

24. **Cacioppo J.** What Are the Brain Mechanisms on Which Psychological Processes Are Based? / J. Cacioppo // Perspectives on Psychological Science. – 2009. – № 4. – P. 44–63.

25. **Cacioppo J.** Loneliness affects how the brain operates [Електронний ресурс] / J. Cacioppo // Science Daily Found online at. – Режим доступу: <http://www.sciencedaily.com/releases/2009/02/090215151800.htm>(2009)

26. **Cacioppo J.** Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective / J. Cacioppo // Research in Personality. – 2006. – № 40. – P. 1054–1085.

Надійшла до редколегії 15.03.2013.

УДК 159.942.5:159.925(045)

В. В. Зарицька

Класичний приватний університет (м. Запоріжжя)

ОЗНАКИ НАЯВНОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ОСОБИСТОСТІ

Заявлено, що будь-яка здібність визначається за конкретними ознаками. Проблема виділення ознак наявності емоційного інтелекту у особистості обумовлена людською природою певним чином реагувати на конкретні явища, події, ситуації та ін. Проаналізовано підходи різних вчених до виділення ознак емоційного інтелекту та виявлено сукупність ознак, які характеризують високий рівень його розвитку.

Ключові слова: емоції, емоційний інтелект, ознаки емоційного інтелекту.

Заявлено, что любая способность определяется по конкретным признакам. Проблема выделения признаков наличия эмоционального интеллекта у личности обусловлена человеческой природой определенным образом реагировать на конкретные явления, события, ситуации и др. Проанализированы подходы разных ученых к выделению признаков эмоционального интеллекта и выделена совокупность признаков, которые характеризуют высокий уровень его развития.

Ключевые слова: эмоции, эмоциональный интеллект, признаки эмоционального интеллекта.

Постановка проблеми. Наукова проблема полягає у тому, що у дослідженнях емоційного інтелекту немає чіткого виділення ознак, які характеризують високий рівень його розвитку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психологічний вплив оточуючого середовища багато в чому обумовлює характер спілкування і діяльності, процеси адаптації, засоби і методи життєвизначеності особистості, спричинені особливостями емоційного сприймання цього впливу та здатністю індивіда адекватно реагувати на нього завдяки умінню контролювати та регулювати власні емоції. З огляду на це проблема емоційної культури людини була актуальною упродовж усієї історії розвитку людського суспільства. Основою емоційної культури є емоційний інтелект, який дослідники цього феномена визначають по-різному у конкретних формулюваннях, але сутність його зводять у цілому до здатності розуміти стосунки між людьми, репрезентовані в емоціях, і керувати емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу і синтезу [2].

Вченими встановлено, що розумність дій людини в конкретній ситуації залежить не тільки від її характеристик, але й від того, як людина ставиться до цієї ситуації, тобто від її суб'єктивного входження в ситуацію і, звичайно, від її емоційного стану при цьому та активності і продуктивності роботи інтелекту, тобто від емоційної культури в цілому [10], яка виражається через здатність емоційно-

позитивно сприймати стосунки з іншими, свідомо оцінювати реальні життєві ситуації і відповідно діяти: долати хвилювання, агресивність, незадоволеність; мобілізувати розум, почуття, волю в конкретній ситуації, щоб діяти розсудливо і результативно [4].

Сучасні психологи у своїх дослідженнях підкреслюють велику значущість для життя і діяльності людини виховання почуттів, щоб поряд із загальною орієнтацією у життєвому просторі мала місце добре розвинена емоційна орієнтація, яка дає можливість розпізнавати емоційні стани інших людей і будувати свої емоційні стосунки з ними [1]. Доведено, що емоційна орієнтація поряд з іншими особливо важлива в період складного і багатогранного функціонування суспільства як динамічного організму зі всезростаючими у ньому системними, а інколи і непередбачуваними змінами, що обумовлює гостру потребу розвитку потенціалу емоційного інтелекту людини задля її ефективної адаптації та успішної самореалізації.

Постановка завдання. Метою статті є виділення ознак наявності емоційного інтелекту у особистості.

Результати. Будь-яка здібність чи здатність до чогось визначається за певними ознаками. У науковій літературі вченими виділено загальні ознаки наявності у особистості інтелекту як такого і, зокрема, емоційного інтелекту.

Виявивши певні ознаки емоційного інтелекту і рівень їх розвиненості у особистості, можна максимально продуктивно побудувати з нею стосунки і взаємодію, враховуючи усі її і свої власні позитивні якості, здатності і наявні недоліки.

Розглянемо загальні ознаки інтелекту взагалі і емоційного інтелекту, зокрема більш детально. Наприклад, описуючи і аналізуючи загальні ознаки інтелекту, Г. Гарднер визначає ознаку як критерій, що свідчить про наявність у тій чи іншій мірі інтелекту у конкретної особистості, причому інтелекту певного виду, виходячи із своєї теорії множинності інтелекту [5]. Таких ознак він називає вісім.

Першою ознакою певного виду інтелекту є потенційна ізоляція окремої здібності. Це означає, що певна здібність чітко виражена, проявляється у будь-яких ситуаціях. Наприклад, здібність до художнього слова, до конструювання, до музики, до співу, до певного виду мистецтва, до логічних конструкцій та ін. На фоні якоїсь здібності інші здібності здаються слабо вираженими і тому оцінюються не так високо як та, що виражена чітко. Якими властивостями чітко виражена здібність характеризується, про такий вид добре розвинутого інтелекту і говорять. Виходячи з таких характеристик, вчені визначають вид інтелекту.

Друга ознака – наявність у розумово відсталих і вундеркіндів максимально виражених окремих здібностей при повній або частковій відсутності інших.

Третя ознака – наявність механізмів обробки певної інформації: наприклад, чутливість до висоти звуку (у музиканта); здатність імітувати рухи, мелодії (пародисти); виводити нові закони (фізики); знаходити нові підходи до розв'язування задач (математики) та ін.

Четверта ознака – здатність прослідковувати історію розвитку певного явища чи процесу (вчені).

П'ята ознака – здатність виявити еволюцію розвитку якогось процесу (розвиток освіти у різні історичні періоди розвитку суспільства), виокремити його найважливіші віхи, етапи, періоди.

Шоста ознака – здатність особистості, досліджуючи одні явища, помічати зміни і в інших, встановлювати між ними залежності, зв'язки і відмінності, користь від їх взаємодії чи шкоду і робити відповідні висновки.

Сьома ознака – рівень вивченості даної проблеми в науці, щоб на ці дані можна було спиратися у виявленні виду інтелекту та рівня його розвитку.

Восьма ознака – здатність розшифровувати символічні системи, символи (мова, зображувальні образи, математика). Г. Гарднер, зокрема, вважає, що «одна

з особливостей, завдяки якій початкова здібність обробляти інформацію стала використовуватись людиною, – це її здатність сприймати кодування у вигляді визнаної у даній культурі символічній системі... Хоча інтелект може існувати і без своєї символічної системи чи без будь-якої іншої культурної знахідки, першочергова особливість інтелекту людини полягає в тому, що вона «природним чином» тяжіє до втілення у вигляді символічної системи» [5, с. 119].

За названими вище ознаками Г. Гарднер розробляє свою теорію множинності інтелекту і виділяє сім видів інтелекту: просторовий, логіко-математичний, тілесно-кінестетичний, лінгвістичний, музичний, внутріособистісний і міжособистісний. Характеризуючи кожний з них, він певне місце відводить емоційному аспекту даного виду інтелекту, хоча не виділяє в окремий вид емоційний інтелект.

Теорію множинного інтелекту досліджувала Д. Стайн, яка виділяє шість видів інтелекту (емоційний, вербальний, візуальний, логічний, творчий, фізичний), де емоційний інтелект виділяє в окремий вид, надаючи йому пріоритетного значення [11, с. 21–28].

Крім виділених Г. Гарднером і Д. Стайн видів інтелекту Д. Гілфорд і М. Саллівен виділили в окремий вид соціальний інтелект як здібність, що визначає успішність особистості у спілкуванні і соціальній адаптації [9].

Виокремлення емоційного інтелекту як окремого виду інтелекту особистості засвідчує його право на існування, можливості виявлення, прояву і вимірювання рівня його розвитку.

На основі аналізу ознак наявності у особистості інтелекту певного виду, виходячи з теорії множинності інтелекту Г. Гарднера і Д. Стайн, нами виокремлено загальні ознаки наявності емоційного інтелекту у особистості.

Перша ознака – наявність реакцій у особистості на предмети, об'єкти, ситуації, з якими стикається особистість у процесі життєдіяльності. Ці реакції можуть бути адекватними і неадекватними.

Адекватність реакцій конкретним ситуаціям свідчить про достатньо високий рівень емоційного інтелекту і дозволяє судити про те, що особистість здатна розумно діяти у конкретних життєвих чи професійно значущих обставинах.

Неадекватні реакції на конкретні явища чи ситуації викликають сумніви у тому, що особа здатна на виважені дії. Це змушує інших людей дуже обережно ставитися до налагодження з такими людьми ділових стосунків чи співпраці.

У контексті нашого дослідження адекватність реакцій особистості на будь-які явища чи ситуації є першочерговою ознакою рівня розвитку емоційного інтелекту і передумовою для визначення можливості спілкування чи взаємодії з такою людиною.

Друга ознака – здатність особистості оцінювати емоційні реакції на предмети, явища, об'єкти, конкретні ситуації інших людей. Від наявності цієї здатності залежить рівень конструктивності взаємостосунків і взаємодії, що особливо важливо у професійній діяльності, де будь-яка невиваженість у підборі кадрів чи розподілі обов'язків між працюючими буде негативно впливати на рівень емоційної напруги людей, негативно позначиться на продуктивності праці, що неодмінно призведе до зниження загальної ефективності роботи.

Третя ознака – здатність визначати роль емоцій у житті людини. У спілкуванні і діяльності дуже важливо знати, як реагує та чи інша людина на конкретні життєві ситуації і яку роль вони відіграють, як впливають на самопочуття, здоров'я, стосунки у сім'ї, на роботі, як відображаються на працездатності людини, які мають наслідки взагалі. Рівень розвиненості цієї здатності дуже чітко проявляється зокрема у професійній діяльності. Щоб уникнути негативних наслідків неадекватного прояву емоцій, треба вміти їх розпізнавати, розуміти і враховувати рівень вразливості працюючих та їх емоційні стани у конкретних випадках.

Четверта ознака – здатність проявляти емоції відповідно до ситуації, або всупереч їй. Саме прояв емоцій відповідно до ситуації характеризує рівень емоційного інтелекту особистості. Нерозвиненість цієї здатності вносить дискомфорт у спілкування і взаємодію між людьми, викликає різного роду непорозуміння, які люди намагаються владнати вибаченнями або поступками за свою нестриманість, надмірну емоційну неврівноваженість. Але незважаючи на це, у взаємостосунки уже внесено деяку невпевненість, незадоволення, на фоні чого втрачається стратегія розвитку взаємодії.

Діяти всупереч ситуації означає діяти спокійно, врівноважено в умовах бурхливого підйому емоцій й роздратування, агресивності іншої сторони. Це трохи заспокоює емоційно напружену людину, надихає зменшити емоційний запал і розумно підійти до розв'язання суперечки чи проблеми, бо якщо кожна із сторін своєю емоційною неврівноваженістю буде розпалювати нервову напругу, то суперечка може мати непередбачуваний кінець і, як правило, негативний. Тоді втрачає кожна з сторін, адже не відбулося належних домовленостей.

П'ята ознака – здатність особистості контролювати свої емоції. Це надзвичайно важлива здатність, бо часто люди через невміння контролювати свої емоції багато чого втрачають у житті. Хоча слід зазначити, що бувають такі стресові ситуації, коли людина не здатна себе стримувати, не може справитися з власними емоціями. Для цього можуть мати місце об'єктивні причини, викликані недостатнім рівнем розвитку емоційного інтелекту, найбільш поширеним серед яких С. Дідато [6] називає такі:

- несприятливі обставини або спілкування з людьми викликає надмірну емоційну реакцію;
- значне погіршення здоров'я;
- порушення природних функцій людини;
- надмірна тривожність;
- загальне зниження життєвого тону.

Але, як зазначає С. Дідато, корінь проблеми навіть не в самій стресовій ситуації, а в тому, як людина справляється зі своїми злетами та падіннями, успіхами та проблемами. З цими людьми слід проводити спеціальну роботу, розвивати навички реально виваженого аналізу ситуації та вироблення тактики поведінки в ній і емоційного прояву при цьому.

Шоста ознака – здатність особистості розпізнавати і керувати емоціями інших людей.

Головними показниками здатності розпізнавати і керувати емоціями інших людей ми вважаємо розпізнавання, розуміння, описування емоцій інших, емоційну емпатію, співчутливість іншим людям. Несформованість цих здатностей, як свідчать наші дослідження, може негативно впливати на результати, зокрема, професійної діяльності у майбутньому, тому є необхідність інтенсифікувати цей процес у період підготовки до такої діяльності.

С. Дідато, наприклад, пропонує розвивати цю здатність чотирма способами.

Перший спосіб: шляхом співчуття героям чи людям, у яких є проблеми.

Другий спосіб: шляхом організації допомоги іншим у подоланні труднощів, піклуючись про них, розділяючи їх переживання, даючи поради, моральну підтримку.

Третій спосіб: шляхом гнучкого мислення, тобто переконанням у тому, що не слід так переживати, а треба шукати способи зняття проблеми.

Четвертий спосіб: шляхом зняття нервової напруги, знаючи, що співчутливі люди у більшості випадків дуже чутливі до зовнішніх подразників, тому зіткнувшись з неприємностями, вони схильні переживати сильні емоційні вибухи. Адже відомо, що співпереживання – це не тільки здатність співчувати іншій людині, а і форма турботи про оточуючих і форма прояву інтересу до них. Люди вчать-

ся співчувати іншим уже в ранньому дитинстві. Ця здатність розвивається з віком, а коли вчити співчувати іншим цілеспрямовано, то вона розвивається набагато інтенсивніше. Вміння розпізнавати, розуміти емоції інших людей і співчувати їм є цінним як у професійній діяльності, так і в повсякденному житті, бо це необхідна умова для виживання будь-якого суспільства. Без співчуття неможливе об'єднання людей. Цією якістю обумовлюється повністю людська взаємодія. Ця взаємодія є невід'ємним компонентом будь-якої професійної діяльності, тому ми надаємо такого важливого значення розвитку емпатії у студентів у процесі їх професійної підготовки у вищому навчальному закладі.

Сьома ознака – здатність особистості використовувати емоції для досягнення поставленої мети. Позитивні емоційні стосунки між людьми завжди викликають довіру і сприяють налагодженню ділових стосунків, співпраці, взаємовідповідальності і взаєморозуміння у критичних ситуаціях. Нами виокремлено такі головні показники, які свідчать про здатність особистості використовувати емоції для налагодження партнерських стосунків, взаємодопомоги і взаємопідтримки: емоційна стійкість, емоційна стабільність, екстраверсивність, адекватність прояву емоцій, гнучкість прояву емоцій, домінування позитивних емоцій, здатність зближуватися з людьми на емоційній основі.

Ми вважаємо, що недорозвиненість хоча б однієї з названих якостей в контексті нашого дослідження погіршує якість професійної діяльності, яка завжди пов'язана із спілкуванням і взаємодією між працюючими. З цих висновків, стає очевидним наскільки важливо кожному студенту оволодіти цими якостями на максимально високому рівні ще в процесі підготовки до професійної діяльності.

У відповідності з вищезазначеними ознаками рівень розвитку емоційного інтелекту може бути різний. По-різному можуть проявлятися ті чи інші ознаки, що впливатиме на загальний рівень розвитку емоційного інтелекту особистості.

Вчені намагалися визначити, як мусять проявлятися ознаки і які з них є найвагомішими, щоб можна було говорити про високий рівень розвитку емоційного інтелекту. Так, зокрема, Е. Мітч за результатами своїх досліджень зробила висновок про те, що особистість з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту характеризується такими найсуттєвішими чітко вираженими ознаками:

1. Виражає свої почуття чітко і прямо.
2. Не боїться виражати невпевненість і страхи.
3. Вміє пояснювати невербальні сигнали, які використовуються при спілкуванні.
4. Вміє висловити розчарування, не образивши співрозмовника.
5. Здатна контролювати свої страхи, хвилювання, невпевненість, роздратованість та ін.
6. Уважна до небезпек, турбот, думок інших людей.
7. Під час спілкування здатна розпізнавати мотиви емоцій або приховані емоції.
8. Обережна і тактовна у своїх емоційних реакціях.
9. Врівноважує почуття з розумом, логікою, реальністю.
10. Незалежна, впевнена у собі, морально стійка, діє у відповідності зі своїми домаганнями, а не під впливом обов'язку, почуття провини, тиску чи насилля.
11. Оптимістична, не дозволяє невдачам пригнічувати себе внутрішньо і ззовні [7].

Отже, усі виділені нами ознаки наявності емоційного інтелекту не суперечать тим, які виділені Г. Гарднером, Е. Мітч, Д. Стайн та іншими дослідниками. Визначення поняття «емоційний інтелект» нами пропонується у такій редакції: емоційний інтелект – це інтегральна властивість особистості, яка проявляється у здатності розпізнавати, контролювати, регулювати власні емоції та емоції інших і використовувати ці здатності для досягнення життєво важливих цілей.

Висновки. Актуальність проблеми виділення ознак наявності емоційного інтелекту у особистості обумовлена людською природою певним чином реагувати на конкретні явища події, розмови та ін. Від реакцій кожної людини у конкретних випадках залежить успішність спілкування, взаємодії, співжиття людей.

Розумність дій людини в конкретній ситуації залежить не тільки від особистісних її характеристик, а й від ставлення до цієї ситуації, які завжди емоційно насичені.

Існує низка ознак, за якими можна виявити наявність у особистості інтелекту взагалі, або окремого його виду, зокрема емоційного інтелекту, для якого можна сформулювати ознаки, властиві тільки цьому виду інтелекту, виходячи з того, що кожний вид інтелекту розвивається за своїми законами.

Рівень розвитку емоційного інтелекту можна вимірювати і для цього є методики та критерії.

Експериментально доведено, що найсуттєвішими ознаками високого рівня розвитку емоційного інтелекту володіє особистість, яка виражає свої почуття чітко і прямо; не боїться виражати невпевненість і страхи: вміє пояснювати невербальні сигнали, які використовуються при спілкуванні; вміє висловити розчарування, не образивши співрозмовника; здатна контролювати свої страхи, хвилювання, невпевненість та ін.; уважна до небезпек, турбот, думок інших; здатна розпізнавати мотиви емоцій або приховані емоції; обережна і тактовна у своїх емоційних реакціях; врівноважує свої почуття з розумом, логікою і реальністю; незалежна, впевнена у собі; оптимістична, не дозволяє невдачам пригнічувати себе внутрішньо і ззовні.

Бібліографічні посилання

1. **Андреева И. Н.** Взаимосвязь эмоционального интеллекта и тезауруса эмоциональных переживаний в юношеском возрасте / И. Н. Андреева // Психология и современное общество: взаимодействие как путь взаиморазвития : материалы Междунар. науч.-практ. конф. (28–29 апреля 2006 г., г. Санкт-Петербург). – СПб., 2006. – Ч. 1. – С. 17–21.

2. **Андреева И. Н.** Гендерные различия в структуре эмоционального интеллекта у студентов / И. Н. Андреева // Женщина. Образование. Демократия : материалы VII Междунар. науч.-практ. конф. (10–11 декабря 2004 г., г. Минск). – Минск, 2004. – С. 282–285.

3. **Бодалев А. А.** О человеке в экстремальной ситуации (эмоциональная и интеллектуальная составляющие отношения в выборе поведения) / А. А. Бодалев // Мир психологии. – 2002. – № 4. – С. 127–134.

4. **Былкина Н. Д.** Развитие представлений детей об эмоциях в онтогенезе / Н. Д. Былкина, Д. В. Люсин // Вопросы психологии. – 2000. – № 1. – С. 38–48.

5. **Гарднер Г.** Структура разума: теория множественного интеллекта / Г. Гарднер. – М. : Вильямс, 2007. – 512 с.

6. **Дидато С. В.** Большая книга личностных тестов / С. В. Дидато. – М. : АСТ Астрель, 2006. – 244 с.

7. **Зарицька В. В.** Методика виявлення рівня розвитку емоційного інтелекту особистості у студентському віці / В. В. Зарицька // Науковий вісник Миколаїв. держ. ун-ту ім. В. О. Сухомлинського : зб. наук. пр. / [за ред. С. Д. Максименка, Н. О. Євдокимової]. – Миколаїв : МДУ ім. В. О. Сухомлинського, 2011. – Т. 2. – Вип. 6. – С. 120–124.

8. **Митч Энтони.** Тренинг эффективных продаж. Уникальные подходы к использованию эмоционального интеллекта / Энтони Митч. – М. : Вершина, 2004. – 304 с.

9. **Михайлова (Алешина) Е. С.** Тест Дж. Гилфорда и М. Салливена: диагностика социального интеллекта : метод. руководство / Е. С. Михайлова (Алешина). – СПб., 2001. – 89 с.

10. Соціально-психологічні особливості самореалізації особистості Т. А. Гришина та ін. ; за ред. В. Й. Бочелюка. – Запоріжжя : КПУ, 2009. – 280 с.

11. **Стайн Д.** Язык интеллекта / Д. Стайн. – М. : ЭКСМО, 2006. – 352 с.

Надійшла до редколегії 28.02.2013.