих імпульсів є дуже вагомим підставою її подальшої успішної діяльності.

Щодо четвертого компонента емоційного інтелекту, то він тлумачиться як розпізнавання та розуміння емоцій, які можуть виникати в інших людей. Ця здібність пов'язана з виявленням емпатії, адже люди, які виявляють її, більш чутливі до слабких соціальних ознак, що потрібно враховувати в спілкуванні [2]. П'ятий компонент емоційного інтелекту полягає у вмінні підтримувати доброзичливі відносини із соціумом. Саме він, як не дивно, аналізувався авторами як своєрідне мистецтво позитивного ставлення до інших людей. Це як дуже важлива соціальна навичка, що реалізується у можливості людини впоратися з емоціями, які виникають у процесі взаємодії із соціумом. Цей підтип емоційного інтелекту, досліджений й іншими вченими, називається соціальним. Він визначає не тільки лідерські здібності людини, а і її результативність у міжособистісному спілкуванні, оскільки люди, які мають доволі високий рівень розвинутого соціального інтелекту, можуть упоратися з емоціями, які в спілкуванні з ними виявляють інші люди, і, відповідно, досягти великих успіхів у взаємодії [9].

Продовжуючи дослідження психологічного феномену емоційного інтелекту, науковці Дж. Мейер і П. Селовей узагальнили визначення емоційного інтелекту, визначивши його як здібність особистості адекватно сприймати, оцінювати та виражати емоції; здатність індивіда породжувати почуття, коли вони сприяють мисленню, розуміти емоції та знання, які стосуються емоцій, а також здібність людини регулювати емоції, сприяючи власному емоційному та інтелектуальному зростанню [15].

Емоційний інтелект, як визначили вчені, дозволяє опрацювати всі види інформації, об'єднати з емоціями, а також використовувати самі емоції для полегшення різних когнітивних процесів та вирішення проблем чи завдань, які є нагальними. Важливим є те, що розвинений емоційний інтелект допомагає самій же людині бути уважною до найменших внутрішніх та зовнішніх змін.

Припускають, що використання навіть негативних емоцій може бути як у власних цілях, так і для керування іншими задля досягнення мети [10, с. 49].

Американський психолог Н. Холл, вивчаючи емоційний інтелект, визначив його як спроможність

розуміти відмінності між позитивними і негативними емоціями і навіть між різними позитивними емоціями, що допомагає налагоджувати конструктивний діалог і взаємини [5]. До складу емоційного інтелекту він уналежнив емоційну обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивацію, емпатію, здатність до розпізнавання емоцій інших людей. А от дослідник Р. Бар-Он стверджував, що емоційний інтелект є сукупністю емоційних, особистих та соціальних здібностей, які впливають на загальну здатність ефективно справлятися з вимогами та тиском навколишнього середовища. Він виокремив п'ять складників емоційного інтелекту: 1) пізнання себе, усвідомлення власних емоцій, а також пов'язані з цим упевненість у собі, самоповага, самоактуалізація, незалежність; 2) навички міжособистісного спілкування на основі емпатії та соціальної відповідальності; 3) здатність до адаптації, гнучкість реагування, конструктивне розв'язання проблем; 4) управління стресовими ситуаціями, контроль за імпульсивністю, стійкість до стресу; 5) переважальний позитивний настрій, щастя, оптимізм [4, с. 32–34].

Психолог Б. Лемберг підкреслює, що «емоційний інтелект – це здатність ідентифікувати, використовувати, розуміти емоції і керувати ними; здатність, яка дозволяє знизити стрес, навчитися ефективному спілкуванню, подоланню перешкод та розв'язанню конфліктів» [16, с. 3].

Щодо емоційного та соціального інтелекту, то серед науковців є різні дослідження з цього питання. Одні вважають емоційний інтелект підструктурою соціального, проте є й інші думки. Емоційний інтелект є ширшим поняттям, а соціальний інтелект – одним із його аспектів, адже в дослідженнях Х. Вайзінгер, Д. Големан, Р.К. Купер, А. Саваф емоційний інтелект вважається фундаментальним фактором успіху людського життя; у працях С. Андерсон, Ф.П. Дін та Дж. Сіаррокі – передумовою психічного та фізичного здоров'я. Роль емоційного інтелекту як фактор продуктивної соціально-психологічної адаптації учнів вивчала С. Дерев'янка; як внутрішньоособистісний фактор ефективної соціалізації молоді – Т. Шемякіна та С. Богомаз; як умова та фактор ефективної контрольної діяльності – А. Петровська, І. Єгоров, Т. Панкова [11].

Увагу дослідників до питань емоційного інтелекту привертає те, що воно гармонізує з ідеями повсякденної психології та розширює наявні наукові результати про різноманітність людських здібностей. Такої думки дотримується вчений Дж. Керролл, адже поняття емоційного інтелекту теоретично відображає ідею єдності афективних та інтелектуальних процесів. З точки зору практики цей конструкт був розроблений у зв'язку з вивченням успіху людини в різних сферах життя та діяльності. Перспективність та обґрунтованість використання концепції емоційного інтелекту представлено в багатьох роботах, проведених у різних психологічних дисциплінах [8].

Щодо дослідження емоційного інтелекту у вітчизняній психології, то увагу привертають висновки

відомого психолога Л. Виготського, який стверджував, що розвиток емоцій паралельний їх усвідомленню. Згідно з його дослідженнями щодо ізолювання емоцій у людей від інстинктів і перенесення у сферу психічного здоров'я [1, с. 13] отримано такі припущення: 1) більшість людських емоцій є інтелектуально опосередкованими; 2) між емоційним та інтелектуальним процесами мислення є законмірний зв'язок; розвиток емоцій відбувається в єдності з розвитком мислення; 3) емоції беруть участь у регуляції мислення і його мотивації (мотиваційна та емоційна регуляція мислення); 4) емоція – один зі складників мислення [7, с. 54].

Ідея Л. Виготського про взаємозв'язок когнітивних і емоційних процесів детальніше розгорнулася в працях О. Леонтєва, який писав про необхідність розрізняти усвідомлюване об'єктивне значення і особистісний смисл, тобто його значення для суб'єкта. Науковець довів, що мислення має емоційну (афективну) регуляцію, що стало підґрунтям для тих учених, які досліджують проблеми мислення загалом.

Принципу взаємозв'язку афекту й інтелекту дотримувалася і науковиця Б. Зейгарник. Вона зазначила, що не існує такого мислення, яке не пов'язане з мотивами, прагненнями, установками, почуттями людини, тобто особистістю загалом. Явище, предмет, подія можуть у різних життєвих умовах здобувати різний зміст для особистості, хоча знання про них залишаються тими ж. Зміна емоцій, сильні афекти можуть привести до зміни значення предметів і властивостей [3].

Емоційний інтелект інтенсивно досліджують українські науковці. Слід зазначити, що найбільш відомими в цій сфері є такі вчені, як Е. Носенко, Н. Коврига, С. Дерев'янка, М. Шпак, О. Ляш, І. Матійків та ін.

Є різні визначення емоційного інтелекту серед українських науковців. Наприклад, психолог О. Ляш зазначає, що «емоційний інтелект розуміється як інтелектуальна здатність, пов'язана з розумінням і управлінням емоційними виявами особистості» [6, с. 330].

Українські дослідники Н. Коврига і Е. Носенко термін «емоційний інтелект» тлумачать так: «розумність не тільки підіймає нас над нашими пристрастями та слабкостями, а й допомагає скористатись нашими перевагами, талантами та добродійністю» [9, с. 23]. На підставі емпіричних результатів, отриманих у дослідженнях Е. Носенко та Н. Ковриги, нами сформульовано висновок про те, що виявлення емоційного інтелекту опосередковано внутрішніми особливостями особистості, а також визначено п'ять факторів емоційного інтелекту, як-от показники рівня ситуативної та особистісної тривожності, показники рівня самооцінки, толерантності до невизначеності, рівня академічної успішності та характеристики переваг, які досліджувані уналежнили до різних стратегій поведінки [6, с. 330].

**Висновки з проведеного дослідження.** Таким чином, аналіз наукової літератури вказує на те, що і закордонні, і вітчизняні науковці, які дослі-

джували поняття «емоційний інтелект» у психологічній науці, виділяють його як складний конструкт. Ми схилиємося до думки, що емоційний інтелект – це сукупність розумових здібностей для виявлення, розуміння та контролю емоцій. Це важлива інтегральна характеристика особистості, яка виявляється в її ефективності розуміння емоції, узагальнення змісту, виокремлення емоційного в міжособистісних стосунках, регуляції емоції так, щоб позитивно впливати на когнітивну пізнавальну діяльність та переборювати негативні емоції, які можуть заважати спілкуванню чи перешкоджати досягненню власного успіху. Деякі вчені поняття «емоційний інтелект» визначили як підструктуру соціального, проте воно відрізняється від нього особливою ознакою – охопленням глибоких емо-

цій, які займають важливе місце в особистісному зростанні.

Звичайно, особливість і складність наукових досліджень полягають у тому, що на цьому етапі розвитку психології в Україні немає змістового визначення впливу емоційного інтелекту на певні характеристики і властивості особистості. Така проблематика наявна серед як українських, так і зарубіжних науковців. Незважаючи на суперечність тлумачень науковців, які намагаються поповнити явище новими аспектами, вивчення цього феномену продовжується, що є актуальним і потрібним для науки вектором дослідження. Перспективи подальших досліджень полягають у детальнішому емпіричному вивченні впливу емоційного інтелекту на різні сфери життєдіяльності особистості.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Выготский Л.С. Учение об эмоциях: научное наследие. Собрание сочинений в 6-ти томах. Т. 6. Москва : Педагогика, 1984. 397 с.
2. Гальперин П.Я. К учению об интериоризации. *Вопросы психологии*. 1966. № 6. С. 25–33.
3. Иванова Е.С. Дистанционный интернет-тренажер – новейший способ развития эмоционального интеллекта. *Педагогическое образование*. 2013. № 4. С. 93–97.
4. Иванова И. Основные направления исследования эмоционального интеллекта в отечественной науке и за рубежом. *Сборник научных трудов СевКавГТУ. Серия «Гуманитарные науки»* № 3. Ставрополь : СевКавГТУ, 2006. С. 32–33.
5. Лобанов А.П., Подунова О.Н. Социальный интеллект : от Торндайка до Гилфорда. *Социальный интеллект : Проблемы исследования и диагностики* под ред. А.П. Лобанова. Москва : БГПУ, 2003. С. 5–17.
6. Лящ О.П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 22. С. 324–335.
7. Лящ О. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці : дис. ... док. наук з псих. : 19.00.07. «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2021. 458 с.
8. Мазоха І. Аналіз проблеми емоційного інтелекту як особистісного ресурсу. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. 2020. С. 100–104.
9. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ, 2003. 159 с.
10. Опанасюк І.В. Психологічна сутність феномену «емоційний інтелект». *Збірник наук. праць : філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ : ДВНЗ «Прикарпат. нац. ун-т ім. Василя Стефаника», 2013. Вип. 18. Ч. 1. 213 с.
11. Панкова Т.А. Роль эмоционального интеллекта в эффективности деятельности руководителя. *Психологические исследования: электрон. науч. журн.* № 2(10). 2010. URL: [http:// www.psystudy.ru](http://www.psystudy.ru)
12. Gardner, H. Multiple intelligences: the theory in practice. New York : Basic Books, 1993. 304p
13. 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.
14. Mayer, J.D., and Salovey, P. The Intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*. 1993. V. 17. № 4. P. 433–442.
15. Leeper R. Cognitive learning theory. *R. Leeper– In: Learning: theories*. N. Y., 1970. 325 p.
16. Lemberg, B. Emotsionalnyy intellekt. Kak razum obshchaetsya s chuvstvami. *Emotional intelligence. How the mind communicates with feelings*. Saint Petersburg : Vector. 2013.