

**Подгорна Т.І.**, студентка

*Уманський державний педагогічний  
університет імені Павла Тичини, Україна*

**Шеленкова Н.Л.**, к.психол.н., доцент кафедри психології

*Уманський державний педагогічний  
університет імені Павла Тичини, Україна*

## **ВАЖЛИВІСТЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДЛЯ ОСОБИСТОСТІ**

Наше сьогодні пронизане емоціями та почуттями. Однак кожний керує ними по-різному. Наприклад, хтось відчуває і розуміє емоції інших людей, такі особистості завжди мають спокійний вигляд, вони розважливі та витончено знаходять вихід з незручних ситуацій, із ними навколишні відчувають себе досить зручно, вони мають добре розвинений емоційний інтелект. Інша категорія людей навіть у власних емоціях розібратися не можуть.

Словник психологічних термінів трактує поняття емоційного інтелекту, як здібності людини до розпізнавання власних емоцій, опанування емоціями та розуміння емоцій інших людей [4]. Проаналізувавши низку наукових досліджень, ми дійшли висновку, що емоційний інтелект – це вміння балансувати між раціональним та емоційним; вміння безпомилково сприймати емоції, оцінювати їх і направляти свою емоційну енергію у відповідний напрямок. Ми ототожнюємо це явище з «чуттям», а саме розуміння емоцій на інтуїтивному рівні.

Явище емоційного інтелекту вперше почали вивчати та досліджувати в 1990 році. Вченими Дж. Майер, П. Селовой було наведено його 4-х компонентну модель, що отримала назву «модель здібностей» [1]. Характерні компоненти моделі: сприйняття і вираз емоцій, їх розуміння, посилення мислення за допомогою емоцій, керування ними.

На даному етапі розвиток емоційного інтелекту на пострадянському просторі досить активно досліджують такі вчені, як І. Н. Андреева.,

Т. П. Березовська. Серед закордонних науковців варто відзначити дослідження Д. Мейєра, П. Селовея, Д. Карузо, які були авторами оригінальної концепції емоційного інтелекту. Це свідчить про актуальність та зацікавленість вчених цією проблемою та вказує на перспективність досліджень емоційного інтелекту.

Видатний психолог Деніел Гоулмен вважає, що емоційний інтелект – це інший спосіб бути розумним [5]. Людина має високе вміння залишатися вмотивованою та сповненою надії й оптимізму, коли зустрічається з невдачами на шляху до своєї бажаної мети. Також, це певна соціальна майстерність – вміння добре взаємодіяти з іншими людьми, керувати емоціями у стосунках та мати високу здатність переконувати чи вести за собою інших людей. Ця навичка формується протягом життя людини у спілкуванні та професійній діяльності, якщо докладати певні зусилля.

В повсякденному житті, в будь-якій системі освіти, інтелект зазвичай пов'язаний з поняттям IQ [3]. За даними численних досліджень, високий IQ визначає успіх в будь-якій сфері життя лише на 20%, при цьому 80% – рівень розвитку емоційного інтелекту.

Слід зазначити, що у 2011 році завершився один з найцікавіших лонгітюдних досліджень нашого часу: вчені з Мельбурнського університету протягом 42 років спостерігали за дітьми – від дитинства до 30-річного віку з метою виявити залежність успіху від рівня IQ [2]. Для цього було відібрано 17 000 тисяч дітей. Дослідники намагалися спростувати або підтвердити загальноприйнятий стереотип, що закладений в суспільстві – «будеш добре вчитися – багато чого досягнеш». Результати вразили навіть вчених: високий рівень емоційного інтелекту більше впливає на успіх, ніж високий рівень інтелекту.

Підтверджено, що особистості, які розвивають емоційні навички саморегуляції ще в молодому віці можуть не лише побудувати успішну кар'єру, але й мають більш тривалі шлюби, менше схильні до депресій та тривожності. Також такі люди фізично здоровіші. Діяльність тих, хто керує людьми,

відбувається в системі «людина-людина» і на 90% складається зі спілкування з партнерами, клієнтами, співробітниками [5].

Аналіз наукових та інших джерел свідчить про те, що за статичними даними люди з низьким рівнем емоційного інтелекту більше схильні споживати алкоголь та наркотичні речовини. Також, люди з нижчим рівнем емоційного інтелекту, відчувають себе більш самотніми.

Підсумовуючи вищевикладене, необхідно відзначити, що емоційний інтелект відіграє надзвичайно важливу роль в житті кожної особистості, навіть є важливішим за IQ, тому що емоційні реакції з'являються перш, ніж починає діяти раціональність.

#### Література:

1. Азбука емоційного інтелекту: 4 основні складові [Електронний ресурс]. – 2017. – Режим доступу до ресурсу: <https://kfund-media.com/azbuka-emotsijnogo-intelektu-4-osnovni-skladovi/>: (дата звернення 20.10.2019).
2. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И. Н. Андреева. – Новополюцк : ПГУ, 2011. – 356 с.
3. Ильин Е. П. Эмоции и чувства [Електронний ресурс] / Е. П. Ильин // СПб: Питер. – 2002. – Режим доступу до ресурсу: [https://www.psychologos.ru/images/VpMUHgCnBE\\_1383052761.pdf](https://www.psychologos.ru/images/VpMUHgCnBE_1383052761.pdf) : (дата звернення 20.10.2019).
4. Словник психологічних термінів : [Електронний ресурс]. – 2019. – Режим доступу до ресурсу: [https://studopedia.com.ua/1\\_330910\\_slovník-psihologichnih-terminiv.html](https://studopedia.com.ua/1_330910_slovník-psihologichnih-terminiv.html) (дата звернення 17.10.2019).
5. Смоляр Л. Що таке емоційний інтелект, і як він впливає на життя [Електронний ресурс] / Людмила Смоляр. – 15. – Режим доступу до ресурсу: <https://life.pravda.com.ua/health/2017/10/15/226957/>.