

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК СОЦІАЛЬНО ЗНАЧУЩА ІНТЕГРАЛЬНА ВЛАСТИВІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

Елеонора НОСЕНКО

Copyright © 2004

Суспільна проблема. На фоні “соціального божевілья”, у просторі якого, як стверджують соціологи [12], живе сучасне покоління людей, вже нікого не дивує, мабуть, найвищий за всю історію людства рівень емоційної нестриманості цього покоління. Він виявляється у нехтуванні будь-якими соціальними нормами у виявленні емоцій і почуттів на всіх щаблях спілкування людей, починаючи з родини і колективу й завершуючи тероризмом на рівні міждержавних відносин, що останнім часом набув міжнародного масштабу. Це вимагає всебічного осмислення нового психологічного феномена – *емоційного інтелекту*, який в останнє десятиріччя був ідентифікований американськими психологами як проблема психології особистості [52; 45]. Феномен заслуговує на особливу увагу не тільки тому, що саме поняття “емоційний інтелект” уперше з’явилося у психологічному обігу тільки в 1990 році, а й тому, що його оголосили особистісною властивістю, котра зумовлює успішність всілякої діяльності людини за будь-яких умов [46; 60].

Мета статті – розкрити зміст і витоки поняття “емоційний інтелект”; окреслити його місце у системі понять, пов’язаних із вивченням внутрішнього світу особистості; визначити підходи до операціоналізації цього феномена, обґрунтувати значущість дослідження його провідних функцій – стресозахисної та адаптивної.

Авторська ідея – концептуалізація феномена “емоційний інтелект” у контексті теорії єдності зовнішнього і внутрішнього щодо детермінації психічного, що є однією з провідних методологічних засад вітчизняної психології [14; 25; 26; 34; 35] та реалізує системний підхід до вивчення психічних явищ [11; 15; 16; 22]. У результаті нами запропоновані нові шляхи операціоналізації цієї інтегральної особистісної властивості, що, зі свого боку, дало змогу визначити об’єктивні критерії оцінки рівня сформованості емоційного інтелекту, його основні функції та підходи до цілеспрямованого формування.

Сутнісний зміст. Емоційний інтелект як аспект виявлення внутрішнього світу особистості 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, котрі зумовлюють стресозахисну та адаптивну функції цієї інтегральної особистісної властивості. Роль емоційного інтелекту у спричиненні життєвого успіху людини ґрунтується на спроможності суб’єкта адекватно розпізнавати витоки власних емоцій та емоцій інших людей, здійснювати на цьому підґрунті самоконтроль, підтримувати доброзичливі стосунки з навколишніми, самомотивувати власну діяльність, виявляти

наполегливість у досягненні її мети. 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). Водночас емоційний інтелект своєрідно відображається у свідомості людини у вигляді почуття психологічного благополуччя, позитивної самооцінки, вибору адекватних стратегій психологічного подолання.

Ключові слова: *емоційний інтелект, особистість, властивість, диспозиція, світосприйняття, ставлення, функція, стрес, захист, адаптація, психологічне подолання, стратегія, діяльність, мотивація, спілкування, емоційний процес, розпізнавання, свідомість, відображення, спричинення (детермінація) психічного, внутрішнє, зовнішнє, сформованість, рівень, психологічне благополуччя, самооцінка.*

1. ЗМІСТ ФЕНОМЕНА “ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ”, АКТУАЛЬНІСТЬ, СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ ЙОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Словосполучення “емоційний інтелект”, яке з’явилося у психологічному тезаурусі з проблем психології особистості після виходу у світ робіт американських психологів Г. Гарднера (H. Gardner) [43], Д. Гоулмана (D. Goleman) [45], Дж. Майєра (J. Mayer), П. Саловея (P. Salovey) [52] та інших, ще років десять тому викликало здивування через незвичність поєднання понять “емоція” та “інтелект”, що здавалися протилежними за змістом. Не менше дивувало твердження авторів, які ввели в науковий обіг поняття “емоційний інтелект”, стосовно ролі цієї інтегральної властивості особистості у спричиненні успіху діяльності людини [46; 60].

І нині, хоча проблематика, пов’язана з вивченням емоційного інтелекту, знаходить вельми широке відображення в тематиці наукових конгресів та спеціальних конференцій з проблем психології особистості, зокрема 11-ої Європейської конференції [56], практичний інтерес до проблеми значно випереджає рівень її теоретичної розробки. Слід зауважити, що після виходу у світ в 1995 році монографії Д. Гоулмана “Емоційний інтелект” [45] вона миттєво стала бестселером. І це не дивно, адже автор не лише визначив значущість емоційного інтелекту як провідної детермінанти успіху життєдіяльності, а й запропонував підходи до опанування такими особистісними властивостями, як самоконтроль, наполегливість, самомотивування діяльності, розуміння власних емоцій та емоцій інших людей, котрі сприяють підтриманню доброзичливих стосунків з навколишніми.

Ці властивості Д. Гоулман узагальнено назвав “емоційним інтелектом”, використавши термін, що раніше був уведений у науковий обіг Дж. Майєром та П. Саловеєм [52]. Доречним епіграфом до його книги стало висловлювання Арістотеля: “Будь-хто може розгніватися – це легко. Однак виявити гнів стосовно саме тієї людини, яка на це заслуговує, потрібною мірою, у відповідний час, для досягнення гідної мети й у відповідній формі – це не легко”. Твердження ж про те, що емоційний інтелект, на відміну від загального (вимірюваного за допомогою IQ і значною мірою зумовленого генетично), можна розвинути в будь-якому віці, віддає перевагу тому, хто ним володіє, перед носіями високого IQ у досягненні успіху в житті. Саме завдяки цьому проблема активно висвітлюється популярними науковими виданнями, з’явилося чимало варіантів вербальних тестів емоційного інтелекту, що ґрунтуються як на самооцінюванні людиною рівня свого і чужого емоційного інтелекту, так і на результатах розв’язання суб’єктом спеціально дібраних проблемних задач [36; 38]. Виходять друком популярні брошури

серії “Допоможи собі сам”, “Як удосконалити свій емоційний інтелект”. В Інтернеті широко апробується комбінований тест на визначення емоційного інтелекту, що містить завдання обох вищезазначених типів [40]. Його розробники заклали в програму не лише коментар щодо рівня сформованості у суб’єкта емоційного інтелекту, а й конкретні рекомендації щодо його вдосконалення шляхом участі у відповідних тренінгах. Це, власне, і зумовило широкий практичний інтерес до проблеми. Якщо емоційний інтелект, як стверджують автори, справді можна формувати, починаючи вже з дитинства, та вдосконалювати у дорослому віці, то розвиток цієї інтегральної властивості особистості може претендувати на роль своєрідної панацеї від емоційної нестриманості, яка, на думку авторів теорії емоційного інтелекту [45], досягла нині найвищого за всю історію людства рівня. Це виявляється й у відчаї “мовчазної самотності” маленьких дітей, яких замість вічно зайнятих батьків “виховує” телебачення, або й узагалі покинутих напризволяще [37], у жахливих виявах насильства в родині [3] і, врешті-решт, у тероризмі на рівні міждержавних відносин. Повна емоційна неосвіченість, котра виявляється у різкому кількісному зростанні випадків депресії практично в усіх куточках світу, в спалахах жорстокості, насильства, невмотивованих вбивств, вандалізму [4; 7], на жаль, стає однією з найхарактерніших ознак цивілізації XXI століття [32]. Недарма на стику соціальних та гуманітарних наук народжується новий напрям міждисциплінарних наукових досліджень – *пейнетика* (panetics [59]), предметом якої є вивчення витоків та форм виявлення страждань, яких люди завдають один одному. Ці страждання долучаються до страждань, котрі породжені недосконалістю економіки, соціального устрою, політики, перетворюючись на величезну руйнівну силу, яка загрожує не лише духовному (емоційному) здоров’ю людини, а й фізичному.

Хоча агресивна поведінка особистості активно вивчається у психології, в науці поки що не існує, як зауважує А. Реан [24], загальноприйнятої теорії агресії і жодна з її концепцій не може претендувати на наявність вичерпного пояснювального потенціалу. На наш погляд, це є наслідком недостатньої уваги до вивчення глибинних витоків, особливостей спричинення, формовияву та перебігу емоційних процесів особистості.

Метод самоспостереження у вивченні емоційної сфери людини, започаткований В. Вундтом, ще повністю не вичерпав своїх можливостей, проте був витіснений іншими методами, зокрема поведінковими, психофізіологічними, що спричинило певне відставання у пізнанні емоцій. Принагідно варто згадати, що в останній проблемній монографії, виданій Інститутом психології Академії наук СРСР (Москва, 1989 [30]) і присвяченій обґрунтуванню основних тенденцій розвитку психологічної науки на найближче десятиліття, В. Вілюнас (автор розділу про шляхи розвитку дослідження емоцій) прогнозував пожвавлення інтересу до вивчення емоцій, зокрема *методом інтроспекції*.

Отже, проблема, якій присвячена дана стаття, є актуальною у кількох аспектах: *теоретичному*, оскільки вона, як зазначалось вище, недостатньо розроблена з цього погляду; *соціальному*, адже людська цивілізація може опинитись у стані саморуйнування, якщо емоції і надалі протиставлятимуться розумові, вважатимуться неконтрольованими і нерегульованими; *педагогічному*, якщо на основі експериментального вивчення особливостей перебігу емоційних процесів і станів та стійких властивостей особистості не будуть розроблені науково обґрунтовані підходи до цілеспрямованого формування під впливом навчання та виховання емоційної розумності наступників.

Попри термінологічну неузгодженість, проблема емоційного інтелекту ідентифікована: емоційну сферу людини потрібно вивчати в аспекті її особистого усвідомлення та саморегулювання. Які для цього

існують спонукальні фактори, крім соціального усвідомлення того, що емоційна сфера особи потребує уваги саме у зазначеному вище аспекті і що, можливо, це врятує людство від “божевілля”, спричиненого повною відсутністю спроб інтелектуального ставлення людини до власних емоцій, нижче розглянемо докладніше.

У вітчизняній психології існують певні теоретичні традиції вивчення складної детермінації психічної діяльності людини, на які можуть спиратися подальші дослідження з проблеми емоційного інтелекту [1; 8; 9; 10; 11; 25; 26; 27; 29]. Одним з теоретичних завдань на сучасному етапі розвитку досліджень у зазначеному вище пошуковому форматі ми вбачаємо розробку теоретичного фундаменту розв'язання *проблеми операціоналізації* емоційного інтелекту. На наш погляд, вербальні тести, що створені для оцінювання рівня сформованості емоційного інтелекту [38; 40], недосконалі. Вони ґрунтуються переважно на самооцінюванні і спираються на аналіз змісту ситуацій, особливості поведінки в яких можуть свідчити, на думку їх розробників, про відсутність чи наявність у виконавця тесту відповідного рівня розвитку емоційного інтелекту. Як і будь-які вербальні тести, що передбачають аналіз змісту відповідей, тести емоційного інтелекту, в основі яких перебуває метод аналізу запропонованих типових ситуацій, допускають різні тлумачення якості їх виконання, і тому не можуть достатньою мірою бути об'єктивними. Крім того, ці тести, розроблені представниками індивідуалістської культури, мають ще бути адаптовані до умов іншої культури. І, що найголовніше, вибір ситуацій для побудови тесту, навіть у тих його версіях, на які посилаються авторитетні наукові видання [36], не обґрунтований теоретично, а серед варіантів альтернативного вибору правильної відповіді наводяться твердження, настільки подібні, що за певних умов кожне з них можна вважати правильним. Тому нагальною теоретичною проблемою, яка потребує подальшо-

го розв'язання, є проведення адекватної операціоналізації цього конструкта з оперттям на психологічний аналіз особливостей внутрішнього світу особистості та його складного спричинення.

Можна обрати кілька теоретичних підходів до розв'язання проблеми операціоналізації емоційного інтелекту. Це теорія єдності зовнішнього і внутрішнього у детермінації психічного [14; 21; 25; 26; 34; 35]; системний підхід до вивчення психічних явищ [16; 17], який, зокрема, знайшов цікаве відображення в останній роботі російських психологів А. Петровського та М. Ярошевського [22], що містить так звану *категоріальну мережу основних психологічних понять* із розкриттям їх змістовних зв'язків як за горизонталлю, так і вертикаллю. Крім того, в українській психології активно розробляється структурно-генетичний підхід до вивчення життєвого світу особистості [18; 29; 31 та ін.], є певні досягнення у дослідженні емоцій як однієї з основних складових детермінації поведінки людини [27], у тому числі в умовах професійної та навчальної діяльності [33]. Зокрема, О. Саннікова обґрунтувала вплив чотирьох базових емоцій, притаманних людині, на успішність її професійної діяльності. З'ясувалося, що існують певні закономірності цього зв'язку. Її дослідження стали предтечею у вивченні емоційного інтелекту, оскільки нею та російськими психологами [6; 13] започатковано вивчення психологічної проникливості як багаторівневого складного утворення, котре пов'язане зі стійкими ознаками емоційності. Авторка правомірно обґрунтовує емоційність як ситемоутворювальний фактор у структурі особистості [27] і в структурі її властивостей, у тому числі професійно важливих. Загалом емоційність розглядається як регулятор професійної діяльності і детермінанта її успішності.

Отже, основним напрямком, результати якого розглядаються у цій статті, є вивчення загальних закономірностей формовияву емоційного інтелекту як

стресозахисного чинника, котрий сприяє успішній самореалізації особистості у житті [20]. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту є, на наш погляд, важливими факторами у з'ясуванні ролі емоційного інтелекту як особистісної детермінанти успіху життєдіяльності. Обґрунтування того факту, що від рівня сформованості емоційного інтелекту залежать інтенсивність і частота стресових реакцій у різних ситуаціях життєактивності [20], дає змогу ставити питання про розробку реальних заходів щодо зниження інтенсивності емоційної кризи, яка породжує небезпечно високий рівень агресивності у цивілізованому суспільстві. Зазначена проблема має два аспекти, а саме: виявлення стресозахисної функції емоційної розумності як фактора, який сприяє особистісній самореалізації людини, та як фактора, котрий оптимізує спілкування людини з навколишніми. Останнє, як підкреслюють провідні дослідники у сфері соціальної психології [5], є однією з важливих психологічних проблем, від розв'язання якої залежить створення типології особистості за критерієм рівня сформованості соціального інтелекту (вміння пізнавати інших людей, спілкуватися з ними, формувати сприятливе ставлення до них під час сумісної діяльності тощо).

Дослідження емоційного інтелекту має відповідати новій парадигмі пошукувань у проблематиці психології особистості. Йдеться про заміну парадигми *врахування* фактора людини, що була провідною всередині 60-х років, цілковито новою парадигмою *управління* людським ресурсом, яка, на думку сучасних спеціалістів з прикладної психології [15], вже реально формується. Остання передбачає розкриття можливостей і закономірностей розвитку суб'єкта як цілісної істоти, котра перебуває у безперервній взаємодії зі світом у своєму найближчому оточенні, у певному соціальному довіллі [2; 29; 35], а набуті нею знання та уміння, що спрямовують поведінку в конкретних життєвих ситуаціях, такою самою мірою

визначають успішність життєдіяльності людини, як і її диспозиційні особистісні чинники [48; 50].

Систематичних конкретних досліджень у цьому напрямку проводиться порівняно мало, однак сучасні науковці досить упевнено підкреслюють, що реальна поведінка людини пов'язана як з її особистісними властивостями, так і з ситуаційними умовами [15]. Невирішеною залишається проблема, як поєднати в теорії особистості (наприклад, у самій структурі особистості) стійкі персоніфіковані властивості і вплив "зовнішніх" ситуацій. Цікавим, з нашого погляду, є заклик одного з провідних сучасних дослідників у царині психології особистості, що пролунав на 11-й Європейській конференції з відповідних проблем, перейти у процесі психологічного пізнання особистості від "рис" до "умінь та навичок" (типів поведінки), які остання демонструє в конкретних актах своєї життєдіяльності [39].

Саме у такому контексті доцільно детально вивчати емоційний інтелект людини, а при доборі значущих ситуацій спиратися на когнітивно-експерієнціальну теорію формування внутрішнього світу особисті [41]. Згідно з цією теорією поведінка особи виявляється у формі своєрідного компромісу між чотирма базовими мотивами, які відіграють роль самотутніх стримувальних факторів один щодо одного. Ці мотиви виникають у процесі формування кожною людиною певного уявлення про навколишній світ та власну роль, активність і місце у цьому світі. Тоді створена індивідуальна теорія реальності становить ієрархічно організований набір схем. Причому найузагальненішими схемами і є вищезгадані чотири мотиви, які спрямовують життєдіяльність людини. Перший мотив відображає оцінку того, якою мірою власне світорозуміння дає змогу сприймати довкілля як таке, що є або впорядкованим і доброзичливим, або, навпаки, ворожим, незрозумілим, невпорядкованим, позбавленим змісту. Характеристиками цього аспекту

сприйняття людиною навколишнього світу є оцінювання його передбачуваності, можливості контролю, добротності подій тощо.

Другий мотив відображає оцінку того, якою мірою світ виявляється доступним пізнанню. Оскільки людина у процесі своєї життєдіяльності не тільки стикається з довкіллям й оцінює його, а ще й співпрацює і спілкується з іншими людьми, тому у неї формується певне ставлення до навколишніх. Останні диференціюються на позитивних, або як на джерело можливої небезпеки. На цьому підґрунті формується третій основний мотив, котрий спрямовує поведінку людини. Четвертий, теж впливаючи на життєдіяльність людини, усвідомлюється нею на предмет сприйняття себе як суб'єкта, котрий заслуговує на повагу. Іншими словами, він визначає наскільки людина задоволена собою, як вона оцінює своє функціонування у світі.

Автори цієї теорії справедливо вважають, що ситуаційно специфічні акти пізнавальної діяльності людини у процесі функціонування її у світі є недостатньо інформативними з погляду діагностики чи оцінювання особистості за відсутності знань щодо їх зв'язків з вищерозглянутими конструктами. Виділення чотирьох основних аспектів, за якими доцільно, на думку авторів, вивчати індивідуальні особливості активності особистості, є доречним, адже вони справді охоплюють головні складові функціонування людини як суб'єкта пізнання, діяльності та спілкування. Розглянута теорія враховує, на наш погляд, провідні мотиви, які спрямовують і регулюють активність людини, а саме: а) пізнання навколишнього світу, б) усвідомлення свого ставлення до нього, в) пізнання себе як суб'єкта діяльності, г) удосконалення себе, д) прагнення досягти самоповаги та успішної взаємодії з іншими людьми, котрі перебувають у найближчому оточенні.

Вважаємо за доцільне зупинитися також на широко розповсюдженій п'ятифакторній моделі особистості, крізь

формат якої переважна більшість дослідників нині розглядають індивідуальні розбіжності в успішності функціонування людини як суб'єкта життєдіяльності [44]. Нам видається, що саме ця модель є провідною, найбільш значущою для вивчення диспозиційних характеристик особистості і виявлення основних мотивів її функціонування як суб'єкта пізнання, привласнення світу і соціалізації.

Психологічна реальність п'ятифакторної моделі особистості та її значущість для вивчення емоційного аспекту функціонування людини підтверджена багатьма дослідниками на матеріалі різних етносів. До головних факторів, що розглядаються у межах цієї моделі, належать, крім *екстраверсії* та *інтроверсії*, які відображають фундаментальні особливості темпераменту, тобто генетично успадковані індивідуальні розбіжності, такі, як: *сумлінність*, котра характеризує ставлення людини до тієї діяльності, яку вона виконує; *добррозичливість* – прийняття оточуючих людей такими, якими вони є; *емоційна стійкість* при здоланні складних ситуацій життєдіяльності та *відкритість* новому досвіду. Очевидно, що названі фактори певною мірою співвідносяться з аспектами вивчення особистості, які пропонують прихильники так званої когнітивно-експерієнціальної моделі особистості [41]. Зокрема, фактор сумлінності виявляється під час діяльності людини у будь-яких сферах чи формах. Це може бути або пізнавальна активність, або діяння, спрямоване на задоволення вітальних потреб, або професійна діяльність.

Відкритість новому досвіду як один з компонентів п'ятифакторної моделі стосується пізнавальної та перетворювальної діяльності людини, адже, оволодіваючи навколишнім світом, вона постійно причетна до процесів пізнання, мислення. Добррозичливість відображається безпосередньо у стосунках суб'єкта з іншими людьми, у співпраці та спілкуванні з ними. Пізнання себе як суб'єкта активності та спілкування здійснюється особою на

рівні емоційної регуляції поведінки, виявлення емоцій у процесі комунікації. Наявність емоційної стійкості або, навпаки, притаманність людині ознак нейротизму та тривожності формовиявляється відповідним чином в актуальних емоційних станах, які виникають під час діяльності та соціальної взаємодії.

Зазначені вище основні фактори особистості були обрані нами як диспозиційні характеристики для діагностики індивідуальних розбіжностей на рівні емоційного інтелекту, адже всі вони безпосередньо стосуються емоційного аспекту функціонування людини як суб'єкта життєдіяльності [19; 55]. Водночас за допомогою зазначеного підходу та використання аналізованої моделі особистості набули статусу вищезгадані диспозиційні характеристики емоційного інтелекту людини. Відтак можна спростувати не дуже вдалу теоретичну орієнтацію на розрізнення аспектів вивчення індивідуальних особливостей особистості на рівні її інтелектуальних, емоційних та вольових процесів, що піддається нині гострій критиці [15]. Фактично диспозиційні компоненти емоційного інтелекту людини і є системоутворювальним фактором особистості. Вони зумовлюють стабільність емоційних переживань людини [48], її схильність до проживання позитивних чи негативних емоцій [50], у формі яких особа оцінює всі аспекти своєї життєдіяльності. Внаслідок емпіричних досліджень, зокрема, встановлено, що сумлінність як чинник особистості, який виявляється як провідна характеристика її діяльності, має стресозахисний потенціал [57].

Доброзичливість як чинник, котрий характеризує особистість у вітакультурному просторі її спілкування з оточуючими, теж утримує емоційний компонент. При цьому знак емоцій, які забарвлюють стосунки з іншими людьми та їх сприйняття, може бути і позитивним, і негативним. Інші можуть сприйматись або як такі, котрі ставляться доброзичливо до конкретної особи, або як джерело певної загрози, чинник тривоги.

Відкритість новому досвіду як особистісна риса, котра задіяна до п'ятифакторної моделі, теж має емоційний компонент. Доведено, що ця особистісна властивість містить високий рівень зворотної кореляції з рівнем тривожності [54] і безпосередньої – з креативністю [49]. Цей чинник високо корелює також з толерантністю до невизначеності як стійкою особистісною ознакою. Він виявляється в індивідуальній діяльності людини, спрямованій на пізнання світу та виживання в ньому, і водночас у сфері взаємодії, співпраці та спілкування з іншими людьми. Отож це – своєрідна „наскрізна” характеристика особистості, яка може бути засадничою для ґрунтовної диференціації індивідуальних розбіжностей.

Отже, емоційність є, мабуть, найважливішою характеристикою як диспозиційного, так і безпосередньо поведінкового аспектів функціонування людини як суб'єкта життєдіяльності. Тому вивчення узагальнених характеристик емоційного інтелекту відкриває нові перспективи досліджень у сфері психології особистості, які тільки-но починають усвідомлюватися науковцями. Щоб цей перспективний напрямок досліджень не дискредитував себе передчасною появою практичних рекомендацій щодо його застосування для вирішення конкретних прикладних завдань, потрібне його належне теоретичне обґрунтування. Наш внесок у розв'язанні цієї наукової проблеми стосується висновків на підтримку авторської гіпотези про *притаманність емоційному інтелекту стресозахисної та адаптивної функцій*.

По-перше, у цій інтегральній особистісній властивості відображаються усі найважливіші аспекти функціонування людини як суб'єкта життєдіяльності: ставлення до навколишнього *світу*, до *себе* як до суб'єкта активності, до *інших* як партнерів у спілкуванні і взаємодії.

По-друге, саме у формі емоцій на рівні індивідуального світосприймання здійснюється оцінка суб'єктом усіх аспектів власної життєдіяльності, зумовлених як

диспозиційними характеристиками особистості, так і досвідом її індивідуальної активності. Це, власне, і визначає витоки стресозахисної та адаптивної функцій емоційного інтелекту.

По-третє, доведено, що в емоційній поведінці не все спричинено диспозиційними факторами. Правомірно стверджувати наявність в емоційній поведінці *інтелектуального* компонента, рівень усвідомлення якого зумовлює ступінь розумності емоційного реагування.

2. КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЯ ПОНЯТТЯ “ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ”, КОМПОНЕНТИ І ФОРМОВИЯВИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Потреба переглянути тлумачення поняття “інтелект”, що змістовно зводиться до вимірювання за допомогою коефіцієнта інтелектуального розвитку (IQ), була сформульована Г. Гарднером у монографії “Frames of mind” у 1983 році [42]. Учений висловив припущення, що існує не один тип інтелекту, який впливає певним чином на успішність життєдіяльності людини, а достатньо широкий спектр підвидів інтелекту. До запропонованого ним переліку підвидів інтелекту належать такі: 1) вербальний; 2) логіко-математичний; 3) просторовий; 4) кінестетичний; 5) музичний; 6) емоційний. Емоційний тип Г. Гарднер поділив ще на два різновиди – міжособистісний і внутрішньоособистісний. Міжособистісний інтелект раніше вже розглядався у психологічній літературі як соціальний інтелект, або соціальна компетентність. Він характеризує вміння людини взаємодіяти з іншими людьми. Внутрішньоособистісний інтелект передбачає вміння особи самореалізуватися у житті, активізувати себе на діяльність та досягнення успіху. Г. Гарднер аргументував вживати термін “множинність” у виявленні інтелекту як такий, що більш адекватно описує поняття єдиного інтелекту, яке існувало раніше.

У 1993 році побачила світ ще одна книга цього вченого “Множинність виявлення інтелекту”, у якій він докладніше визначив поняття “емоційний інтелект” у двох формах його репрезентації [43]. Зокрема, під *міжособистісним* емоційним інтелектом мислиться спроможність людини розуміти інших людей, усвідомлювати мотиви їхньої діяльності та ставлення до роботи, здатність вирішувати, як краще співпрацювати з цими людьми. *Внутрішньоособистісний* емоційний інтелект – це властивість людини, котра спрямована на себе і формовиявляється як спроможність формувати точну адекватну модель власного “Я” та використовувати цю модель для ефективної життєдіяльності.

Пізніше, уточнюючи зміст запропонованих понять, Г. Гарднер додав до тлумачення міжособистісного емоційного інтелекту наявність у людини здатності правильно розпізнавати настрої, вияви темпераменту, мотиви та прагнення інших людей і відповідним чином реагувати на них. Щодо змістового наповнення поняття внутрішньоособистісного інтелекту, то автор додав до його визначення спроможність людини розуміти власні почуття та їх витоки й на підставі цього адекватно регулювати власну поведінку.

Слід зауважити, що ще на початку ХХ століття Е. Торндайк, який зробив вагомий внесок у популяризацію поняття IQ, висловив припущення щодо існування одного з аспектів емоційного інтелекту, який він назвав *соціальним інтелектом*, маючи на увазі при цьому спроможність людини розуміти інших у процесі міжособистісної взаємодії та спілкування. Він увів цей аспект виявлення інтелекту у визначення коефіцієнту інтелекту IQ. На жаль, у 60-х роках теоретики проблем інтелекту домоглися вилучення поняття „соціальний інтелект” з числа компонентів загального інтелекту, що вимірювався за допомогою IQ.

Проте Роберт Стернберг, відомий психолог із Єйла, запропонував учасникам

одного з досліджень, котре проводилося під його керівництвом, описати розумну людину, тобто таку, яка володіє розвиненим інтелектом. Він довів емпірично, що серед властивостей, притаманних людині з розвиненим інтелектом, фігурували якості, пов'язані з практичними навичками взаємодії та спілкування. Більш систематичні дослідження дали змогу Р. Стернбергові повернутися до висновку, який раніше зробив Е. Торндайк: соціальний інтелект відрізняється від академічних здібностей і є найважливішою детермінантою успішної практичної діяльності людини.

Останнім часом з'явилося багато публікацій, переважно зарубіжних, у яких дослідники детально обґрунтували зміст та обсяг поняття "емоційний інтелект". В роботах Дж. Майєра і П. Саловея [51; 52] наводиться докладніше тлумачення компонентів емоційного інтелекту, яке можна розглядати як подальший розвиток концепції емоційного інтелекту, запропонованої Г. Гарднером.

На сьогодні можна стверджувати, що властивості, притаманні людині, яку можна охарактеризувати як таку, котрій притаманний емоційний інтелект, утворюються із **п'яти основних здібностей**.

Перша реалізується у вигляді *усвідомлення людиною власних емоцій* і вважається провідною в емоційному інтелекті, оскільки спроможність керувати власними емоціями, регулювати їх виявлення починається з того моменту, коли особа подумки осягає причини виникнення у неї переживань, їх характер та інтенсивність. Спроможність усвідомити свої істинні переживання і зрозуміти їх походження, безсумнівно, дає змогу кожному краще впоратися з ними.

Другий компонент емоційного інтелекту виявляється у *регулюванні емоцій*, котре ґрунтується на їх самоусвідомленні. Управління власними переживаннями переважно зводиться до зусиль заспокоїти себе, позбавити тривожного стану, роздратованості чи смутку. Люди, які не мають такої властивості, постійно

перебувають у стані дистресу та безпорадних спроб подолати власні негативні почуття, а ті, хто у змозі контролювати власні емоції, значно швидше усувають небажані емоційні стани.

Третій компонент емоційного інтелекту був визначений як *спроможність налаштувати себе до діяльності*. Він реалізується у зусиллях людини спрямувати власні емоції на досягнення конкретної мети, на самомотивування нових досягнень, креативну діяльність. Одним із компонентів такої спроможності аксіологічно активізувати себе є *самоконтроль*, який уможлиблюється в умінні відкладати отримання миттєвого задоволення заради досягнення більш значущої віддаленої мети, що відіграє роль надважливої передумови діяльнісної самоефективності людини.

Четвертий компонент емоційного інтелекту трактується як *розпізнавання та розуміння емоцій*, котрі виникають в інших людей. Ця здатність реалізується, зокрема, у формі емпатії. Тому емпатійні люди є глибоко чутливими до слабких соціальних ознак, які вказують на те, що навколишні мають певні проблеми чи переживання і спроможні їх урахувати під час спілкування.

П'ятий компонент емоційного інтелекту реалізується в *умінні підтримувати доброзичливі стосунки* з іншими людьми, тобто як своєрідне *мистецтво позитивного ставлення* до оточуючих, а відтак як дуже цінна соціальна навичка, що реалізується у спроможності людини володіти емоціями, які виникають під час соціальної взаємодії. Цей підвид емоційного інтелекту, що у роботі Г. Гарднера і в попередніх публікаціях Е. Торндайка та Р. Стернберга був названий соціальним інтелектом, зумовлює популярність людини, її лідерські здібності, ефективність міжособистісного спілкування. Люди, котрі володіють такими спроможностями, досягають значних успіхів у взаємодії з тими, хто їх оточує. Так, скажімо, встановлено, що між так званим загальним інтелектом, котрий

вимірюється за допомогою IQ, та емоційним існує певний кореляційний зв'язок, але є всі підстави вважати їх окремими видами формовияву розумності.

На нашу думку, термін “емоційний інтелект” можна пояснити за допомогою поняття “розумність”. Як зазначалося в одній з наших публікацій [19], з посиланням на відому роботу “Психологія життєвого успіху” [23], “розумність не тільки підіймає нас над нашими пристрастями та слабкостями, а й допомагає скористатися з наших переваг, талантів та добродійності” [23, с.23]. Справді, саме це значною мірою пов'язано зі змістом емоційного інтелекту, серед аспектів утвердження якого фігурує спроможність людини долати власні пристрасті та внутрішньо підійматися над ними, а також користуватися перевагами, талантами та добродійністю, тобто активізувати себе на виявлення власного особистісного потенціалу.

Ще з XIX століття відомо, що психологи визнавали доцільність диференціації різних аспектів *ментальної активності* людини у вигляді: а) *когнітивної* активності, тобто такої, котра реалізується в мисленні; б) *афективної* активності, яка наповнена емоціями; в) *мотиваційної* активності. Якщо когнітивна сфера охоплює такі процеси, як пам'ять, мислення, здатність до формування абстрактних понять, то при вимірюванні когнітивних здібностей треба враховувати наявність у людини спроможності адекватно комбінувати та розрізнявати поняття, робити висновки, формулювати судження, абстрактно мислити. Емоції, як відомо, належать до іншої, так званої афективної сфери ментальної активності людини, котра містить як самі емоції, так і настрої, оцінки, різноманітні емоційні стани, почуття. Визначення емоційного інтелекту має на меті пов'язати емоції з інтелектом у тому розумінні змісту кожного з понять, що традиційно в них вкладається. Щодо мотиваційного аспекту, то він розглядається у запропонованому вище тлумаченні поняття емоційного інтелекту як один

із другорядних компонентів, що входить до опису аспектів емоційного світу людини. Він стосується різних потреб і цілеспрямованої поведінки, яка здійснюється для задоволення цих потреб.

Стислий огляд тлумачень поняття “емоційний інтелект” свідчить про те, що дослідники, розкриваючи його зміст, зверталися насамперед до повного розмежування конструктів “емоції” та “інтелект”, що існували раніше і розглядалися як протилежні один одному. Зокрема, негативні емоції аналізувались як ірраціональна сила, котра може справляти руйнівний вплив на діяльність, знижуючи її ефективність.

З досліджень перебігу когнітивних та емоційних процесів відомо, що, з одного боку, емоції можуть повністю блокувати мислення і, як встановлено фахівцями з проблем психології стресу [28], навіть призводити до втрати мети діяльності. З іншого боку, досить інтенсивні емоційні реакції можуть сприяти зреалізуванню інтелектуальних здібностей, оскільки вони гальмують процеси, які паралельно реалізуються, і спрямовують увагу на те, що має найбільшу значущість для людини у певний конкретний момент діяння. В цьому аспекті емоції поліпшують, мобілізують внутрішні умови для перебігу когнітивних процесів. Про роль емоцій у сприянні пізнанню свідчить, наприклад, страх, який сигналізує про те, що перед людиною виникає доволі сильна та слабоконтрольована загроза.

Щастя чи радість зазвичай вказує на гармонійні взаємовідносини з іншими людьми, а гнів є формою відображення на рівні свідомості оцінки певного ставлення навколишніх до суб'єкта як несправедливого. Відповідно до цього зробимо деякі узагальнення щодо закономірностей функціонування емоцій, що можуть бути використані у процесі розпізнавання емоцій та почуттів інших людей. Наприклад, існують певні універсальні закономірності емоційних виявлень, згідно з якими співрозмовники розпізнають ставлення один до одного.

Це потребує спеціального інтелектуального вміння: судження про чинники емоційних переживань підіймає осмислення особливостей емоційно забарвленої поведінки до рівня, коли досягається *розуміння* взаємовідносин між людьми, а саму поведінку можна назвати інтелектуальною. Наприклад, людина, яку образили, може переживати гнів. Якщо вона відчуває себе невпевнено та небезпечно, то у її поведінці наявні емоції сорому, приниження чи пригніченого гніву. Адекватне розпізнавання цих емоцій потребує певних інтелектуальних зусиль. У цьому дослідники і вбачають зв'язок емоцій та інтелекту, що дає підстави вживати саме термін *емоційний інтелект*.

В останніх публікаціях до визначень емоційного інтелекту, що були розглянуті вище, та характеристики форм його виявлення були додані певні змістові аспекти. Так, якщо у першому тлумаченні емоційного інтелекту, запропонованого Дж. Майєром та П. Саловей, мовилося про “спроможність регулювати власні почуття та почуття інших людей, розпізнавати їх адекватно для того, щоб спрямовувати своє мислення та діяльність” [52, с. 435], то останнє формулюється так: “емоційний інтелект – це здатність адекватно сприймати, оцінювати та виявляти емоції, спроможність породжувати почуття, які сприяють мисленню, і розуміти емоції та особистісні знання, а також здатність свідомо регулювати емоції задля сприяння власного емоційного та інтелектуального зростання” [58, с. 85].

Психологічне вивчення проблеми розвиненого емоційного інтелекту передбачає відповідь на питання, чи існує емоційне досягнення та емоційна компетенція у тому самому вигляді, в якому прийнято визначати навчальні досягнення, академічну компетентність. Відомо, що навчальні досягнення виявляються у певній матеріалізованій формі, а компетентність вказує на те, чи відповідають результати діяльності людини конкретним встановленим вимогам.

Щодо судження про рівень сформованості емоційного інтелекту, то домогтися його, як вважають дослідники, значно складніше, адже цей різновид інтелекту, на відміну від академічного чи загального, формується і в процесі навчання, і в життєдіяльності переважно стихійно. У системі сучасної середньої і вищої освіти не приділяється належної уваги цілеспрямованому формуванню емоційного інтелекту, а у спонтанному сімейному вихованні виявлення емоцій може або контролюватись і почасти стримуватися, або бути повністю занедбаним. Тому багато педагогічних психологів вважають доцільним обговорювати цю проблему, користуючись терміном “емоційна компетенція”, а не “емоційний інтелект”. Ідея спрямованого розвитку емоційної компетенції вже обговорювалась у роботах Каролін Саарні [цит. за 45, с. 338]. Емоційну компетентність запропоновано оцінювати за наявністю у суб'єкта певних **знань** та **вмінь**, якими він може оволодіти, щоб адекватно функціонувати в різних ситуаціях міжособистісного спілкування.

Один із чинників того, чому поява теорії емоційного інтелекту була прийнята з ентузіазмом, зокрема освітянами, полягає у тому, що в кожній культурі існує певне розуміння критеріїв адекватного чи неадекватного поведіння як в емоціогенних ситуаціях, так і в звичайних ситуаціях повсякденного спілкування. Тому наявність довершених багатоаспектних визначень емоційного інтелекту може допомогти освітянам здійснювати потрібну виховну роботу в процесі навчання, яка раніше спрямовувалась доволі нечіткими узагальненими критеріями стосовно того, що є добро, а що є зло у взаємостосунках з колегами та учнями, у власній поведінці.

Щодо оцінювання емоційного інтелекту, то слід зауважити, що окремі властивості, які мають бути притаманні емоційно розумним людям, можуть вимірюватися за допомогою відповідних

психологічних тестів. У процесі досліджень зарубіжних авторів було встановлено, що певні аспекти емоційного інтелекту можна визначити досить об'єктивно не за допомогою тестів самооцінювання, а шляхом використання таких прийомів, як, наприклад, розпізнавання емоційного стану людей за їх обличчями з фотографій, або інтерпретування емоційного забарвлення в абстрактних дизайнах чи творах мистецтва. Експериментально було доведено, що спроможність адекватно розпізнавати емоційний тон дизайну кольорового малюнка, настроїв людей за фотографіями корелює із здатністю людини виявляти емпатію стосовно інших співгромадян [45]. Отже, деякі аспекти розпізнавання емоцій можна оцінити за допомогою нескладних і досить надійних психометричних засобів. Ці результати водночас підтверджують існування емоційного інтелекту в різних контекстах його виявлення, що були запропоновані вище. Крім того, Дж. Майер та Г. Гехер [53] з'ясували, що емоційна перцепція характерів у запропонованих ситуаціях корелює з балами, які людина отримує при вимірюванні її інтелекту, академічних здібностей, емпатії та емоційної відкритості.

У роботі Д. Гоулмана [45, с. 261–290] описані спеціальні завдання для оцінювання емоційної креативності. В одному з них респондентам пропонується зробити стислий опис ситуації, в якій вони могли б відчути ті чи інші емоції. Як передбачається, успішність описів певною мірою прогнозує вірогідність появи відповідних переживань у реальних ситуаціях. Проте автор підкреслює, що численні спроби розробити тести емоційного інтелекту, або застосувати інші методи оцінювання цієї особистісної властивості (зокрема, проєктивні) вимагають великої обережності. Таким чином, проблема адекватного вимірювання емоційного інтелекту фактично залишається нерозв'язною.

Відшукання адекватних методів вимірювання емоційного інтелекту, безпереч-

но, дасть змогу глибше прогнозувати особистий розвиток людини у єдності із соціальним контекстом. Водночас емоційний інтелект як об'єкт досліджень має досить коротку історію вивчення, тому поки що немає достовірних даних стосовно того, до яких наслідків може призвести відсутність чи наявність цієї властивості. Психологи визнають, що загальний інтелект прогнозує деякі аспекти успіху діяльності людини, наприклад у навчанні чи професійній діяльності. Проте встановлено, що загальний інтелект, який досліджується вже впродовж тривалого часу і вимірюється за допомогою відомих тестів IQ, тільки на 10 чи 20% прогнозує успішність професійної діяльності людини, залишаючи 80 чи навіть 90% для пояснення ефективності іншим факторам [45]. Можна припустити, що серед цих 80% чи 90% факторів, котрі зумовлюють успіх, значне місце належить саме емоційному інтелекту.

Спеціалісти-психологи вважають, що емоційний інтелект може стати аспектом спеціального тренування. Знання про адекватну поведінку в ситуаціях соціальної взаємодії можуть бути корисними під час навчання як у середній школі, так і в будь-яких інших навчальних закладах. Вони потрібні в системі виховання дітей у сім'ї та в дошкільних закладах, у професійній діяльності [47; 60].

З погляду сучасних дослідників, особливо корисним є введення описів емоційного інтелекту та вимог до нього у програми виховної роботи початкових шкіл. Їх доцільно розглядати на уроках читання під час ознайомлення з цікавими розповідями, з яких діти можуть дізнатися про почуття, форми та наслідки їх виявлення, про те, як треба контролювати власні почуття, поводитися в емоційно конфліктних ситуаціях тощо. Деякі підходи до практичного втілення ідей, пов'язаних з можливістю цілеспрямованого формування емоційного інтелекту, подані в роботі Л. Ланцієрі, котра в одній із шкіл Нью Йорка веде спеціальну програму з розв'язання конфліктних си-

туацій, які виникають під час спілкування дітей [45, с. 261–287]. Ця програма містить певні розділи, в яких наведено методичні поради щодо навчання учнів ідентифікації емоцій свого опонента.

Школи конче потребують спеціальних програм, які сприяли б зниженню насильства. Це одне з найважливіших завдань у вихованні дітей у школі, де існує велика загроза того, що агресивність дітей є причиною зниження концентрації уваги і заважає успішному навчанні. Звичайно, базові соціоемоційні навички теж можуть бути, як вважають дослідники, аспектом спеціального навчання інтелектуальної емоційності під час надання середньої освіти.

Отже, емоційний інтелект є дійсно дуже важливою інтегральною характеристикою особистості, яка реалізується в її здібностях розуміти емоції, узагальнювати їх зміст, виокремлювати емоційний підтекст у міжособистісних стосунках, регулювати емоції у такий спосіб, щоб сприяти за допомогою позитивної аури успішній пізнавальній діяльності та долати негативні емоції, які заважають спілкуванню чи досягненню індивідуального успіху.

Дослідники стоять ще на початку шляху вивчення цього психологічного феномена, тому потрібні подальші наукові зусилля, які поглиблять наше розуміння цього важливого особистісного конструкта та його ролі у життєдіяльності людини. Одне з перших досліджень подібного спрямування вже проведено і його результати узагальнені у нашій монографії [20]. З їх урахуванням підготовлені наступні висновки, що водночас містять і програму подальших досліджень розглянутої в ній вельми актуальної проблеми.

ВИСНОВКИ

1. Стан розробки проблеми емоційного інтелекту, який охарактеризований у даній публікації, свідчить про те, що поряд з глибоким усвідомленням та обґрунтуванням практичної значущості проблеми, актуальними залишаються зав-

дання розкриття внутрішніх *особистісних детермінант* емоційного інтелекту, з'ясування характеру його *відображення* в актах *зовнішньої поведінки* та у *свідомості* людини, а відтак розробки на цьому підґрунті підходів до його об'єктивного вимірювання і подальшого розвитку.

2. Перспективи вирішення зазначених завдань можуть базуватися на аналізі зумовленості стресозахисної та адаптивної функцій емоційного інтелекту як провідних характером зв'язку цього інтелекту з внутрішнім світом особистості, у структурі якого він відіграє роль аспекту, що відображає ступінь розумності ставлення людини до **світу**, до **інших** та до **себе** як суб'єкта життєдіяльності.

3. З урахуванням провідного принципу вітчизняної психології – єдності внутрішнього і зовнішнього у спричиненні психічного – доцільно виділяти внутрішні (онтологічні і феноменологічні) детермінанти емоційного інтелекту та здійснювати його операціоналізацію і діагностику рівнів розвитку на основі аналізу різних форм виявлення цього особистісного конструкта у зовнішній поведінці, зокрема у характеристиках перебігу емоційного процесу.

4. З опертям на концептуальну мережу основних понять психології, за допомогою яких упорядковано уявлення про системну організацію психологічного знання, емоційний інтелект можна інтерпретувати як таку інтегральну властивість особистості, котра ґрунтується на відповідних знаннях стосовно того, що є добро і що є зло у ставленні людини до світу, до себе як суб'єкта життєдіяльності та інших як партнерів у спілкуванні. Це дає змогу уточнити інтелектуальну складову емоційного інтелекту, розкрити механізм опертя на неї у процесі життєзреалізування особи, котре потребує мотиваційних і вольових зусиль, а також дозволяє цілком слушно вважати провідною ознакою емоційного інтелекту наявність у суб'єкта внутрішньої мотивації емоційного реагування як типу детермінації поведінки, за якого ініціювальний

і регулювальний його чинники впливають із внутрішнього “Я” і повно знаходяться всередині самого поведінкового акту-дії.

5. Виявлення емоційного інтелекту опосередковано не тільки здібностями адекватно розпізнавати емоції, а й ознаками особистості. Серед онтологічних (сутнісних) ознак можна розглядати чотири з п’яти “великих” факторів особистості, а саме: емоційну стійкість, сумлінність, доброзичливість (готовність до прийняття людей такими, як вони є), відкритість новому досвіду, а серед феноменологічних – індивідуальні уявлення про порядок у світі, цінності, настанови, ідеали й досвід суб’єкта життєдіяльності, котрий виявляється у навичках самоконтролю, пластичності у спілкуванні, рівні тривожності.

6. 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.

7. Зовнішні аспекти вияву емоційного інтелекту доцільно вивчати з урахуванням потрібного **характеру**: а) **мотивації діяльності** (внутрішня чи зовнішня), б) **контролю** (інтернальний, екстернальний), в) **вибору актів поведінки** (з широкого поля можливостей, не диференційованих суб’єктом, а також з можливостей, обраних для себе на рівні усвідомлених настанов [25]). Як головну **структурну одиницю** емоційного інтелекту під час аналізу його зовнішніх аспектів доречно розглядати перебіг емоційного процесу (як якісні, так і кількісні його характеристики: інтенсивність, частота виникнення емоційних процесів; знак основної емоції як процесу, його модальність, конгруєтність/неконгруєтність цієї модальності ситуаційним подразникам тощо).

Найнижчому рівню сформованості емоційного інтелекту відповідає здійснення емоційного реагування за механізмом умовного рефлексу (реактивна дія); ініціювання активності на сенсорно-перцептивному рівні; здійснення активності з переважанням зовнішніх компонентів над

внутрішніми за умов її недостатнього усвідомлення, низького самоконтролю та високого ситуативного спричинення.

Середньому рівню сформованості емоційного інтелекту відповідає довільне здійснення зовнішньої активності (діяльності, спілкування) на підґрунті уявлень (мислення) та із застосуванням певних вольових зусиль, що знаходить відображення у свідомості на рівні емоційних переживань; має місце переважання внутрішнього над зовнішнім, високий самоконтроль, поєднання у долаючій поведінці стратегії зосередженості на завданні зі стратегією емоційного реагування, а також утвердження відчуття психологічного благополуччя позитивного ставлення до себе як суб’єкта життєдіяльності та спілкування. Для цього рівня сформованості емоційного інтелекту характерним є високий рівень самооцінки суб’єкта, певне усвідомлення ним свого емоційно налаштованого інтелекту.

Найвищий рівень сформованості емоційного інтелекту ґрунтується на наявності у суб’єкта відповідних настанов щодо особисто можливих альтернатив поведінки у конкретних ситуаціях життєдіяльності. Ці настанови віддзеркалюють індивідуальну систему цінностей, яка чітко усвідомлена ним. Активність зароджується на рівні уявлень особи про те, як треба поводитися у подібних ситуаціях життя, котрі вказують на дієвість набутої системи знань про розумну особистісну поведінку. Вибір поведінки, адекватної ситуації, здійснюється без надмірних зусиль волі, оскільки вона відображає широкий спектр соціальних навичок, що сформувалися під впливом переконань на рівні свідомості. Мотивування такої поведінки здійснюється суб’єктом не ззовні, а зсередини. Достатній рівень самоконтролю має інтернальний локус, і людина у зовнішній поведінці виявляє досить помірну сензитивність до можливих емоціогенних подразників та достатню інтенсивність реагування на них. Самооцінка суб’єкта, який володіє достатнім рівнем емоційного інтелекту, висока в усіх аспектах її виявлення. Людина переживає відчуття високого психологічного благополуччя, тобто свідомо оцінює адекватність своєї

поведінки стосовно уявлення про те, наскільки розумно їй треба вчиняти, щоб домогтися гармонії з іншими людьми.

1. Абульханова-Славская К.А. Личность в процессе деятельности и общения // Психология личности. – Самара, 1999. – Т.2: Хрестоматия. – С. 301–331.
2. Балл Г.А. Психологическое содержание личностной свободы: сущность и составляющие // Психол. журнал. – 1997. – Т.18, №5. – С. 7–19.
3. Бандура А., Уолтерс Р. Подростковая агрессия: изучение влияния воспитания и семейных отношений: Пер. с англ. – М.: Апрель Пресс: Эксмо-пресс, 2000. – 508 с.
4. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль. – С.-Пб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2001. – 501 с.
5. Бодалев А.А. Личность и общение. – М.: Педагогика, 1983. – 273 с.
6. Борисова А.А. Психологическая проницательность как проблема психологии общения // Социально-психологические проблемы ускорения социального развития общества в период перестройки. Тез. докл. к VII съезду общ.-психол. СССР. – М., 1989. – С. 101–102.
7. Бэррон Р., Ричардсон Д. Агрессия: Пер. с англ. / Под ред. В.Усманова. – С.-Пб.: Питер, 1998. – 330 с.
8. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.
9. Вилонас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 288 с.
10. Вилонас В.К. Эмпирические характеристики эмоциональной жизни // Психол. журнал. – 1997. – Т.18, №3. – С. 26–34.
11. Выготский Л.С. О психологических системах // Собрание сочинений: В 6 т. – М.: Педагогика, 1982. – Т.1. – С. 109–131.
12. Головаха Е.И., Панина Н.В. Социальное безумие: история, теория и современная практика. – Киев: Абрис, 1994. – 168 с.
13. Зазыкин В.Г. Основы психологической проницательности. – М.: Тривола, 1997. – 88 с.
14. Зинченко В.П. Проблема внешнего и внутреннего и становление образа себя и мира как реализация сознания // Мир психологии. – 1999. – №1.
15. Коссов Б.Б. Личность: теория, диагностика и развитие. – М.: Академический проект, 2000. – 236 с.
16. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М.: Наука, 1984. – 454 с.
17. Ломов Б.Ф. Направленность личности. Субъективные отношения личности // Психология личности в трудах отечественных психологов / Составитель Куликов Л.В. – СПб.: Питер, 2000 – С. 105–110.
18. Максименко С.Д. Основы генетичної психології. – К.: НППЦ Перспектива, 1998. – 220 с.
19. Носенко Е.Л. Диспозиційні та перцептивно оцінювані характеристики емоційного інтелекту // Вісник Харківського університету. Серія Психологія. Харків, 2002. – №550, Ч.1. – С. 177–179.
20. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. – К.: Вища школа, 2003. – 125 с.
21. Орлов А.Б. Личность и сущность: внешнее и внутреннее Я человека // Психология личности. – Т.2. Хрестоматия. – Самара, 1999. – С. 509–533.
22. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Основы теоретической психологии. – М.: ИНФРА-М, 1998. – 528 с.
23. Психология жизненного успеха. Опыт социально-психологического анализа преодоления критических ситуаций / Авторы Сохань Л.В., Головаха Е.И., Ануфриева Р.А., Балакирева О.Н., Очеретяный В.В. – К.: Институт Социологии НАН Украины, 1995. – 149 с.
24. Реан А.А. Агрессия и агрессивность личности // Психол. журнал. – 1996. – Т.17, №5. – С. 37–49.
25. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2000. – 712 с.
26. Рубинштейн С.Л. Человек и мир // Проблемы общей психологии. – М.: Изд-во АН СССР, 1973. – 424 с.
27. Санникова О.П. Эмоциональность в структуре личности. – Одесса: Хорс, 1995. – 334 с.
28. Суворова В.В. Психофизиология стресса. – М.: Педагогика, 1975. – 206 с.
29. Татенко В.А. Психология в субъектном измерении. – К.: Просвита, 1996. – 404 с.
30. Тенденции развития психологической науки. – М.: Наука, 1989. – 296 с.

31. Титаренко Т.М. Жизненный мир личности: структурно-генетический подход. Дис. ... докт. психол. наук. / АПН Украины. Институт психології. – К., 1994. – 305 с.
32. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. – М.: Прогресс, 1994. – 327 с.
33. Чебыкин А.Я. Теория и методика эмоциональной регуляции учебной деятельности. – Одесса: АстроПринт, 1999. – 158 с.
34. Чудновский В.Э. К проблеме соотношения «внешнего» и «внутреннего» в психологии // Психол. журнал. – 1993. – Т.14, №5. – С. 3–11.
35. Чудновский В.Э. Смысл жизни: Проблема относительной эмансипированности от «внешнего» и «внутреннего» // Психол. журнал. – 1995. – Т.16, №2. – С. 15–26.
36. Bar-On, R. Emotional Intelligence in Men and Women: Bar-On Emotional Quotient Inventory: Technical Manual. Toronto: Multi-Health Systems, 1997.
37. Children exposed to domestic violence: current issues in research, intervention, prevention, and policy development / Edited by R.A.Geffner, P.G.Jaffé, M.Silemann. – New York: Haworth, 2000. – 373 p.
38. Daniel, M. Self-scoring Emotional Intelligence Tests – New York: Barnes and Noble Books – 2000. – 50 p.
39. De Raad, Kokkonen, M. Traits and emotions: a review of their structure and management. // European Journal of Personality. – 2000. – Vol.14. – P. 477–496.
40. Emotional IQ Test: www.QuenDom.com/seriousEntertainment.
41. Epstein, S. Cognitive – experiential self-theory // Pervin, Lawrence A. (Ed) Handbook of Personality: Theory and Research. New York: The Guilford Press. – 1990. – P. 165–192.
42. Gardner, H. Frames of mind: The theory of multiple intelligences. New York: Basic Books, 1983.
43. Gardner, H. Multiple intelligences: the theory in practice. New York: Basic Books, 1993. – 304 p.
44. Goldberg, L. An alternative description of personality: The Big Five structure // Journal of personality and Social Psychology. – 1990. – Vol.59. – P. 1216–1229.
45. Goleman, D. Emotional Intelligence. New York: Bantam books, 1995. – 352 p.
46. Goleman, D. Working with Emotional Intelligence. New York: Bantam Books, 1998. – 383 p.
47. Grazzani Gavazzi, I. How to do things with emotions: problematic shared plans in everyday life // Proceedings of the 9th Conference of ISRE, University of Toronto Press. Toronto, 1996. – P. 339–343.
48. Izard, C.E., Libero, D.Z., Putnam, P. And Haynes, O.M. Stability of emotion experiences and their relations to traits of personality // Journal of Personality and Social Psychology, 1993. – V.64. – P. 847–860.
49. King, L. Walker, L., Broyles, S. Creativity and the five-factor model // Journal of Research in Personality. – 1996. – Vol.30. – N2. – P. 189–203.
50. Larsen, R. and Ketelaar, T. Personality and susceptibility to positive and negative emotional stress. // Journal of Personality and Social Psychology. – 1991. – Vol.61. – P. 132–140.
51. Mayer, J.D. and Salovey, P. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings // Applied and Preventive Psychology. – 1995. – V.4. – P. 197–208.
52. Mayer, J.D., and Salovey, P. The Intelligence of emotional intelligence // Intelligence. – 1993. – V.17. – N4. – P. 433–442.
53. Mayer, J.D. and Geher, G. Emotional Intelligence and the Identification of Emotion // Intelligence. – 1996. – V.22. – P. 89–113.
54. McCrae, R.R. & Costa, P.T. Adding Liebe und Arbeit: The full five factor model and well being. // Personality and Social Psychology Bulletin. – 1991. – Vol17. – P. 227–232.
55. Nosenko, E., Kovriga, N. Trait-oriented approach to operationalizing emotional Intelligence. // Abstracts of the 7th European Congress of Psychology. Great Britain, London, 2001. July 1–6, p. 211.
56. Ramstedt, B., Rieman, R. (Eds). // 11th European Conference on Personality. Friedrich-Schiller-Universitat Jena, 21.07 – 25.07.2002 Conference Program and Abstracts: Lengerich: Pabst Publishers, 2002. – P. 47–54.
57. Rolland, J.P. Job-related stress: Examining the role of consciousness and Agreeableness // 8th European Conference on Personality. Ghent, Belgium, July 8–12, 1996.
58. Salovey, P. and Sluyter, D. (Eds). Emotional development and Emotional Intelligence: Implications for educators. New York: Basic Books, 1997. – 288 p.
59. Siu, R. Understanding and minimizing the infliction of suffering: an integrated discipline called panetics // Panetics. – 1997. – V.6. – N4. – P. 30–39.
60. Weisinger, H. Emotional intelligence at work. San Francisco, California: Jossey – Bass Inc., 1998. – 218 p.

Надійшла до редакції 21.06.2004.