

УДК 159.942

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.26>

## ПСИХОЛОГІЧНІ ПРАКТИКИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ

**Вікторія Фурман**

*Київський університет імені Бориса Грінченка,  
вул. Бульварно-Кудрявська, 18/2, м. Київ, Україна, 04053  
e-mail: v.furman@kubg.edu.ua*

У статті розкрито актуальність розвитку емоційного інтелекту особистості, акцентовано увагу на його актуальності в період розповсюдження пандемії COVID-19. Окреслено дефініцію поняття «емоційний інтелект» у сучасних наукових дослідженнях. Зазначено його складник щодо формування конструктивної поведінки в різновікових громадянських та професійних групах в умовах трансформацій суспільних відносин.

У результаті теоретичних розвідок окреслено актуальні для нашого дослідження моделі емоційного інтелекту (EQ) та проаналізовано сучасні наукові дослідження. Таким чином, науковці акцентують більшу увагу на збереженні психічного здоров'я особистості, профілактиці професійного вигорання та психологічних особливостях емоційного інтелекту, під яким розуміють групу ментальних здібностей, що беруть участь в усвідомленні та розумінні власних емоцій і емоцій оточуючих.

Розглянуті результати досліджень показали, що емоційний інтелект (EQ) виступає як захисний фактор проти депресії, тривоги та стресу, а також буфер між впливом негативних емоцій та вигоранням.

Запропоновано психологічні практики розвитку емоційного інтелекту та їх впровадження в життєвий / робочий / навчальний простір особистості. Наведено приклади практик емоційної саморегуляції, усвідомлення власних переживань, емоцій, почуттів та управління емоційними станами.

Отже, з огляду на окреслені аспекти володіння психологічними практиками розвитку емоційного інтелекту (EQ) та розуміння важливості його ролі для сучасної особистості, групи, громади є невід'ємною складовою частиною збереження психічного здоров'я особистості, формування її конструктивної поведінки, розкриття внутрішніх ресурсів, усвідомленості життя та управління ним в умовах трансформацій суспільних відносин.

*Ключові слова:* емоційний інтелект, емоційна обізнаність, психічне здоров'я, конструктивна поведінка.

**Постановка проблеми.** Сучасний світ знаходиться в постійних трансформаціях, які несуть не лише позитивні зміни, а й включають негативний контекст цих перетворень: соціальну нестабільність, суспільні зміни під впливом пандемії COVID-19 [1], тиск фейкової інформації на суспільство й пересічну особистість, стресові тригери особистості, суспільну стагнацію щодо процесу вакцинації, особистісні психологічні зміни тощо. У таких нестабільних умовах особистість намагається уникнути негативного впливу суспільних перетворень шляхом деструктивної емоційної реакції, яка в динаміці може призвести до погіршення її психічного та фізичного здоров'я. У цьому контексті емоційний інтелект (далі – EQ) та його роль у формуванні конструктивної поведінки в різновікових громадянських та професійних групах в умовах трансформацій суспільних відносин є ключовими.

Отже, теперішнє розуміння емоційного інтелекту, його сутності та використання прийомів, технік щодо його розвитку є важливим та актуальним для сучасної особистості, групи, громади.

У цьому дослідницькому контенті відомими є наукові розвідки щодо структури емоційного інтелекту Д. Гоулмана [2], Р. Бар-Она [3], Дж. Майера [4], П. Саловея [5] та ін., які розуміли EQ як групу ментальних здібностей. Важливим дослідницьким вектором є емоційна компетентність, яка досліджувалась К. Саарні та ін. [6] і розглядалася з точки зору усвідомлення власних емоцій, уміння розрізняти емоції інших, використовувати словник емоцій і різні форми їх вираження, які прийняті в даній культурі.

Також актуальним для сьогодення є дослідження соціального інтелекту за Е. Торндайком [7] та Дж. Гілфордом [8], які розуміли під соціальним інтелектом сукупність здібностей, що ведуть до успішної соціальної взаємодії. Невід'ємним компонентом формування конструктивної емоційної поведінкової реакції особистості є її емоційна грамотність. За К. Штайнером, [9] вона полягає в розумінні власних почуттів і почуттів інших людей за допомогою діалогу і самоконтролю.

Натепер актуальним є також дослідження проблеми розвитку емоційного інтелекту, підбір індивідуальних та групових психологічних практик, їх впровадження не тільки в робочий/навчальний простір, а й у фокусування на індивідуальному підході щодо їх реалізації в межах дистанційного навчання/роботи в період самоізоляції під час пандемії COVID-19.

Отже, наукові розвідки щодо аналізу науково-методичної літератури переконливо свідчать, що проблема прицільного впровадження психологічних практик розвитку емоційного інтелекту особистості в умовах сьогоденних трансформацій є актуальною для сучасного суспільства.

**Метою статті** є аналіз наукових досліджень проблеми емоційного інтелекту та психологічних практик його розвитку в умовах трансформацій суспільних відносин.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідження емоційного інтелекту в психологічній науці з'явилися наприкінці ХХ століття. Отже, цей напрям психологічних досліджень вважається досить молодим.

Засновниками однієї з теорій емоційного інтелекту були американські психологи Д. Карузо [4], П. Саловея [5] і Дж. Майер [4]. Вони розглядали емоційний інтелект як сукупність ментальних здібностей до розуміння власних емоцій і емоцій інших людей (Табл. 1).

Таблиця 1

Модель емоційного інтелекту за Д. Карузо, П. Саловея, Дж. Майєр

<i>Recognizing emotions</i>	Розпізнавання емоції
<i>Using emotions to facilitate reasoning</i>	Використання емоцій у розумовій діяльності для полегшення міркувань та підвищення власної ефективності
<i>Understanding the meaning of one's emotions</i>	Розуміння емоцій
<i>Managing one's emotions</i>	Управління емоціями

Наступний вектор досліджень емоційного інтелекту належить Д. Гоулману [2], який трактує EQ з точки зору лідерських позицій бізнесу та управління. Модель емоційного інтелекту Д. Гоулмана складається з п'яти таких компонентів, як:

- самопізнання;
- саморегуляція;
- мотивація;
- емпатія;
- соціальні навички.

Для сьогодення класичні структурні моделі емоційного інтелекту і результати його дослідження науковцями з міждисциплінарних галузей (управління бізнесом, стрес-менеджмент і т.д.) є абсолютно актуальними і беруться за основу майбутніх наукових досліджень цього вектору сучасної психологічної науки.

Узагальнюючи теоретичні розвідки, сформулюємо: емоційний інтелект (EQ) – це група ментальних здібностей, які беруть участь в усвідомленні та розумінні власних емоцій і емоцій оточуючих. Отже, особистість із високим рівнем емоційного інтелекту (EQ) добре розуміє свої емоції і почуття інших людей, може ефективно керувати своєю емоційною сферою, тому в суспільстві її поведінка більш адаптивна, і така особистість легше досягає своїх цілей у взаємодії з оточуючими. Щодо структури емоційного інтелекту (EQ), то вона має такий вигляд (Рис. 1)



**Рис. 1. Візуалізація структури емоційного інтелекту (EQ)**

Особливо у зв'язку із впливом пандемії COVID-19 велику увагу особистість на різних вікових етапах приділяє власному психічному здоров'ю. Наприклад, дослідження «*Emotional Intelligence, Belongingness, and Mental Health in College Students*» (Robert W. Moeller, Martin S., Virginia P.) дає змогу науковцям аналізувати проблеми психічного здоров'я серед сучасних студентів, роль емоційного інтелекту (EQ) та психосоціального стресу в даному контексті [10].

У результаті цього дослідження було визначено, що психосоціальний стрес є вагомим чинником, який негативно впливає на психічне здоров'я студентської молоді. Результати цього дослідження показали, що емоційний інтелект (EQ) є захисним фактором проти депресії, тривоги та стресу. Однак основний механізм, за допомогою якого емоційний інтелект (EQ) може підтримувати зміцнення психічного здоров'я, наразі ще недостатньо вивчений. У результаті дослідження акцентувалась увага на профілактиці психічного здоров'я студентської молоді та орієнтації на розвиток навичок емоційного інтелекту особистості для покращення добробуту студентів.

Дослідження польських та бельгійських науковців «*Emotional Intelligence Buffers the Effects of Negative Emotions on Job Burnout in Nursing*» (Szczygiel D., Mikolajczak M.) було розроблене для того, щоб перевірити, чи може емоційний інтелект (EQ) пом'якшити вплив негативних емоцій та уникнути професійного вигорання. У цьому дослідженні брали участь 188 медичних сестер, які пройшли оцінку афективності рис, емоційного інтелекту, гніву і смутку, вигорання на робочому місці. Результати виявили значні й позитивні взаємозв'язки між обома типами негативних емоцій і вигоранням та психологічними особливостями медичних сестер [11].

Дослідження показало, що розвинутий емоційний інтелект є буфером між впливом негативних емоцій та вигоранням. Зокрема, емоції, пов'язані з гнівом і сумом, передбачали більше вигорання серед медичних сестер з низькими рівнем емоційного інтелекту, але

не серед медичних сестер з високим рівнем емоційного інтелекту. Ці результати свідчать про те, що потрібно впроваджувати програми розвитку та підтримки емоційного інтелекту для запобігання впливу негативних емоцій під час роботи та для уникнення професійного вигорання.

Розвиток емоційного інтелекту ми розглядаємо в контексті регулярного використання психологічних практик. Т.М. Титаренко визначає психологічні практики як акти конструювання особистого життя (складання, перегляду життєвої історії), регулярні способи самоздійснення [12]. Таким чином, психологічна практика (за І.М. Карицьким) – це вид соціально-практичної діяльності, яка має психологічно-практичну мету і спрямована на зміни психіки особистості [13].

Психологічні практики розвитку емоційного інтелекту поділяються на три групи (Табл. 2).

*Практики емоційної саморегуляції* – в основі лежить розуміння важливості управління фізіологічною стороною емоцій, а саме м'язовою напругою. Ці практики дозволяють викликати, а також прибирати певні емоції за рахунок стимуляції певних груп м'язів.

*Практики усвідомлення власних переживань, емоцій, почуттів* – дають можливість людині усвідомити, зрозуміти, осмислити передумови, свої соціальні ролі, все, що призводить до виникнення тих чи інших емоцій.

*Психологічні практики управління емоційними станами* – дають можливість засвоїти поведінкові стратегії відкритого чи закритого впливу та відпрацювати їх застосування на конкретних ситуаціях [14].

Таблиця 2

### Психологічні практики розвитку емоційного інтелекту

<b>Блок емоційної саморегуляції</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– техніки релаксації</li><li>– дихальні техніки</li><li>– медитативні техніки</li><li>– візуалізація</li><li>– афірмація</li><li>– техніки НЛП</li></ul>
<b>Блок усвідомлення власних переживань, емоцій, почуттів</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– трансакційний аналіз Е. Берна</li><li>– практики усвідомлення</li><li>– майндфулнесс</li></ul>
<b>Блок управління емоційними станами</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– техніки впливу</li><li>– техніки контрвпливу</li><li>– техніки маніпуляції</li></ul>

Наведемо приклади вправ із кожного блоку.

*Блок емоційної саморегуляції* – «*Моє емоційне дихання*». Сядьте зручніше і зосередьте увагу на диханні. Зробіть спокійний вдих на 4 рахунки, затримайте дихання на 4 рахунки, видихніть на 4 рахунки. Збільшуйте рахунок до 8 разів. Дихайте так, поки не відчуєте, що відновили свій емоційний стан. Усвідомте відновлення свого емоційного стану. Зафіксуйте цей момент.

Йога, медитація, дихальні вправи – усе це фокусує нас на фізичному стані, внутрішніх емоційних переживаннях, переключає від стресу, тривоги, гніву, агресії тощо.

*Блок усвідомлення власних переживань, емоцій, почуттів* – «*Розуміння власних емоцій*». Прочитайте інформацію про базові емоції та подумайте над тим, як вони проявляються у Вас:

*Подив* – найбільш короткотермінова емоція, що виступає як негайна реакція на несподівану подію.

*Страх* – емоційний стан, що викликається реальною або уявлюваною загрозою.

*Гнів* – емоційний стан бурхливого збудження, часто викликаний почуттям злості.

*Відраза* – негативна емоція, що виражається в глибокій формі неприязні до когось або чогось.

*Радість* – активна позитивна емоція, проявляється у відчутті щастя та доброму настрої.

*Сум* – негативно забарвлена емоція, виникає в ситуаціях незадоволення та розчарування.

*Як часто Вам доводиться переживати кожну з цих емоцій? З якими людьми / місцями / справами у Вас асоціюються ці емоції? З якими фізичними відчуттями Ви пов'язуєте кожну з цих емоцій?*

*Блок управління емоційними станами* – як приклад практик із цього блоку розглянемо два психологічні кейси.

*Психологічний кейс 1.* Ваш начальник дуже галаслива людина, який дуже часто використовує роздратований тон у спілкуванні з підлеглими. Яким чином, на Ваш погляд, необхідно реагувати на репліки боса?

*Психологічний кейс 2.* Вам необхідно саме сьогодні закінчити розробку плану робіт на наступний місяць, тому що завтра у Вас починається відпустка і Ви вранці вилітаєте в теплі краї. Проблема в тому, що начальник фінансового відділу затримує свій звіт, без якого Ви не можете завершити свою роботу. Він досить гордовита людина і вже заявив Вам, що не збирається поспішати зі звітом ціною помилок. Тим часом до кінця робочого дня залишається чотири години, Ви все більше нервуете. Опишіть, як саме Ви будете поводити себе з начальником фінансового відділу, щоб переконати його видати Вам звіт якомога швидше.

Психологічних практик щодо розвитку емоційного інтелекту особистості існує велике розмаїття, але одним із головних принципів їх ефективності є *системність, усвідомленість та рефлексивність* використання.

**Висновки.** У результаті проведеного теоретичного дослідження було проаналізовано проблему емоційного інтелекту та особливостей психологічних практик його розвитку в умовах трансформацій суспільних відносин.

У результаті теоретичних розвідок окреслено важливі для дослідження моделі емоційного інтелекту (EQ) та проаналізовано сучасні наукові дослідження. Таким чином, науковці акцентують більшу увагу на збереженні психічного здоров'я особистості, профілактиці професійного вигорання та психологічних особливостях емоційного інтелекту, під яким розуміють групу ментальних здібностей, які беруть участь в усвідомленні та розумінні власних емоцій і емоцій оточуючих.

У сучасних дослідженнях емоційний інтелект (EQ) виступає захисним фактором проти депресії, тривоги та стресу, а також буфером між впливом негативних емоцій та вигоранням.

Запропоновано психологічні практики розвитку емоційного інтелекту (EQ) особистості. Прицільно розглянуто практики емоційної саморегуляції, практики усвідомлення власних переживань, емоцій, почуттів та практики управління емоційними станами.

Отже, узагальнюючи окреслені аспекти, доходимо висновку, що володіння психологічними практиками розвитку емоційного інтелекту (EQ) та розуміння важливості його ролі для сучасної особистості, групи, громади, є невід'ємною складовою частиною збереження психічного здоров'я особистості, формування її конструктивної поведінки, розкриття внутрішніх ресурсів, усвідомленості життя та управління ним в умовах трансформацій суспільних відносин.

### Список використаної літератури

1. World Health Organization. WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 – 11 March 2020. Geneva, Switzerland: World Health Organization, 2020. URL: <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С. Гумецької. Харків : Віват, 2018. 512 с.
3. Bar-On R, Maree J.G., Elias M.J. Educating People to Be Emotionally Intelligent. Portsmouth, NH: Heinemann Educational Publishers, 2005. 344 p.
4. Mayer J.D., Panter A.T., Caruso D.R. Does personal intelligence exist? Evidence from a new ability-based measure. *Journal of Personality Assessment*. 2012. P. 124–140.
5. Salovey P., Sluyter D. Emotional Development and Emotional Intelligent: Educational Implications. New York : Basic Books, 1997. 288 p.
6. Saarni C., Thompson R. The Development of Emotional Competence. The Guilford Press Paperback, 1999. 381 p.
7. Thorndike E. Educational Psychology. Edition Paperback, 2015. 186 p.
8. Гилфорд Дж. Три сторони інтелекта. *Психологія мислення*. Москва : Прогресс, 1969. С. 433–456.
9. Штайнер К. Эмоциональная грамотность: интеллект с сердцем. Руководство по улучшению личных и профессиональных отношений. Киев : ТОВ «НВП «Интерсервис», 2016. 303 с.
10. Robert W. Moeller, Martin S., Virginia P. Emotional Intelligence, Belongingness, and Mental Health in College Students. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00093>
11. Szczygiel D., Mikolajczak M. Emotional Intelligence Buffers the Effects of Negative Emotions on Job Burnout in Nursing. *Frontiers in Psychology*. 2018. Vol. 9. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02649>
12. Титаренко Т. Соціально-психологічні практики життє-конструювання особистості. *Актуальні проблеми психології* ; АПН України. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Психологічна герменевтика. 2011. Вип. 7. С. 15–23.
13. Карицкий И. Теоретическая экспликация содержания психологической практики. *Теоретическая и экспериментальная психология*. 2011. Т. 4. № 2. С. 36–45.
14. Книш А. Емоційний інтелект лідера у сфері бізнесу : навчальний посібник ; за заг. ред. О. Романовського, С. Калашникової. Київ : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 40 с.

## PSYCHOLOGICAL PRACTICES OF THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE OF PERSONALITY

**Viktoriiia Furman**

*Borys Grinchenko Kyiv University,  
18/2, Bulvarno-Kudriavska str., Kyiv, Ukraine, 04053  
e-mail: v.furman@kubg.edu.ua*

The article reveals the relevance of the development of emotional intelligence of the personality, focuses on its relevance during the spread of the COVID-19 pandemic. The definition of the concept of “emotional intelligence” in modern scientific research were outlining. Its component concerning formation of constructive behavior in different age civil and professional groups in the conditions of transformations of public relations were specifying.

Because of theoretical investigations, the models of emotional intelligence (EQ) relevant for our study were outlining and modern scientific research is analyses. Thus, scientists focus more on maintaining the mental health of the individual, prevention of burnout and psychological features of emotional intelli-

gence, which means a group of mental abilities involved in understanding and understanding of their own emotions and the emotions of others.

The results of the research showed that emotional intelligence (EQ) acts as a protective factor against depression, anxiety and stress, as well as a buffer between the effects of negative emotions and burnout.

Psychological practices of emotional intelligence (EQ) development and their introduction into the living / working / educational space of a personality are proposed. Examples of practices of emotional self-regulation, awareness of one's own experiences, emotions, feelings and management of emotional states are given.

Thus, summarizing the outlined aspects, mastering the psychological practices of emotional intelligence (EQ) and understanding the importance of its role for the modern personality, group, community, is an integral part of maintaining mental health, forming its constructive behavior, disclosure of internal resources, awareness life and its management in the conditions of transformations of social relations.

*Key words:* emotional intelligence, emotional awareness, mental health, constructive behavior.