

УДК 159.923:159.942  
DOI <https://doi.org/10.32782/2312-8437.50.2022-4>

*ГРИНИК Ірина* – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, вул. Івана Франка, 24, м. Дрогобич, Україна, індекс 82100 ([sirinka@ukr.net](mailto:sirinka@ukr.net))

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3210-3499>

*ГАМБАРОВА Еляна* – магістрантка кафедри психології Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, вул. Івана Франка, 24, м. Дрогобич, Україна, індекс 82100 ([hambarovaeliana@gmail.com](mailto:hambarovaeliana@gmail.com))

## ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ СТРУКТУРИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ

*Анотація.* Статтю присвячено теоретичним дослідженням проблеми емоційного інтелекту особистості. Актуальність дослідження зумовлена динамічним розвитком сучасного світу, який вимагає від людини високої стресостійкості в умовах постійних змін, гнучкості, уміння керувати власними емоційними станами, ефективності у спілкуванні.

Узагальнено наукові підходи зарубіжних та вітчизняних дослідників до визначення сутності, структури, функцій емоційного інтелекту особистості. З'ясовано, що успішність людини у сучасному світі визначається уже не так академічними знаннями у тій чи іншій сфері чи рівнем загального інтелекту, як умінням ефективно взаємодіяти через розуміння власних та чужих емоцій.

Систематизація інформації щодо емоційного інтелекту дала змогу зробити висновок, що саме емоційний інтелект є інтегральною характеристикою особистості, що допомагає людині усвідомлювати свої та чужі емоції, виокремлювати емоційний підтекст міжособистісних стосунків, керувати власною поведінкою у різних життєвих ситуаціях, трансформувати негативні емоції у джерело мотивації. Підкреслюється, що вміння керувати емоціями є необхідною умовою успішної адаптації у соціумі.

Стверджується, що емоційний інтелект є важливою особистісною компетенцією, що дає змогу людині бути гнучкою, контактною, здатною визначати пріоритети та вибирати найефективніші способи для досягнення мети.

**Ключові слова:** інтелект, емоційний інтелект, соціальний інтелект, емоційна компетентність.

*HRYNYK Iryna* – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of Psychology, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, 24, Ivan Franko Str., Drohobych, Ukraine, postal code 82100 ([sirinka@ukr.net](mailto:sirinka@ukr.net))

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3210-3499>

*HAMBAROVA Eliana* – Master of Philology, Master Student (Practical Psychology), Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, 24, Ivan Franko Str., Drohobych, Ukraine, postal code 82100 ([hambarovaeliana@gmail.com](mailto:hambarovaeliana@gmail.com))

## THEORETICAL APPROACHES TO THE STUDY OF THE STRUCTURE OF PERSONALITY EMOTIONAL INTELLIGENCE

**Abstract.** The article is devoted to theoretical studies of the problem of emotional intelligence of the individual. The relevance of the research is determined by the dynamic development of the modern world, which requires a person to be highly stress-resistant in conditions of constant changes, flexibility, the ability to manage one's own emotional stress, and efficiency in communication.

*The scientific approaches of foreign and domestic researchers regarding the definition of the essence, structure, and functions of personality emotional intelligence are summarized. It has been found that a person's success in the modern world is determined not so much by academic knowledge in one or another field or by the level of general intelligence, but by the ability to interact effectively through the understanding of one's own and other people's emotions.*

*The systematization of information about emotional intelligence made it possible to conclude that emotional intelligence is an integral characteristic of personality. It helps a person to be aware of his own and other people's emotions, to isolate the emotional subtext of interpersonal relationships, to manage his own behavior in various life situations, and to transform negative emotions into a source of motivation. It is emphasized that the ability to manage emotions is a necessary condition for successful adaptation in society.*

*It is affirmed that emotional intelligence is an important personal competence that allows a person to be flexible, communicative, be able to determine priorities and choose the most effective ways to achieve a goal.*

**Key words:** *intelligence, emotional intelligence, social intelligence, emotional competence.*

**Постановка проблеми.** Сучасний світ потребує від людини швидкості прийняття рішень, уміння працювати з інформацією та високої компетентності у комунікаціях. Традиційно розвиток даних умінь пов'язували з розвитком інтелектуальних здібностей, тому проблема інтелекту завжди займала центральне місце у теоретичній та практичній психології. Однак для того щоб успішно реалізовувати свою діяльність у суспільстві, брати ефективну участь у міжособистісних відносинах, зберігаючи при цьому психологічне здоров'я, варто бути також емоційно компетентним.

У психологічній науці зростає зацікавленість феноменом емоційного інтелекту, що зумовлює зростання якості наукових досліджень, сприяє появі величезної кількості думок та водночас вимагає структурування поглядів.

Наукові дослідження останніх двох десятиліть демонструють, що успішність особистості визначається уже не так рівнем загального інтелекту, як умінням керувати власними емоційними станами, мотивувати інших на виконання складних завдань, проявляти високу стресостійкість в умовах постійних змін, демонструвати високу адаптивність та ефективність у спілкуванні.

Аналіз наукової літератури неодноразово доводить, що сьогодні немає єдиного розуміння змісту «емоційного інтелекту», учені розходяться навіть у назві зазначеного терміна. Окрім терміна емоційного інтелекту поширеними є поняття «емоційна компетентність», «емоційна грамотність», «емоційна зрілість», «соціальний інтелект», «емоційне мислення», «емоційний потенціал».

Тому актуальність вивчення означеного феномену є безсумнівною, оскільки емоційний інтелект є найважливішим складником життєдіяльності особистості, дає людині пізнавати власні емоційні переживання та навколишніх, легко й адекватно розв'язувати складні життєві ситуації.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вагомий внесок у становлення та розвиток теорії емоційного інтелекту зробили зарубіжні вчені: основоположники теорії емоційних та інтелектуальних здібностей Дж. Майєр, Д. Карузо, П. Саловей, Р. Бар-Он (когнітивна теорія емоційного інтелекту), Д. Гоулман (теорія змішаної моделі), Д. Люсін (двокомпонентна теорія емоційного інтелекту), К. Петрідес та Е. Фернхем (диспозиційна концепція емоційного інтелекту) та багато інших.

Серед сучасних українських психологів детальний та глибокий аналіз у вивченні емоційного інтелекту здійснили С. Дерев'янка, Є.В. Карпенко, Н.В. Коврига, Е.Л. Носенко, О.П. Саннікова, А.Г. Четверик-Бурчак, М.М. Шпак та ін.

**Мета статті** полягає у теоретичному вивченні сучасних підходів науковців до феномену емоційного інтелекту та розкритті його структури.

**Виклад основного матеріалу.** Серйозний науковий доробок теорії емоційного інтелекту отримано у кінці 90-х років, і сьогодні зростає кількість досліджень, спрямованих на детальне й ґрунтовне розуміння означеного феномену, з'являються різноманітні методи його вимірювання, пропонуються програми для розвитку цієї здатності.

Дослідники Д. Карузо, П. Саловей, Дж. Майер увели цей термін до наукового обігу та розділили емоційний інтелект на чотири складники: 1) ідентифікація емоцій, точність оцінки і вираження емоцій (уміння визначати власні та чужі емоції за фізичним станом та думками, за зовнішнім виглядом, поведінкою, знаходити відмінності між ними); 2) уміння залучати весь потенціал емоцій для вирішення конкретних завдань, використання емоцій у мисленнєвій діяльності. Ця здатність дає розуміння, як можна мислити ефективніше, використовуючи емоції. Керуючи емоцією, людина може бачити сприйняття та світ із різних точок зору та ефективніше вирішувати проблеми; 3) розуміння емоцій (здатність усвідомлювати кожен емоцію і розуміти, як вона виникає, інтерпретувати її значення, що стосуються взаємин, розуміти складні амбівалентні почуття, уміння визначити джерело емоцій, класифікувати їх); 4) управління емоціями (здатність контролювати власні емоційні стани та керувати ними, знижувати інтенсивність негативних емоційних проявів, уміння використовувати інформацію, яку дають емоції, викликати емоції або відсторонюватися від них залежно від їх інформативності чи користі) [7].

У 1920 р. Е.Л. Торндайк виділив особливу форму інтелекту, яка характеризується передбаченням у міжособистісних відносинах. Він назвав це «соціальним інтелектом» і визначив це як здатність розуміти інших людей та діяти мудро щодо них. Е.Л. Торндайк уважав соціальний інтелект типом загального інтелекту, який забезпечує особливу пізнавальну здатність успішно взаємодіяти з людьми. Оскільки Торндайк – представник біхевіоризму, то він уважав основною функцією соціального інтелекту прогнозування поведінки і звів вивчення цього явища до розуміння та управління такою поведінкою [2].

Американський психолог Д. Гоулман у концепції емоційного інтелекту стверджував, що життєвий успіх людини визначається не так загальним рівнем розумового розвитку, як здатністю до емоційної саморегуляції, умінням висловлювати власні почуття, адекватно і розумно реагувати на стан інших.

Емоційний інтелект, згідно з теорією Д. Гоулмана, трактується як здатність особистості пояснювати власні емоції та оточуючих із метою використання отриманої інформації для реалізації цілей і становить взаємозв'язок когнітивних здібностей та характеристик особистості. Учений виділяє такі структурні компоненти емоційного інтелекту: самосвідомість, самоконтроль, соціальну свідомість та управління взаємовідносинами. Самосвідомість – це здатність людини оцінювати власні емоції та розуміти їх вплив на життя, адекватна оцінка сильних і слабких боків, почуття впевненості в собі. Самоконтроль – другий провідний складник емоційного інтелекту, який може визначати здатність контролювати деструктивні емоції. Керувати емоціями – це не пригнічувати або приховувати їх, а використовувати це розуміння у різних життєвих ситуаціях. До цієї категорії належать такі риси, як чесність і довіра, гнучкість, ініціативність, оптимізм. Соціальна свідомість є здатністю розуміти інших, проявляти емпатію. Управління взаємовідносинами є здатністю налагоджувати контакти і взаємодіяти з іншими людьми [5].

На думку Д. Гоулмана, емоційний інтелект повністю формується у людини до 15–16 років, а окремі компоненти можуть проявлятися на більш ранніх етапах онтогенезу.

Згідно з уявленнями Р. Бар-Она, емоційний інтелект – це сукупність некогнітивних здібностей, знань та компетентностей, що дають людині можливість успішно справлятися з різноманітними життєвими ситуаціями. Учений виділяє п'ять складників емоційного інтелекту, що містять субкомпоненти: самопізнання (ідентифікація власних емоційних станів, самоприйняття, самоповага, незалежність, самоактуалізація, упевненість у своїх досягненнях); міжособистісне спілкування (комунікативний потенціал, уміння встановлювати та підтримувати соціальні контакти, наявність соціальної відповідальності, емпатія); адаптаційні здібності (гнучкість у вирішенні проблем, подоланні труднощів, емоційна лабільність); дії у критичних ситуаціях (стресостійкість, контроль за супровідними емоціями); домінуючий загальний настрій (оптимістичність, життєрадісність). На основі цієї структури створено опитувальник, який здатен допомогти виміряти рівень розвитку емоційного інтелекту [6].

Ще автор виділяє внутрішньоособистісний та міжособистісний емоційний інтелект, адже здатність розпізнавати та керувати емоціями може бути спрямована на себе та інших.

Емоційний інтелект, згідно з теорією Х. Вайсбаха та У. Дакса, розуміється як сукупність здібностей, на яких базується соціальна компетентність, а також як здібність «інтелектуально»

керувати власними емоціями. Автори виділяють п'ять груп здібностей: здатність розуміти та усвідомлювати власні почуття (вербалізація власних почуттів, інтуїція); уміння розуміти емоції та почуття інших людей (прояв активного слухання, емпатії, невербальне розуміння емоційних станів індивіда); здатність володіти власними почуттями (стресостійкість, уміння контролювати хід власних думок); оптимістичність (віра у майбутнє, здатність шукати у ситуаціях позитивні боки); уміння здійснювати вплив на емоції інших людей (здатність до партнерських відносин, уміння критикувати, без вербальної агресії і звинувачень, повага) [6].

Цікаве вивчення емоційного інтелекту відзначав Д.В. Люсін, який, базуючись на вищеозначених моделях емоційного інтелекту, запропонував власну. Емоційний інтелект визначається як здатність суб'єкта рефлексувати власні та чужі емоції, а також здатність управляти ними, що передбачає: розпізнавання емоцій (визначення власного або чужого емоційного переживання – встановлення факту його наявності у себе чи іншого); виявлення причинно-наслідкових зв'язків емоцій, що виникли; контроль за інтенсивністю емоції та її зовнішнім вираженням [1].

Згідно з поглядами вченого, розпізнавання та зчитування емоцій, а також управління ними може мати спонукальну силу та спрямованість одночасно на особистісне переживання емоційних станів і на навколишніх. Це представлений внутрішньоособистісний емоційний інтелект (для якого характерне усвідомлення власних емоцій та почуттів; розуміння причин виникнення емоцій і здатність індивіда їх вербально описувати; здатність до контролю експресії) та міжособистісний емоційний інтелект (який передбачає актуалізацію різноманітних, але взаємопов'язаних когнітивних процесів; розуміння емоцій іншої людини через зовнішні емоційні прояви). Емоційний інтелект формується протягом усього життя особистості під впливом різноманітних чинників (когнітивних здібностей – швидкість і точність перетворення емоційної інформації, особливостей емоційності – емоційна стійкість та чутливість).

За І. Андресвою емоційний інтелект являє собою групу ментальних здібностей, які беруть участь в усвідомленні особистістю власної емоційної сфери та навколишніх загалом, що сприяє кращій соціальній адаптації та дає змогу легше досягнути цілей у взаємодії з навколишнім середовищем [5].

Дослідники Е. Носенко та Н. Коврига описують емоційний інтелект як єдність зовнішнього та внутрішнього світів [4].

Структуру емоційного інтелекту, що відображає рівні репрезентації емоцій, запропонувала С.П. Дерев'янка, яка складається з таких рівнів: комунікативного (інтерактивність емоцій), гностичного (пізнання емоцій), евристичного (новизна емоцій).

Згідно із цим позначаються такі характеристики емоційного інтелекту: інтроспективність (прагнення до внутрішнього споглядання, систематичного та цілеспрямованого аналізу емоційних переживань, їх усвідомлення); інструментальність (орієнтація на отримання і застосування емоційних знань на практиці); імпліцитність (доступність для внутрішнього споглядання та диференціації емоційних переживань) [5].

Нам цікаво розглянути співвідношення структури емоційного інтелекту з функціями: 1) група когнітивних здібностей передбачає такі структурні компоненти, як сприйняття та розуміння емоцій (ідентифікація емоційних станів, їх усвідомлення, аналіз та встановлення взаємозв'язків) – інтерпретативна функція емоційного інтелекту, яка дає змогу людині продуктивно здійснювати розшифрування інформації, пов'язаної з емоціями (вираз обличчя, інтонація голосу), що сприятиме формуванню власного емоційного досвіду через накопичення та систематизацію знань; 2) емоційні здібності передбачають управління емоціями (уміння підтримувати позитивний емоційний модус) – регулятивна функція емоційного інтелекту, яка сприяє підтриманню комфортного емоційного стану та забезпечує адекватне зовнішнє вираження емоцій особистості; 3) адаптаційні здібності складаються з управління емоціями у стресових обставинах (передбачає самоконтроль та вибір продуктивних стратегій поведінки подолання) та самомотивації (здатності викликати та підтримувати емоції, що спонукають до діяльності) – адаптивна та стресозахисна функції емоційного інтелекту, полягають в актуалізації та стимуляції психічних резервів особистості у складних життєвих ситуаціях; 4) соціальні здібності містять соціальну емпатію (здатність до співпереживання емоційного стану іншої людини) та управління чужими емоціями (уміння впливати на емоційні стани інших) – активізуюча функція – забезпечує гнучку спроможність до конгруентності у спілкуванні [5].



Отже, склалося диференційоване уявлення про структуру емоційного інтелекту, який може бути внутрішньоособистісним та міжособистісним, включаючи в себе такі складники, як ідентифікація емоцій, розуміння емоцій, управління емоціями.

Емоційний інтелект на відміну від інтелекту не лише зумовлює діяльність усіх когнітивних процесів, а й надає даному процесу емоційного забарвлення, що призводить до більш якісної, ефективної та продуктивної роботи перебігу його внутрішніх механізмів. Емоції у структурі емоційного інтелекту набувають здатності вираження та відтворення на когнітивному рівні. При цьому вони видозмінюються, пристосовуються і наповнюються осмисленням до конкретної діяльності, яку виконує людина.

Таким чином, емоційний інтелект є складною психологічною категорією, що містить не лише структурні компоненти окремих категорій «інтелекту» та «емоції», а й властиві їм якості.

**Висновки з проведеного дослідження.** На основі проведеного теоретичного аналізу різноманітних джерел наукової літератури емоційний інтелект визначається як складний феномен, необхідний для пояснення та передбачення реакцій людини в емоційній ситуації і є ефективним засобом для аналізу емоційної сфери особистості. Усі вищезазначені теорії емоційного інтелекту містять у своїх підходах сукупність здібностей, які допомагають індивіду зрозуміти та здійснювати контроль над власними емоціями та емоційними станами інших людей.

Професійна діяльність особистості неодмінно пов'язана зі знаннями, уміннями та навиками, ерудицією і здатністю до мислення загалом, тобто рівнем інтелекту, що часто не відповідає успішності особистості у взаємодії із соціальним середовищем. Емоційний інтелект поєднує у собі спроможність особистості ефективно взаємодіяти через розуміння емоцій навколишніх та вміння підлаштовуватися під їхній емоційний стан. Така здатність – володіти собою та грамотно організувати взаємодію – виявляється необхідною та провідною у сферах діяльності, що передбачають безпосереднє спілкування з людьми, зокрема є основною у роботі психолога, психотерапевта.

**Перспектива** подальших досліджень полягає у вивченні психотерапевтичної практики розвитку емоційного інтелекту.

### Література

- Візір В.А., Макуріна Г.І., Сюсюка В.Г., Пашченко І.В.** Розвиток емоційного інтелекту особистості як технологія збереження професійного здоров'я фахівця. *Сучасні здоров'язбережувальні технології* : монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. С. 74–79.
- Ігнатенко Ж.В.** Що важливіше для молоді людини: рівень IQ або емоційний інтелект EQ? *Матеріали Причорноморської наук.-прак. конф. проф.-викл.* Миколаїв : МНАУ, 2021. С. 17–20.
- Ічанська О.М., Закревська А.І.** Емоційний інтелект та емпатія як ресурси професійної підготовки студентів-психологів. *Молодий вчений*. 2019. Вип. 9(2). С. 272–276.
- Носенко Е.Л., Коврига Н.В.** *Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції* : монографія. Київ : Вища школа, 2003.
- Четверик-Бурчак А.Г.** Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості : автореф. дис. ... канд. психолог. наук : 19.00.01 ; ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К.Д. Ушинського». Одеса, 2015. 18 с.
- Cooper, R.K., & Sawaf, A.** (1997). *Executive JO: Emotional intelligence in leadership and organizations* (p. XXVII). N. Y.: Grosset Putnum.
- Mayer J.D., Salovey P., & Caruso D.R.** (2008) Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*. 63(6). P. 503–517.

### References

- Vizir V.A., Makurina H.I., Syusyuka V.H., Pashchenko I.V.** (2018). Rozvytok emotsiynoho intelektu osobystosti yak tekhnolohiya zberezhennya profesiynoho zdorovya fakhivtsya [The development of the emotional intelligence of the individual as a technology for preserving the professional health of a specialist]. *Suchasni zdorovyazberezhuvalni tekhnolohiyi: monohrafiya za zahal'noyu redaktsiyeyu prof. Yu.D. Boychuka*. P. 74–79. Kharkiv [in Ukrainian].
- Ihnatenko, Zh.V.** (2021). Shcho vazhlyvishe dlya molodoyi lyudyny: riven' IQ abo emotsiynyi intelekt EQ? [What is more important for a young person: IQ level or emotional intelligence EQ?]. *Materialy Prychornomorskoyi nauk.-prak. konf. prof. – vykl.* P. 17–20. Mykolayiv. MNAU [in Ukrainian].
- Ichanska, O.M., Zakrevska A.I.** (2019). Emotsiynyyu intelekt ta empatiya yak resursy profesiynoi pidhotovky studentiv-psykholohiv [Emotional intelligence and empathy as resources for professional training of psychology students]. *Molodyi vchenyi*. Vyp. 9 (2). P. 272–276 [in Ukrainian].

- Nosenko E.L., Kovryha, N.V.** (2003). *Emotsiynny intelekt: kontseptualizatsiya fenomenu, osnovni funktsiyi: monohrafiya* [Emotional intelligence: conceptualization of the phenomenon, main functions: monograph]. Kyiv : Vyshcha shkola [in Ukrainian].
- Chetveryk-Burchak A.H.** (2015). *Mekhanizmy vplyvu emotsiynoho intelektu na uspishnist zhyttyediyalnosti osobystosti* [Mechanisms of the influence of emotional intelligence on the success of an individual's life] : avtoref. dys . . . . kand. psykholoh. nauk : 19.00. 01 : DZ "Pivdenoukrayinskyy natsionalnyy pedahohichnyy universytet im. K.D. Ushynskoho". Odesa [in Ukrainian].
- Cooper, R.K., & Sawaf, A.** (1997). *Executive JO: Emotional intelligence in leadership and organizations* (p. XXVII). N. Y. : Grosset Putnum.
- Mayer J.D., Salovey P., & Caruso D.R.** (2008) Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*. 63 (6). P. 503–517.