

# ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ФАКТОР ПОДОЛАННЯ ОСОБИСТІСНИХ КРИЗ ТА ВАЖКИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ

*А. В. Коваленко*

Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського  
*Науковий керівник: доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри  
психології та педагогіки О. В. Костюченко*

Актуальність обраної теми полягає в тому, що особистість впродовж життя стикається з певними кризами та важкими життєвими ситуаціями, намагається самостійно їх подолати, часто використовує метод «спроб та помилок» і, набуває, в такий спосіб, свій власний досвід їх подолання. Іноді такий досвід може породжувати розчарування, нервову напругу, тривогу, невпевненість в собі, агресивність, що в свою чергу негативно впливає не тільки на розвиток особистості, а й на її життєдіяльність, стиль поведінки.

У психологічній науці емоційний інтелект людини відображений в різноманітних аспектах. Дослідженням емоційного інтелекту займалися такі зарубіжні вчені, як Д.Гоулман (теорія емоційної компетентності), Р.Бар-Он (некогнітивна теорія емоційного інтелекту), Х.Вайсбах і У. Дакс (емоційний інтелект як уміння «інтелектуально» керувати своїм емоційним життям), Дж. Майєр, П.Селовей, Д.Карузо (теорія емоційно-інтелектуальних здібностей) та ін. У вітчизняній психології ідею єдності афективних та інтелектуальних процесів, що належала Л. Виготському, розвивали С. Рубінштейн (інтелектуальний процес неможливий без участі емоцій) і А.Леонт'єв (мислення має емоційну (афективну) регуляцію). Одним з перших вітчизняних дослідників емоційного інтелекту став Д. Люсін, що представив двокомпонентну теорію даного феномена. І. Андреевою розглянуті передумови розвитку емоційного інтелекту, гендерні відмінності у виразності компонентів емоційного інтелекту, а також можливості розвитку емоційного інтелекту в процесі психологічного тренінгу. Т. Березовська довела можливість розвитку емоційного інтелекту шляхом спеціально організованого навчання.

А. Панкратовою був проведений аналіз різних підходів до формування емоційного інтелекту й здібностей, що входять до його складу. С. Дерев'янку встановила ефективність використання психологічного тренінгу в розвитку емоційного інтелекту. В Україні теж з'явилися дослідження з проблеми концептуалізації цього феномена, його функцій (Е. Носенко), вивчення EQ як детермінант внутрішньої свободи особистості (Г. Березюк) та показника цілісного її розвитку (О. Філатова) [1; 4].

Слід зауважити, що емоційний інтелект як аспект виявлення внутрішнього світу особистості, відображає міру розумності ставлення людини до світу, до інших та до себе як до суб'єкта життєдіяльності. Йому притаманні внутрішні (диспозиційні) та зовнішні (ті, що виявляються в ознаках перебігу емоційного процесу) компоненти, котрі зумовлюють стресозахисну та адаптивну функції інтегральної особистісної властивості. Критерії оцінки рівня сформованості емоційного інтелекту доцільно шукати в особливостях динамічної взаємодії його внутрішніх і зовнішніх компонентів, що можуть виявлятися у домінуванні зовнішнього над внутрішнім (при низькому рівні сформованості емоційного інтелекту), внутрішнього над зовнішнім (при більш високому), або у їх гармонійному поєднанні, що дозволяє здійснювати реагування на емоціогенні подразники на надситуативному рівні (при найвищому) [5, с. 19].

Розвиток емоційного інтелекту розглядається переважно в двох аспектах: у плані вивчення онтогенетичних змін в здібностях до розуміння та управління емоціями і в контексті цілеспрямованого впливу на розвиток окремих сторін емоційного інтелекту. До розробки програм розвитку емоційного інтелекту висувається ряд вимог. Такі програми повинні базуватись на серйозній теоретико-методологічній основі і бути сфокусовані на основних компонентах емоційного інтелекту [1].

В останні роки був помітний деякий прогрес у формуванні наукових основ емоційного інтелекту, але залишається багато серйозних труднощів. Перш за все, це стосується визначення самого поняття емоційного інтелекту. Так, Р. Бар-Он, який вперше ввів термін «коефіцієнт емоційності» вважає, що

емоційний інтелект – це «набір не когнітивних здібностей, компетенцій і навичок, які впливають на здатність людини справлятися з викликами і тиском навколишнього середовища. Кожна з п'яти складових EQ складається з декількох субкомпонентів: пізнання себе (усвідомлення своїх емоцій, впевненість в собі, самоповага, самоактуалізація, незалежність); навички міжособистісного спілкування (емпатія, міжособистісні взаємини, соціальна відповідальність); здатність до адаптації (рішення проблем, зв'язок з реальністю); управління стресовими ситуаціями (стійкість до стресу, контроль за імпульсивністю); переважаючий настрій (щастя, оптимізм) [1].

Найбільш точними, на наш погляд, є ідеї Д. Люсіна, який пропонує розглядати емоційний інтелект як здатність до розуміння і управління своїми і чужими емоціями. Здатність до розуміння емоцій означає, що людина може розпізнати емоцію, тобто, встановити сам факт наявності емоційних переживань у себе або у іншої людини; може ідентифікувати емоцію, тобто, встановити, яку саме емоцію відчуває вона або інша людини, і знайти для неї словесне вираження; розуміє причини, що викликали цю емоцію, і наслідки, до яких вона приведе. Здатність до управління емоціями означає, що людина може контролювати інтенсивність емоцій, перш за все, приглушати занадто сильні емоції, контролювати зовнішній вираз емоцій та при необхідності викликати ту чи іншу емоцію [4].

Говорячи про емоційний інтелект, більшість авторів згадують такі його складові, як глибоке розуміння емоцій інших людей, соціальна відповідальність, здатність до ідентифікації емоцій (І. Андреева, Г. Орме, В. Юркевич) [5, с. 13].

Життєвою кризою називають період, більш-менш довгий, протягом якого модифікується особистість, змінюється спосіб детермінації процесів розвитку, життєвий задум, траєкторія життєвого шляху, тобто сценарій життя (Т. Титаренко) [1].

Особистісна криза – це психологічний стан максимальної дезінтеграції (на внутрішньопсихічному рівні) і дезадаптація (на соціально-психологічному

рівні) особистості, що виражається у втраті основних життєвих орієнтирів (цінностей, мотивації, образу Я, Я-концепції) і виникає в результаті перешкод у звичному плині життя суб'єкта, що призводить до девіантної поведінки, нервово-психічних і психосоматичних розладів (Л. Бурлачук) [4].

У психології на ряду з кризою, вживають поняття «важка життєва ситуація». Такі ситуації виникають або у випадку неврівноваженості в системі відносин особистості і її оточення, або невідповідності між цілями, прагненнями й можливостями їхньої реалізації і якостями особистості. Подібні ситуації висувають підвищені вимоги до здатностей і можливостей людини, до її особистісного потенціалу й стимулюють її активність (Ф. Василюк) [1].

Як зазначають дослідники в галузі дослідження інтелекту ( Е. Торндайк, Д. Векслер, Г. Гарднер та ін.), стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту є важливими факторами у з'ясуванні ролі емоційного інтелекту як певної детермінанти подолання особистісних криз та важких життєвих ситуацій. Обґрунтування того факту, що від рівня сформованості емоційного інтелекту залежать інтенсивність і частота стресових реакцій у різних ситуаціях життєвої активності, дає змогу ставити питання про розробку реальних заходів щодо зниження інтенсивності емоційної кризи, яка породжує небезпечно високий рівень агресивності у цивілізованому суспільстві. Наявність емоційної стійкості або, навпаки, притаманність людині ознак нейротизму та тривожності, виявляються відповідним чином в актуальних емоційних станах, які виникають під час діяльності та соціальної взаємодії. [1; 2; 3].

Одним з найважливіших компонентів емоційного інтелекту, на думку Д. Гоулмана є емпатія. Емпатична установка входить в зіткнення з моральними оцінками. Коріння моральної поведінки людини слід шукати саме в емпатії, оскільки саме вміння поставити себе на місце іншої людини, здатність до співчуття та співпереживання спонукають людей дотримуватись певних моральних принципів. [3, с. 38].

Дослідники соціальних стосунків ( К.Маркс, Н.Паніна, П.Сорокін та ін.) вважають важливим формування здатності усвідомлювати й оцінювати свої емоції та їх інтенсивність, починаючи з базових станів (радість, страх, смуток, злість), сприймати навколишній світ з різних точок зору, адже надалі це допоможе легше пережити та впоратися з певною особистісною кризою чи важкою життєвою ситуацією. Для цього рекомендується періодично ставити собі запитання: «Що я зараз відчуваю?», «Чому я це відчуваю?», «Чи подобається мені те, що я відчуваю?», «Як змінити відчуття, які задають дискомфорт мені та оточуючим своїм проявом?». Також, потрібно навчитися визначати джерело та ступінь інтенсивності емоцій. Силу емоції можна вимірювати за шкалою від 1 до 10, тобто, від мінімальної інтенсивності, коли управління емоцією не вимагає зусиль, до дуже високої, коли емоція некерована. Саме це допоможе навчитися знизити відношення до певної емоції до оптимального рівня. [4, с. 83].

Підводячи підсумок, відзначимо, що під розвитком емоційного інтелекту розуміється цілеспрямований вплив на його структурні компоненти з метою досягнення їх гармонійного поєднання. Досліджували емоційний інтелект такі зарубіжні вчені, як Д. Гоулман (теорія емоційної компетентності), Р. Бар-Он (некогнітивна теорія емоційного інтелекту), Х. Вайсбах і У. Дакс (емоційний інтелект як уміння «інтелектуально» керувати своїм емоційним життям), Дж. Майер, П.Селовей, Д.Карузо (теорія емоційно-інтелектуальних здібностей) та ін. Важливе місце займає поняття «життєва криза» – період, протягом якого модифікується особистість, змінюється спосіб детермінації процесів розвитку, життєвий задум, траєкторія життєвого шляху, тобто сценарій життя. Такі функції емоційного інтелекту як стресозахисна та адаптивна – є важливими факторами у з'ясуванні ролі емоційного інтелекту як певної детермінанти подолання особистісних криз та важких життєвих ситуацій. Також, варто зазначити, що від рівня сформованості емоційного інтелекту залежать інтенсивність і частота стресових реакцій у різних ситуаціях життєвої активності.

### Література

1. Андреева И. Предпосылки развития эмоционального интеллекта. *Вопросы психологии*. 2007. № 5. С. 57-65.
2. Ворожейкіна О. М. 100 цікавих ідей для проведення уроку. Харків : Основа, 2011. 255 с.
3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Москва : АСТ Хранитель, 2008. С. 10-43.
4. Енциклопедія педагогічних технологій та інновацій / Автор-укладач Н. П. Наволокова. Харків : Основа, 2011. 176 с.
5. Юркевич В. Проблема розвитку емоційного інтелекту. *Вестник практической психологии*. 2005. №3. С. 11-29.