

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

*Буркало Наталія Іванівна*<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Кандидат психологічних наук, асистент кафедри загальної психології, факультету психології, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, м. Київ (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6806-1035>

UDC: 159.942

### АНОТАЦІЯ

Статтю присвячено висвітленню психологічних особливостей емоційного інтелекту, аналізу концепцій та моделей емоційного інтелекту у зарубіжній та вітчизняній психології, зокрема розгляду його змісту та структури, вивченню внутрішньо-особистісного та міжособистісного аспектів емоційного інтелекту. На сьогоднішній день зростає кількість наукових досліджень, спрямованих на вивчення емоційного інтелекту серед зарубіжних та вітчизняних вчених, які досліджують різні психологічні особливості прояву емоційного інтелекту. Дж. Майер, П. Саловей розглядають емоційний інтелект як групу ментальних здібностей, які сприяють усвідомленню і розумінню власних емоцій та емоцій оточуючих. У наукових працях представлені наступні моделі емоційного інтелекту: модель здібностей, в якій подана ідея про перетин емоцій та мислення (Дж. Майер, П. Саловей); змішана модель – поєднання інтелектуальних, емоційних та особистісних властивостей людини (Р. Бар-Он та Д. Гоулман). Іншого погляду дотримуються дослідники К. В. Петрідес та Е. Фернхем, які розглядають емоційний інтелект як рису особистості та як здібність до обробки емоційної інформації, спираючись на конструкт «емоційної самоефективності». І. М. Андреева виділяє інтегративну модель емоційного інтелекту та розглядає інтегральний емоційний інтелект як когнітивно-особистісне утворення, як сукупність розумових здібностей до розуміння емоцій та управління ними, компетенцій, пов'язаних з обробкою та перетворенням емоційної інформації, а також комунікативних, емоційних, інтелектуальних та регулятивних особистісних властивостей, які сприяють адаптації індивіда.

У дослідженні Е. Л. Носенко та Н. В. Ковриги емоційний інтелект розглядається як аспект виявлення внутрішнього світу особистості, що відображає міру розумності ставлення людини до світу, до

Address for correspondence, e-mail: [editpsychas@gmail.com](mailto:editpsychas@gmail.com)  
Copyright: © Natalia Burkalo

This is an Open Access journal, all articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>), allowing third parties to copy and redistribute the material in any medium or format and to remix, transform, and build upon the material, provided the original work is properly cited and states its license.

DOI (Article): <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.7.3>

© Natalia Burkalo

інших та до себе як суб'єкта життєдіяльності. Йому притаманні внутрішні (диспозиційні) та зовнішні (ті, що виявляються в ознаках перебігу емоційного процесу) компоненти, які зумовлюють стресозахисну та адаптивну функції цієї інтегральної особистісної властивості. Дослідники запропонували ієрархічну структуру рівнів сформованості емоційного інтелекту.

Внутрішньоособистісний та міжособистісний аспекти емоційного інтелекту виділяють як зарубіжні, так і вітчизняні дослідники, серед них Г. Гарднер, Дж. Майер, П. Саловей, Д. В. Люсін, Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига, М. А. Манойлова, І. М. Андрєєва та ін. На думку Г. Гарднера, внутрішньоособистісний емоційний інтелект – це вміння людини розуміти власні емоції та почуття, їх витоки і регулювати на цій основі власну поведінку, а міжособистісний емоційний інтелект – це вміння людини взаємодіяти з іншими людьми.

Отже, емоційний інтелект – це інтегральна властивість особистості, яка сприяє її гармонійному розвитку та покращенню міжособистісної взаємодії.

**Ключові слова:** емоційний інтелект, емоції, мислення, внутрішньо-особистісний емоційний інтелект, міжособистісний емоційний інтелект, моделі емоційного інтелекту.

**Постановка проблеми.** В умовах розвитку та становлення сучасного суспільства проблема дослідження психологічних особливостей емоційного інтелекту набуває все більшого значення. Розуміння власного внутрішнього світу та власних емоцій, вміння ними керувати сприятиме більш гармонійній взаємодії особистості в соціумі, а розуміння та прийняття неповторності внутрішнього світу та емоційних переживань іншої людини сприятиме налагодженню дружніх та толерантних відносин. Емоційний інтелект є важливою інтегральною характеристикою особистості, яка реалізується в її здібностях розуміти емоції, узагальнювати їх зміст, виокремлювати емоційний аспект у міжособистісних стосунках, регулювати емоції у такий спосіб, щоб сприяти успішній пізнавальній діяльності та спілкуванню з оточуючими. В багатьох досліджен-

нях було показано, що люди з високою емоційною компетентністю краще за інших здатні ідентифікувати власні почуття, почуття інших людей та розв'язувати різні життєві проблеми, а також виявлено, що високий рівень розвитку емоційного інтелекту сприяє особистісному зростанню, реалізації поставлених цілей, досягненню успіху та поліпшенню міжособистісних стосунків.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідженню емоційного інтелекту присвячені праці як зарубіжних: Г. Гарднер, Дж. Майер, П. Саловей, Д. Карузо, Р. Бар-Он, Д. Слайтер, Д. Гоулман, Р. Купер, Г. Орме та ін.; так і вітчизняних авторів: Г. Г. Гарскова, Д. В. Люсін, Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига, О. І. Власова, І. М. Андрєєва, М. А. Манойлова, С. Д. Дерев'янка, М. А. Кузнецов, Н. Ю. Діомідова, М. М. Шпак та ін. Кожен з дослідни-

ків запропонував власну концепцію розуміння та бачення феномену емоційного інтелекту та вніс важливий вклад в дослідження його сутності та структури.

**Мета статті** – виявити психологічні особливості емоційного інтелекту, розкрити його зміст та структуру на основі вивчення та аналізу психологічної літератури з проблеми дослідження.

**Виклад основного матеріалу.** Перш ніж розглянути психологічні особливості емоційного інтелекту, слід звернути увагу на важливі психологічні дослідження, що започаткували зростання інтересу та всебічному вивченню даного феномену. Передумовою виникнення концепції емоційного інтелекту вважають роботи американського психолога Г. Гарднера, який є автором моделі мультифакторного інтелекту (Шпак, 2011). Емоційний інтелект він поділяв на два види: внутрішньо-особистісний (спрямований на власні емоції) та міжособистісний (спрямований на емоції інших людей). Внутрішньо-особистісний емоційний інтелект – це вміння людини розуміти власні емоції та почуття, їх витoki і регулювати на цій основі власну поведінку (Кузнєцов, 2017). Г. Гарднер розглядав внутрішньо-особистісний емоційний інтелект як властивість людини, спрямовану на себе, тобто здатність формувати точну адекватну модель власного Я та використовувати цю модель, щоб ефективно функціонувати у житті. Саме внутрішньо-особистісний емоційний інтелект пе-

редбачає вміння людини самореалізуватись у житті, мотивувати себе на активну діяльність, досягнення успіху. Міжособистісний емоційний інтелект – це вміння людини взаємодіяти з іншими людьми. Під міжособистісним емоційним інтелектом Г. Гарднер розглядав здатність людини розуміти інших людей, прояви їх емоцій, настроїв, вияви темпераменту, усвідомлювати їх мотиви і прагнення та ефективно з ними взаємодіяти. У працях Е. Торндайка та Р. Стернберга він був названим соціальним інтелектом і пов'язаний із міжособистісною взаємодією та спілкуванням (Носенко, 2003).

У 1990 році Дж. Майер та П. Саловей опублікували їх першу дослідницьку роботу, в якій вони сформувавши визначення терміну «емоційний інтелект», а також запропонували методику його виміру. Дослідники Дж. Майер та П. Саловей розглядають емоційний інтелект як групу ментальних здібностей, які сприяють усвідомленню і розумінню власних емоцій та емоцій оточуючих (Андрєєва, 2011). Широку популярність феномен емоційного інтелекту отримав завдяки праці американського психолога Д. Гоулмана «Емоційний інтелект», яка вийшла в США у 1995 році. Згідно поглядів автора, саме емоційний інтелект сприяє особистісному зростанню та ефективності професійної діяльності. Д. Гоулман звертає увагу на те, що завдяки емоційному інтелекту, людина здатна ідентифікувати та називати емоційні стани, розуміти взаємозв'язок між емоціями, мисленням та діями, управляти

емоційними станами, а саме контролювати емоції та входити в емоційні стани, що сприяють досягненню успіху, розуміти емоції інших людей, проявляти співпереживання та здатність підтримувати гармонійні відносини з оточенням, що сприяє самоефективності особистості в соціумі і відкриває для неї широкі можливості для самореалізації та розвитку свого потенціалу (Гоулман, 2009).

Передумовою дослідження емоційного інтелекту серед вітчизняних вчених були праці Л. С. Виготського, С. Л. Рубінштейна, О. М. Леонтьєва, О. Р. Лурія, Б. В. Зейгарник, О. К. Тихомирова та ін., які вивчали співвідношення інтелектуального та емоційного складових психіки, а саме проблему єдності афекту та інтелекту. Згідно поглядів вчених, єдність афекту та інтелекту проявляється у взаємозв'язку та взаємовпливі цих сторін психіки один на одного на всіх рівнях розвитку. Принципу єдності взаємозв'язку афекту та інтелекту дотримувалась також і Б. В. Зейгарник, яка звертала увагу на те, що не існує мислення відірваного від мотивів, прагнень, установок та почуттів людини, тобто від особистості в цілому. Зокрема у дослідженнях О. К. Тихомирова встановлено емоційну регуляцію мисленнєвої діяльності, а також виявлено, що емоційна активізація є необхідною умовою продуктивної інтелектуальної діяльності (Андрєєва, 2011).

У вітчизняній психології поняття емоційний інтелект вперше було використано Г. Г. Гарсковою, яка зазначала, що емоції відображають ставлення людини до різних сфер

життя і самої себе, а інтелект служить для розуміння цього, отже емоції можуть бути об'єктом інтелектуальних операцій, які здійснюються у формі вербалізації емоцій, що базуються на їх усвідомленні та диференціації. Згідно поглядів Г. Г. Гарскової, емоційний інтелект – це здатність розуміти ставлення особистості, репрезентовані в емоціях та керувати емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу та синтезу. Необхідною умовою емоційного інтелекту є розуміння емоцій суб'єктом, а кінцевим продуктом емоційного інтелекту є прийняття рішень на основі відображення та осмислення емоцій, які є диференційованою оцінкою подій, у яких наявний особистісний смисл. Емоційний інтелект використовує неочевидні способи активності для досягнення цілей та задоволення потреб особистості. Якщо абстрактний та конкретний інтелект відображають закономірності зовнішнього світу, то саме емоційний інтелект відображає внутрішній світ у зв'язку з поведінкою особистості та взаємодією з реальністю (Гарскова, 1999).

На сьогоднішній день зростає кількість наукових досліджень, спрямованих на вивчення емоційного інтелекту серед зарубіжних та вітчизняних вчених, які досліджують різні психологічні особливості прояву емоційного інтелекту. Кожен з авторів пропонує своє розуміння емоційного інтелекту, його структури та шляхів дослідження. Згідно поглядів Дж. Майєра та П. Саловея, емоційний інтелект є формою соціального інтелекту, що

включає здатність відображати власні і чужі емоції та почуття, розрізняти їх та використовувати цю інформацію для регуляції мислення та дій. До емоційного інтелекту дослідники відносять такі якості психіки як здібності розбиратися у власних почуттях, розуміти настрої інших людей, управляти своїми емоціями (Кузнєцов, 2017). Структура емоційного інтелекту запропонована Дж. Майером та П. Саловесем включає чотири компоненти: 1) ідентифікація емоцій – здатність помічати наявність емоцій, ідентифікувати їх, адекватно виражати та розрізняти справжні переживання та їх імітацію; 2) використання емоцій для підвищення ефективності мислення та інтелектуальної діяльності, спрямування уваги на важливі події, уміння викликати емоції, які сприяють вирішенню завдань; 3) розуміння емоцій – здатність розуміти взаємозв'язок між емоціями, думками і поведінкою, можливість усвідомити цінність емоцій, причини виникнення емоційних переживань; 4) управління емоціями – здатність до їх контролю, зниження прояву та інтенсивності негативних емоцій, уміння стимулювати прояв позитивних емоційних переживань (Mauger, 1993).

Змістовно-структурний аналіз емоційного інтелекту, проведений Дж. Майером та П. Саловесем, передбачає виділення двох компонентів: внутрішньо-особистісного (здатність встановити взаємозв'язки між своїми думками, вчинками та почуттями) та міжособистісного (здатність налаштуватись на інших

людей, навчитись співчувати, надихати та спонукати їх до тих чи інших дій). До основних якостей емоційного інтелекту дослідниками було віднесено емпатію та співчуття, розрізнення власних почуттів, баланс між емоціями та розумом, а також ознаки високої самоповаги та самосприйняття людини (Кузнєцов, 2017). Як ми бачимо, Дж. Майер та П. Саловей представили емоційний інтелект у вигляді моделі здібностей, в якій подана ідея про перетин емоцій та пізнання.

Р. Бар-Он та Д. Гоулман є представниками іншої моделі емоційного інтелекту, а саме змішаної, в якій емоційний інтелект розглядають як сукупність розумових та особистісних якостей. У свої працях Р. Бар-Он визначає емоційний інтелект як сукупність некогнітивних здібностей, знання та компетентності, що дають можливість людині успішно справлятися з різними життєвими ситуаціями (Андрєєва, 2011). Р. Бар-Он виділив п'ять компонентів емоційного інтелекту, кожен з яких містить певні особистісні якості: 1) самопізнання – усвідомлення своїх емоцій, впевненість в собі, самоповага, самореалізація, незалежність; 2) навички міжособистісного спілкування – емпатія, соціальна відповідальність та взаєморозуміння; 3) здатність до адаптації – вміння вирішувати проблеми, проявляти гнучкість, реально оцінювати ситуацію, пристосовуватись до нових умов; 4) управління стресовими ситуаціями – стресостійкість, контроль за імпульсивністю; 5) переважаючий настрій:

щастя, оптимізм (Bar-On, 1997). Автор розглядає емоційно здібну людину як таку, що має високий адаптаційний потенціал, який виражається у прояві толерантності та контролі імпульсивності, управління стресом через здатність розв'язання проблем, гнучкість підходів до пошуку оптимального рішення з опорою на відчуття реальності (Кузнєцов, 2017). Як ми бачимо, в даній моделі емоційного інтелекту об'єднуються розумові та особистісні якості, що сприяють кращій адаптації людини до різних життєвих ситуацій, допомагають гармонійно взаємодіяти з оточенням та бути задоволеним життям.

Д. Гоулман розглядає емоційний інтелект як здатність усвідомлювати власні емоції, вміння керувати ними, спроможність мотивувати себе до діяльності, розпізнавати та розуміти емоції, які виникають в інших людей, проявляти емпатію та вміння підтримувати дружні стосунки з оточуючими (Андрєєва, 2011). Структура емоційного інтелекту Д. Гоулмана включає наступні компоненти: 1) емоційна самосвідомість – це здатність людини прислуховуватись до своїх внутрішніх відчуттів, усвідомлювати вплив своїх власних емоцій та почуттів на свій психологічний стан, а також передбачає наявність адекватної самооцінки, що дозволяє людині знати свої сильні сторони і усвідомлювати межі своїх можливостей та наявність почуття власної гідності; 2) самоконтроль – здатність стримувати емоції, проявляти відкритість, адаптивність, волю до

перемоги, впевненість в собі, ініціативність та оптимізм; 3) соціальна чутливість – це співпереживання, тобто прояв емпатії, а саме здатність прислухатися до чужих переживань, здатність налаштовуватись на широкий діапазон емоційних сигналів; 4) управління стосунками – передбачає наявність таких здатностей як: натхнення, вплив, сприяння змінам, урегулювання конфліктів, командна робота та співпраця (Гоулман, 2005). Як ми бачимо, у змішаних моделях емоційний інтелект розглядається як сукупність розумових, особистісних та мотиваційно-вольових рис, характеристик самосвідомості та соціальних навичок, що сприяють адаптації особистості до життя та досягненню успіху в соціумі.

Іншого погляду дотримуються дослідники К. В. Петрідес та Е. Фернхем, які розглядають емоційний інтелект як рису особистості та як здібність до обробки емоційної інформації, спираючись на конструкт «емоційної самоефективності», який визначається через впевненість людини у притаманності їй ознак емпатії, асертивності, соціального та внутрішньо-особистісного інтелекту та емоційного інтелекту як здібності. На думку дослідників, емоційний інтелект як риса особистості, пов'язаний з оцінкою стійкості поведінки в різних ситуаціях, тому для його виміру можуть використовуватись опитувальники, а емоційний інтелект як здібність відноситься до традиційної психології, тому для його виміру найбільш оптимальні завдання, подібні до завдань інте-



лектуальних тестів. Люди з високим рівнем оцінок по емоційному інтелекті як риси особистості, впевнені, що вони знаходяться в контакті зі своїми емоціями та можуть ефективно регулювати їх (Petrides, 2001).

У вітчизняній психології Д. В. Люсін визначає емоційний інтелект як здатність до розуміння своїх та чужих емоцій та управління ними. Здатність до розуміння емоцій означає розпізнавання емоції, тобто встановлення самого факту наявності емоційного переживання у себе або у іншої людини; можливість ідентифікувати емоцію, тобто можливість встановити, яку саму емоцію переживає сама людина або інша людина і знайти для неї словесне вираження; розуміння причини, яка викликала дану емоцію і наслідки, до яких вона приведе. Здатність до управління емоціями означає, що людина може контролювати інтенсивність емоцій; може контролювати зовнішнє вираження емоцій; може при необхідності довільно викликати ту чи іншу емоцію (Люсін, 2004). Дослідник виділяє внутрішньо-особистісний (розуміння власних емоцій та управління ними) та міжособистісний (розуміння емоцій інших людей та управління ними) емоційний інтелект. Оскільки і здатність до розуміння емоцій, і здатність до управління емоціями можуть бути спрямовані на власні емоції і емоції інших людей, згідно поглядів Д. В. Люсіна, можна говорити про внутрішньо-особистісний та міжособистісний емоційний інтелект.

Згідно поглядів Д. В. Люсіна, здатність до розуміння емоцій та управління ними тісно пов'язані із загальною спрямованістю особистості на емоційну сферу, тобто з інтересом до внутрішнього світу людей і до свого власного, схильністю до психологічного аналізу поведінки і цінностей, що приписуються емоційним переживанням. Таким чином, емоційний інтелект можливо описати як конструкт з подвійною природою, пов'язаний як з когнітивними здібностями, так і з особистісними характеристиками (Люсін, 2004).

У дослідженні Е. Л. Носенко та Н. В. Ковриги емоційний інтелект розглядається як аспект виявлення внутрішнього світу особистості, що 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, які зумовлюють стресозахисну та адаптивну функції цієї інтегральної особистісної властивості. Авторами визначено внутрішньо-особистісний та міжособистісний аспекти прояву емоційного інтелекту (Носенко, 2003). Внутрішньо-особистісний емоційний інтелект дає можливість людині самоорганізовуватись на діяльність, досягаючи певної майстерності, вміння упорядковувати і перетворювати власне середовище, а міжособистісний емоційний інтелект передбачає здатність людини співпрацювати з оточуючими, встановлювати сприятливі

стосунки з ними.

Дослідники запропонували ієрархічну структуру рівнів сформованості емоційного інтелекту, яка виявляється в залежності від характеру його внутрішніх опосередкуючих компонентів. Найнижчому рівні сформованості емоційного інтелекту відповідає здійснення емоційного реагування по механізму умовного рефлексу, тобто на сенсорно-перцептивному рівні усвідомлення ситуацій, здійснення активності з переважанням зовнішніх компонентів емоційного інтелекту над внутрішніми, на низькому рівні її усвідомлення, при низькому виявленні самоконтролю з високою ситуативною зумовленістю.

Середньому рівню сформованості емоційного інтелекту відповідає здійснення зовнішньої активності доволіно, на підставі уявлень, із застосування певних волевових зусиль, що відповідним чином відбиватиметься у свідомості на рівні емоційних переживань; переважанні внутрішнього над зовнішнім; високому рівні виявлення самоконтролю, поєднання у копінгових стратегіях концентрації на задачі зі стратегією емоційного реагування, позитивне ставлення до себе, високий рівень самооцінки (Носенко, 2004).

Найвищий рівень сформованості емоційного інтелекту відповідає найвищому рівню розвитку внутрішнього світу людини і базується на наявності у суб'єкта відповідних настанов щодо можливих для нього особисто альтернатив поведінки у конкретних ситуаці-

ях життєдіяльності. Ці настанови відбивають індивідуальну систему цінностей суб'єкта, яка чітко усвідомлена ним. Такий етап розвитку емоційного інтелекту характеризується гармонійним співвіднесенням внутрішнього і зовнішнього завдяки звільненню від безпосередніх ситуаційних вимог. Поведінка суб'єкта мотивується не зовнішніми обставинами, а із середини. Самоконтроль має інтернальний локус, і людина у зовнішній поведінці виявляє досить помірний рівень сенситивності до можливих емоціогенних подразників та інтенсивності реагування на них. Найвищий рівень емоційного інтелекту характеризується високою самооцінкою у всіх аспектах її виявлення та досить високим рівнем психологічного благополуччя (Носенко, 2003).

Роль емоційного інтелекту у спричиненні життєвого успіху людини ґрунтується на спроможності суб'єкта адекватно розпізнавати витoki власних емоцій та емоцій інших людей, здійснювати на цьому підґрунті самоконтроль, підтримувати доброзичливі стосунки з навколишніми, самотивувати власну діяльність, виявляти наполегливість у досягненні її мети. Інтегрованим відображенням внутрішніх детермінант емоційного інтелекту у свідомості людини є почуття психологічного благополуччя, у формі якого фіксується її позитивне ставлення до себе як суб'єкта життєдіяльності, самооцінка та вибір стратегій психологічного подолання актуальних критичних ситуацій і спілкування (Носенко, 2004). Як ми



бачимо, автори визначають емоційний інтелект як інтегральну властивість особистості та складову її внутрішнього світу.

М. А. Манойлова розглядає емоційний інтелект як здатність людини до усвідомлення, прийняття та регуляції емоційних станів і почуттів інших людей і самого себе. Автор виділяє внутрішньо-особистісний (усвідомлення своїх почуттів, самооцінка, впевненість в собі, відповідальність, терпимість, самоконтроль, активність, гнучкість, зацікавленість, відкритість новому досвіду, мотивацію досягнення, оптимізм) та міжособистісний (комунікабельність, відкритість, емпатія, здатність враховувати і розвивати інтереси іншої людини, повага до людей, здатність адекватно оцінювати і прогнозувати міжособистісні відносини, вміння працювати в команді) аспекти емоційного інтелекту (Манойлова, 2004).

І. М. Андреева пропонує інтегративну модель емоційного інтелекту, згідно якої емоційний інтелект має ієрархічну структуру, яка включає «інтелект індивіда» (емоційний інтелект як «можливість»), «інтелект суб'єкта діяльності» (емоційний інтелект як когнітивно-особистісне утворення) та «інтелект особистості» (емоційний інтелект у взаємозв'язку з іншими особистісними властивостями) (Андреева, 2011). Емоційний інтелект індивіда являє собою природні можливості когнітивних процесів індивіда, які забезпечують обробку емоційної інформації і включають вроджені задатки емоційних здібностей, в якості

яких розглядаються властивості темпераменту. Емоційний інтелект суб'єкта діяльності являє собою синтез емоційних здібностей і компетенцій, які формуються в результаті навчання і професійної діяльності. Автор виділяє дві складові емоційного інтелекту суб'єкта діяльності: 1) інструментальний емоційний інтелект – поєднання інтелектуальних здібностей до обробки емоційної інформації і емоційної компетентності; проявляється при вирішенні практичних задач і підлягає зовнішній об'єктивній оцінці; 2) індивідуально-особистісний (рефлексивний) емоційний інтелект – уявлення про рівень власного емоційного інтелекту, яке формується в результаті рефлексії, усвідомлена емоційна самоефективність індивіда в сфері емоцій, вимірюється за допомогою самозвіту. Складовими інструментального емоційного інтелекту виступають: досвідний та стратегічний емоційний інтелект, а індивідуально-особистісного емоційного інтелекту – внутрішньо-особистісний та міжособистісний емоційний інтелект.

Вищим рівнем розвитку емоційного інтелекту є емоційний інтелект особистості, який являє собою поєднання емоційного інтелекту суб'єкта діяльності із характеристиками особистості, які сприяють адаптації індивіда, зокрема загальним інтелектом, комунікабельністю, соціальною сміливістю, емоційною стійкістю, адаптивністю, прийняттям себе та інших, емоційним комфортом, а також емоційною креативністю. На основі даної моделі

емоційного інтелекту, автор розглядає інтегральний емоційний інтелект як когнітивно-особистісне утворення, як сукупність розумових здібностей до розуміння емоцій та управління ними, компетенцій, пов'язаних з обробкою та перетворенням емоційної інформації, а також комунікативних, емоційний, інтелектуальних та регулятивних особистісних властивостей, які сприяють адаптації індивіда (Андрєєва, 2017).

Дослідниця В. В. Зарицька розробила більш доповнену структуру емоційного інтелекту, в якій виділяє чотири базових компоненти: розуміння власних емоцій, самоконтроль та саморегуляція емоцій, розуміння емоцій інших, використання емоцій у спілкуванні та діяльності. Для визначення рівня розуміння власних емоцій виділені такі показники здатностей: розпізнавати власні емоції, оцінювати свій власний емоційний стан, визначати причину виникнення емоцій, пояснювати значення емоцій. Для визначення рівня самоконтролю та саморегуляції емоцій виділено наступну систему здатностей: контролювати емоції, проявляти емоції у відповідності до ситуації, зберігати спокій у складних ситуаціях, регулювати власні емоції. Для визначення рівня розуміння емоцій інших людей виділені такі показники: здатність усвідомлювати стани інших людей, здатність до емпатії, здатність позитивно впливати на емоційні стани інших людей. Для визначення рівня здатності використовувати емоції у спілкуванні та діяльності

визначені такі показники: емоційна стійкість, гнучкість прояву у спілкуванні, домінування позитивних емоцій, здатність зближуватись з людьми на емоційній основі. Дані здатності кожного структурного компонента виступають загальними орієнтирами, засвоєння яких дає можливість стверджувати про наявність певного рівня розвитку емоційного інтелекту (Зарицька, 2010).

У дослідженні О. І. Власової показано онтологічні особливості розвитку емоційного інтелекту як окремої підсистеми соціальних здібностей, підкреслено його евристичний потенціал, що сприяє успішності соціальної взаємодії. Автором ототожнюється емоційний інтелект з емоційно-інтелектуальною здатністю, що полягає в емоційній сенситивності, обізнаності та здатності управляти емоціями, які дозволяють людині контролювати відчуття психічного здоров'я та внутрішньої гармонії (Власова, 2005).

У свої працях М. М. Шпак визначає емоційний інтелект як інтегративну особистісну властивість, яка зумовлюється динамічною єдністю афекту та інтелекту через взаємодію емоційних, когнітивних, поведінкових та мотиваційних особливостей і спрямована на розуміння власних емоцій та емоційних переживань інших, забезпечує управління емоційним станом, підпорядкування емоцій розуму, сприяє самопізнанню та самореалізації через збагачення емоційного та соціального досвіду (Шпак, 2011).

У своєму дослідженні Ю. В. Бреус визначає емоційний інтелект як складний конструкт ментальних здібностей, пов'язаних із оперуванням емоційною інформацією та формуванням емоційного досвіду людини. Автор звертає увагу на те, що у результаті функціонування емоційного інтелекту формуються емоційні компетенції, які забезпечують здатність розуміти власні емоції та емоції інших людей, вміння адекватно проявляти емоційне ставлення до ситуацій, інших людей, передбачають продуктивну взаємодію і психологічну гнучкість у стосунках з іншими, формують емоційний досвід людини, який є комплексом емоційних знань, які людина отримує впродовж життя та використовує у повсякденному житті при взаємодії зі світом (Бреус, 2015).

У дослідженні А. Г. Четверик-Бурчак виявлено, що за умов високого рівня розвитку внутрішньоособистісного компонента емоційного інтелекту забезпечується реалізація особистістю активної життєвої позиції, людина отримує додатковий ресурс задоволеності собою як суб'єктом життєдіяльності, що стимулює її прагнення до самовдосконалення, потенційно підвищує рівень самоповаги. Міжособистісний компонент емоційного інтелекту потенційно впливає на успішність підтримання доброзичливих стосунків із оточуючими, що відображається у показниках психологічного та соціального благополуччя. Це забезпечується сформованістю навичок самоконтролю у міжособистісному спілкуванні, розу-

мінням наслідків поведінки та змісту невербальної інформації, високим рівнем емпатії, які властиві людям з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту (Четверик-Бурчак, 2015). Як ми бачимо, розуміння психологічних особливостей емоційного інтелекту відкриває широкі можливості для реалізації особистості та має важливе практичне значення для психології.

**Висновки.** Вивчення зарубіжної та вітчизняної літератури з проблеми дослідження психологічних особливостей емоційного інтелекту показало, що на сьогодні існують різні підходи до концептуалізації поняття емоційний інтелект, розуміння його змісту та структури.

Спільною ознакою у визначенні емоційного інтелекту є розуміння його як здатності до ідентифікації, розуміння емоцій і управління ними. І. М. Андрєєва розглядає інтегральний емоційний інтелект як когнітивно-особистісне утворення, як сукупність розумових здібностей до розуміння емоцій та управління ними, компетенцій, пов'язаних з обробкою та перетворенням емоційної інформації, а також комунікативних, емоційний, інтелектуальних та регулятивних особистісних властивостей, які сприяють адаптації індивіда. Е. Л. Носенко та Н. В. Коврига визначають емоційний інтелект як інтегральну властивість особистості та складову її внутрішнього світу.

Виявлено, що у наукових працях

представлені наступні моделі емоційного інтелекту: модель здібностей Дж. Майера та П. Саловея; змішані моделі Р. Бар-Она, Д. Гоулмана. Дослідники К. В. Петрідес та Е. Фернхем розглядають емоційний інтелект як рису особистості та як здібність до обробки емоційної інформації, спираючись на конструкт «емоційної самоефективності». І. М. Андрєєва виділяє інтегративну модель емоційного інтелекту, Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига запропонували ієрархічну структуру рівнів сформованості емоційного інтелекту. Внутрішньо-особистісний та міжособистісний аспекти емоційного інтелекту виділяють як зарубіжні, так і вітчизняні дослідники.

Отже, емоційний інтелект – це інтегральна властивість особистості, яка сприяє її гармонійному розвитку, покращенню міжособистісної взаємодії та відкриває для особистості широкі можливості для самореалізації та розкриття свого потенціалу.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у вивченні вікових та гендерних особливостей прояву емоційного інтелекту та шляхів його розвитку, що має важливе практичне значення для становлення особистості, реалізації її можливостей, успішній пізнавальній діяльності та покращенню міжособистісних стосунків.

#### References (Transliteration):

- Andreeva, I. N. (2011) *Emotsionalnyy intellekt kak fenomen sovremennoy psihologiyi* [Emotional intelligence as a phenomenon of modern psychology]. Novopolotsk: PGU,.
- Andreeva, I. N. (2017) *Struktura i tipologiya emotsionalnogo intellekta* [The structure and typology of emotional intelligence]. Minsk.
- Breus, U. V. (2015) *Emotsiyniy intelekt yak chynnyk profesiyynogo stanovlennya maybutnih fahivtsiv sotsionomichnih profesiy u vyschyh navchalnyh zakladah* [Emotional intelligence as a factor in the professional formation of future specialists in socio-occupational professions in higher educational institutions]. Kyiv.
- Vlasova, O. I. (2005) *Psihologiya sotsialnyh zdibnostey: struktura, dynamika, chynnyky rozvytku* [Psychology of social abilities: structure, dynamics, developmental factors]. Kyiv: VPTs «Kiyivskiy universitet».
- Garskova, G. G. (1999) *Vvedeniye ponyatiya «emotsionalnyy intellekt» v psihologicheskuyu teoriyu* [Introduction of the concept of "emotional intelligence" in the psychological theory]. Sank-Petersburg: Izd-vo SPb. un-ta.
- Goulman, D. (2005) *Emotsionalnoe liderstvo: Iskusstvo upravleniya lyudmi na osnove emotsionalnogo intellekta* [Emotional Leadership: The Art of Managing People Based on Emotional Intelligence] Moscow: Alpina Biznes Buks.
- Goulman, D. (2009) *Emotsionalnyy intellect* [Emotional intelligence] Moskva; Vladimir: VKT.
- Zarytska, V. V. (2010) *Teoretyko-metodologichni osnovy rozvytku emotsiynogo intelektu u konteksti profesiyynoyi pidgotovky* [Theoretical and methodological basis of the development of the emotional

- intelligence in the context of the professional preparation]. Zaporizhzhya: KPU.
- Kuznetsov, M. A. (2017) Emotsiynnyy intelekt yak chynnyk psyhoemotsiynnykh staniv studentiv v umovah ispitu [Emotional intelligence as a factor in students' psycho-emotional states in the conditions of the exam]. Harkiv: «Disa Plyus».
- Lyusin, D. V. (2004) Sovremennyye predstavleniya ob emotsionalnom intellekte [Modern ideas about emotional intelligence] Sotsialnyy intellekt: teoriya, izmerenie, issledovaniya. Moscow: Izd-vo «Institut psihologii RAN».
- Manoylova, M. A. (2004) Akmeologicheskoe razvitie emotsionalnogo intellekta uchiteley i uchashihsya [Acmeological development of emotional intelligence of teachers and students]. Pskov: PGPI.
- Nosenko, E. L. (2003) Emotsiynnyy intelekt: kontseptualizatsiya fenomenu, osnovni funktsiyi: monografiya [Emotional intelligence: the conceptualization of the phenomenon, the main functions]. K.: Vyscha shkola.
- Nosenko, E. L. (2004) Emotsiynnyy intelekt yak sotsialno znachuscha integralna vlastivist osobystosti [Emotional intelligence as a socially significant integral property of the personality ] Psihologiya i suspilstvo. № 4.
- Chetveryk-Burchak, A. G. (2015) Mehanizmy vplyvu emotsiynogo intelektu na uspishnist zhyttdiyalnosti osobystosti [Mechanisms of the influence of emotional intelligence on the success of a person's life] Odesa.
- Shpak, M. M. (2011) Emotsiynnyy intelekt v konteksti suchasnykh psihologichnykh doslidzhen [Emotional intelligence in the context of modern psychological research] / M. M. Shpak // Psihologiya osobystosti. – . – № 1 (2). – S. 282-288.
- Bar-On, R. (1997) Emotional Intelligence in Men and Women: Emotional Quotient Inventory: Technical Manual. Toronto: Multi-Health Systems.
- Mayer, J. D. (1993) The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*. V. 17. № 4.
- Petrides, K. V. (2001) Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with references to established trait taxonomies / K. V. Petrides, A. Furnham // *European Journal of Personality*. V. 15.

### **Natalia Burkalo**

*PhD in Psychological Sciences, assistant professor of the Department of General Psychology, Faculty of Psychology, Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv Ukraine)*

## **PSYCHOLOGICAL FEATURES OF EMOTIONAL INTELLIGENCE**

### **SUMMARY**

The article examines the psychological characteristics of emotional intelligence, analyses the concepts and models of emotional intelligence in foreign and national psychology, in particular its content and structure, and studies intra- and interpersonal aspects of emotional intelligence. Today, a number of works studying emotional intelligence and performed by foreign and national scientists is growing; various psychological features of emotional intelligence manifestations are investigated in them. J. Mayer and P. Salovey understand emotional intelligence as a group of mental abilities that contribute to awareness and understanding of an individual's own emotions and emotions of other people. The following models of emotional intelligence are pre-



sented in scientific works: the model of abilities, presenting the idea of cross-relations between emotions and thinking is (J. Mayer, P. Salovey); the mixed model as a combination of an individual's intellectual, emotional and personal properties (R. Bar-On and D. Goleman). A different opinion holds researchers K.V. Petrides and E. Furnham; they consider emotional intelligence as a personal trait and as the ability to process emotional information based on the construct of "emotional self-efficacy". I.N. Andreeva proposes the integrative model of emotional intelligence and considers integral emotional intelligence as a cognitive-personal formation, as a set of mental abilities to understand and manage emotions and competencies associated with emotional information processing and transformation, as well as a set of communicative, emotional, intellectual and regulatory personal traits contributing to individual's adaptation.

In the study of E.L. Nosenko and N.V. Kovriga, emotional intelligence is considered as an aspect of an individual's inner world that reflects the individual's rational attitude to the world, to others and to him/herself as an agent of own life. It is characterized by internal (dispositional) and external (manifested by the signs revealing the course of an emotional process) components that determine stress-protective and adaptive functions of this integral personal characteristic. The researchers have proposed a hierarchical structure of the formed emotional intelligence.

The intra- and interpersonal aspects of emotional intelligence are distinguished by both foreign and national researchers, among them G. Gardner, J. Mayer, P. Salovey, D.V. Liusin, E. L. Nosenko, N.V. Kovriga, M. A. Manoilova, I. N. Andreeva, etc. According to G. Gardner, intrapersonal emotional intelligence is a person's ability to understand their own emotions and feelings, their sources and to regulate their own behaviour on this basis, and interpersonal emotional intelligence is a person's ability to interact with other people.

So, emotional intelligence is an integral personal characteristic that contributes to human harmonious development and improvement of interpersonal interactions.

**Keywords:** emotional intelligence, emotions, thinking, intrapersonal emotional intelligence, interpersonal emotional intelligence, models of emotional intelligence.

### ***Буркало Наталия Ивановна***

*Кандидат психологических наук, ассистент кафедры общей психологии, факультета психологии Киевского национального университета имени Тараса Шевченка, г. Киев (Украина)*

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА**

**Аннотация.** Статья посвящена рассмотрению психологических особенностей эмоционального интеллекта, анализа концепций и моделей эмоционального интеллекта в зарубежной и отечественной психологии, в



частности рассмотрению его содержания и структуры, изучению внутриличностного и межличностного аспектов эмоционального интеллекта. На сегодняшний день растет количество научных исследований, направленных на изучение эмоционального интеллекта среди зарубежных и отечественных ученых, которые исследуют различные психологические особенности проявления эмоционального интеллекта. Дж. Майер, П. Саловей рассматривают эмоциональный интеллект как группу ментальных способностей, которые способствует осознанию и пониманию собственных эмоций и эмоций окружающих. В научных трудах представлены следующие модели эмоционального интеллекта: модель способностей, в которой представлена идея о пересечении эмоций и мышления (Дж. Майер, П. Саловей); смешанная модель – сочетание интеллектуальных, эмоциональных и личностных свойств человека (Р. Бар-Он и Д. Гоулман). Другого мнения придерживаются исследователи К. В. Петридес и Э. Фернхем, которые рассматривают эмоциональный интеллект как черту личности и как способность к обработке эмоциональной информации, основываясь на конструкте «эмоциональной самооффективности». И. Н. Андреева выделяет интегративную модель эмоционального интеллекта и рассматривает интегральный эмоциональный интеллект как когнитивно-личностное образование, как совокупность умственных способностей к пониманию эмоций и управлению ими, компе-

тенций, связанных с обработкой и преобразованием эмоциональной информации, а также коммуникативных, эмоциональных, интеллектуальных и регулятивных личностных свойств, которые способствует адаптации индивида.

В исследовании Э. Л. Носенко и Н. В. Ковриги эмоциональный интеллект рассматривается как аспект выявления внутреннего мира личности, что отражает степень разумности отношения человека к миру, к другим и к себе как субъекта жизнедеятельности. Ему свойственны внутренние (диспозиционные) и внешние (те, что выявляются в признаках протекания эмоционального процесса) компоненты, которые обуславливают стрессозащитную и адаптивную функции этого интегрального личностного свойства. Исследователи предложили иерархическую структуру уровней сформированности эмоционального интеллекта.

Внутриличностный и межличностный аспекты эмоционального интеллекта выделяют как зарубежные, так и отечественные исследователи, среди них Г. Гарднер, Дж. Майер, П. Саловей, Д. В. Люсин, Э. Л. Носенко, Н. В. Коврига, М. А. Манойлова, И. Н. Андреева и др. По мнению Г. Гарднера, внутриличностный эмоциональный интеллект – это умение человека понимать собственные эмоции и чувства, их истоки и регулировать на этой основе собственное поведение, а межличностный эмоциональный интеллект – это умение

человека взаимодействовать с другими людьми.

Итак, эмоциональный интеллект – это интегральное свойство личности, которое способствует её гармоничному развитию и улучшению межличностного взаимодействия.

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, эмоции, мышление, внутриличностный эмоциональный интеллект, межличностный эмоциональный интеллект, модели эмоционального интеллекта.

Дата отримання статті: 19.06.2019

Дата рекомендації до друку: 21.06.2019

Дата оприлюднення: 31.07.2019