

Список використаної літератури:

1. Фурман, О. (2018). Я-концепція як предмет багатоаспектного теоретизування. *Психологія і суспільство*, 38-67 [українською мовою]
2. Кірєєва, З. (2010). Теоретичні підходи до психологічного вивчення Я-концепції. *Психологія і суспільство*, 111-119 [українською мовою]
3. Католик, Г. (2021). Деякі особливості формування концепції Я в часопросторовому вимірі у час пандемії [українська мовою]
4. Джеймс, У. (1991). *Психологія. Педагогіка* [українська мовою]
5. Кохут, Х. (2021). *Восстановление самости*. Litres [російською мовою]
6. Роджерс, К. (1994). *О становлении личностью*. М. Прогресс [російською мовою].
7. Бернс, Р. (1986). *Развитие Я. концепции и воспитание*. М.: Прогресс [російською мовою].
8. Гуменюк, О. (2004). *Психологія Я-концепції*. Тернопіль: Економічна думка [українська мовою].
9. Пезешкиан, Н. (1996). *Психосоматика и позитивная психотерапия*. М. Медицина [російською мовою].

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ - ФАКТОР УСПІШНОГО САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

УДК 159.923

Очеретна Марія Юріївна,

студентка спеціальності 053 «Психологія»

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Анотація. В статті визначено сутність поняття «емоційний інтелект» як необхідної особистісної якості, що забезпечує спроможність до впровадження змін, мотивування інших, налагодження командної роботи.

Науково підтверджено необхідність розвитку емоційного інтелекту як основи для успішної самореалізації особистості. Проаналізовано різні моделі емоційного інтелекту, що склали описову характеристику запропонованого до розгляду феномену.

Ключові слова: емоційний інтелект, особистість, модель емоційного інтелекту, саморозвиток, особистість, успіх.

Актуальність дослідження: Останнім часом зростає інтерес до розвитку та формування психічно здорової та благополучної особистості, яка успішна в житті та має високий адаптаційний потенціал. Головною метою саморозвитку на сучасному етапі являється досягнення людиною згоди із самою собою, пошуку сенсу життя, самоактуалізації та самореалізації потенційних можливостей та активного самоствердження у суспільному житті.

Сучасні психологи вважають, що люди з розвиненим емоційним інтелектом стають хорошими командними гравцями, лідерами. Вони вміють вести переговори і домагатися свого, при цьому залишаючи про себе приємне враження. Професійні знання, звичайно ж, теж потрібні людині для особистісного та кар'єрного зростання. Тому важливо з ранніх років навчати дитину розбиратися в багатогранному світі почуттів та розвивати емоційний інтелект.

Короткий аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми. Розуміння емоційного інтелекту, його складових представлено сьогодні в рамках зарубіжної та вітчизняної психології. В теорії емоційно-інтелектуальних здібностей основні напрями представленні в роботах Дж. Майєра, П. Саловея, Д. Карузо; питання емоційної компетентності відображені в роботах Д. Гоулмена; модель емоційно-соціального інтелекту розробив Р. Бар-Она. Вітчизняні психологи розкривають питання емоційного інтелекту у багатовимірній структурі особистості (В. Ф. Моргунов та ін.); практичного інтелекту (Р. Стернберг та ін.), соціального інтелекту (Е. Торндайк та ін.), біологічного, духовного,

екзистенційного інтелекту (Х. Гарднер та ін.), синтезованого інтелекту (Ф. Дітман-Колі, П. Болтс та ін.), адаптивного інтелекту (С. Берт, Д. Уотсон та ін.), ефективного інтелекту (Р. Пеллегрі та ін.), професійного інтелекту (М. Смульсон та ін.), емоційного інтелекту (Дж. Мейер, П. Селовей та ін.).

Мета полягає у визначенні сутності емоційного інтелекту як фактор успішного саморозвитку особистості.

Відповідно до мети нами були поставлені наступні **завдання**:

- 1) на основі теоретичного матеріалу уточнити трактування емоційного інтелекту;
- 2) на основі існуючих моделей впливу емоційного інтелекту на саморозвиток особистості розробити теоретичну модель емоційного інтелекту успішної особистості.

Методи та методики дослідження:

- 1) аналіз, синтез, узагальнення;
- 2) моделювання, системно-структурний аналіз.

Виклад основного матеріалу дослідження. Емоційний інтелект, належить до здатності людини розпізнавати, розуміти і керувати емоціями. Це критична властивість, коли йдеться про міжособистісне спілкування. Сам термін винайдений психологами в 1990-х роках, але його використання швидко поширилося на інші сфери, в тому числі бізнес, освіту і популярну культуру.

Психологи П. Саловей і Дж. Д. Майер, одні з провідних дослідників цієї теми, визначають емоційний інтелект як здатність розпізнавати і розуміти емоції в собі та в інших. Ця властивість також передбачає використання такого емоційного розуміння для ухвалення рішень, вирішення проблем і спілкування з іншими людьми (Майер, Дж. Д., та ін., 2000).

Д. В. Люсін трактував емоційний інтелект як «здібності до розуміння своїх і чужих емоцій та управління ними». Він стверджує, що емоційний

інтелект краще трактувати саме як когнітивну здібність, і не включати до його складу особистісні якості, які можуть сприяти кращому чи гіршому розумінню емоцій, але не є структурними компонентами EQ (Люсин, Д. В., 2004).

Г. Г. Гарскова розкрив визначення даного поняття, його відмінність від загального інтелекту та значення для діяльності людини, стверджує: «Емоційний інтелект – це здатність розуміти ставлення особистості, репрезентовані в емоціях, та керувати емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу і синтезу» (Гарскова, Г.Г., та ін. 2017).

На основі попередніх визначень, під емоційним інтелектом розуміємо властивість особистості розуміти і сприймати власні емоції та розуміти, які емоції відчувають інші люди, використовувати знання про свої та чужі емоції у міжособистісному спілкуванні для успішного саморозвитку в процесі життєдіяльності.

За теорією Р. Бар-Она, емоційний інтелект визначається як сукупність найрізноманітніших здібностей, які забезпечують можливість успішно діяти в будь-яких ситуаціях. Вчений виділив 5 субкомпонентів, які характеризують структуру емоційного інтелекту: 1) саморозуміння (усвідомлення власних емоцій, впевненість у собі, самоповага, самоактуалізація); 2) комунікативний потенціал (емпатія, соціальна відповідальність); 3) власне адаптаційні здібності (вміння вирішувати проблеми, долати труднощі, емоційна лабільність); 4) антистресовий потенціал (стійкість до стресів, самоконтроль); 5) загальний настрій (оптимістичність) (Bar-On, R., 1997).

Модель емоційного інтелекту Майера- Саловея- Карузо заснована на моделі здібностей. Дана модель складається з чотирьох характерних зон: сприйняття і вираз емоцій, розуміння емоцій, посилення мислення за допомогою емоцій, керування емоціями (Salovey, P., & Mayer, J. D. 1990).

У 2004 році російський психолог Люсін Д. В. запропонував нову модель емоційного інтелекту. Він визначив його як здатність до розуміння своїх та чужих емоцій та керуванню ними.

Здатність до розуміння емоцій означає, що людина: може розпізнати емоцію, тобто встановити сам факт існування в себе або іншої людини емоційного переживання; може ідентифікувати емоцію, тобто встановити, яку саме емоцію відчуває вона сама або інша людина, і знайти для неї словесне вираження.; розуміє причини, які викликали цю емоцію і наслідки, до яких вона призведе.

Здатність до керування емоціями означає, що людина: може контролювати інтенсивність емоцій, перш за все приглушати надмірно сильні емоції; може контролювати зовнішній вираз емоцій; може за необхідності довільно викликати ту чи іншу емоцію (Salama-Younes, M., 2011).

Як ми бачимо, перераховані вище моделі так чи інакше містять загальну компоненту, що виражається в підтримці власної самооцінки, контролі емоцій, уміння вибудовувати відносини з оточуючими і інтерпретувати події в позитивному ключі.

На основі запропонованих моделей нами була запропонована модель емоційного інтелекту (рис.1) в теорії самовизначення містить в собі кілька основних гіпотез, в яких вона співвідноситься з внутрішнім суб'єктивним локусом причинності, базовими психологічними потребами і інтенсивними цілями. Якщо локус діяльності внутрішній, то вона не виснажує рівень емоційного інтелекту. Діяльність, яка не задовольняє базові психологічні потреби, знижує рівень емоційного інтелекту. Спосіб життя, в якому особистість фокусується на внутрішній мотивації і діє відповідно до неї, пов'язаний з більш високим рівнем емоційного інтелекту, ніж якби це були ззовні задані мотивації.

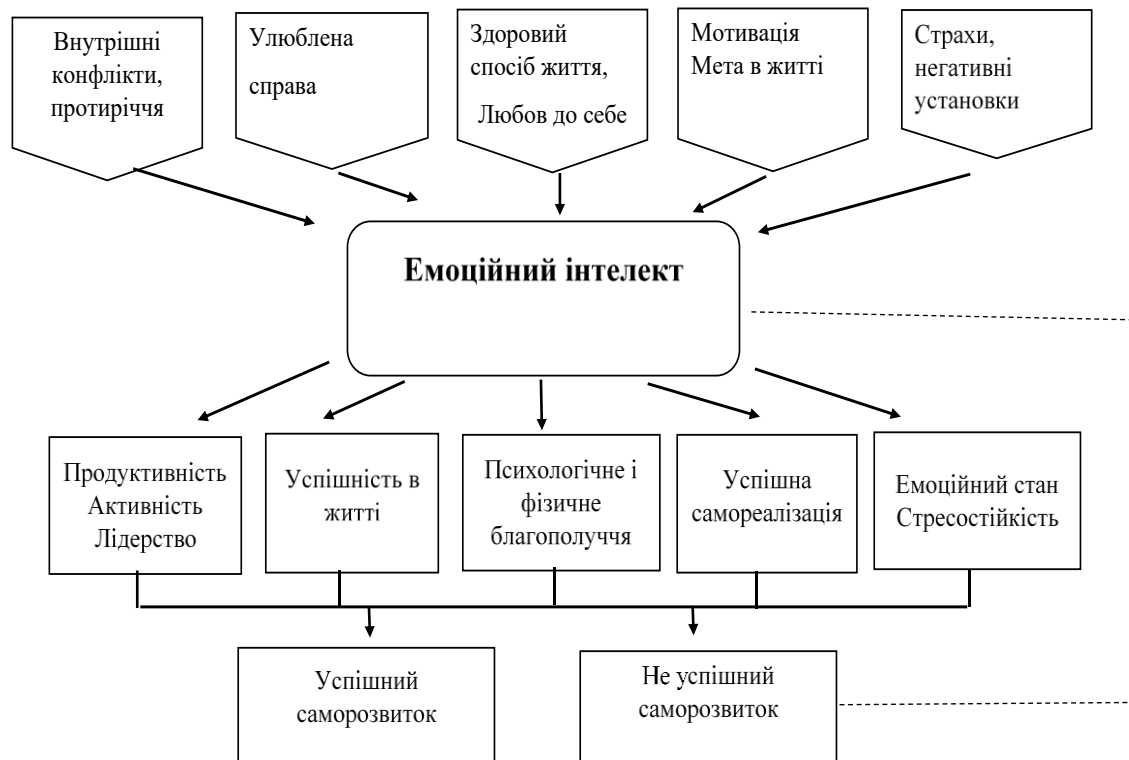


Рис.1 Модель розвитку емоційного інтелекту особистості

Отже, емоційний інтелект — це так звана «повітряна подушка», яка в будь-якій ситуації втримає людину «на плаву». Він допомагає максимально активізувати свої ресурси в разі кризової життєвої ситуації, налаштувати систему дружніх і відкритих взаємин з оточуючими людьми, уникнути згубного впливу стресу.

Висновки. Отже, на основі теоретичного матеріалу ми уточнили поняття емоційного інтелекту. Керуючись існуючими моделями впливу емоційного інтелекту на саморозвиток особистості розробили авторську теоретичну модель емоційного інтелекту успішної особистості.

Перспективи подальших досліджень полягають у формуванні механізмів завчасного попередження емоційного вигорання та її корекції.

Список використаної літератури:

1. Гарскова, Г. Г., Карузо, Д., Люсін, Д. В., Майер, Д. Д., Власова, О. І., Дерев'янка, С. П., & Пов'якель, Н. І. (2017). Дослідження основних складників емоційного інтелекту В професійній діяльності

практичного психолога. *Загальна психологія, історія психології* [українською мовою].

2. Люсин, Д. В. (2004). Современные представления об эмоциональном интеллекте. *Социальный интеллект: теория, измерение, исследования/Под ред. ДВ Люсина, ДВ Ушакова.*—М.: Институт психологии РАН, 29 [російською мовою].

3. Майер, Дж. Д., Саловей, П., Карузо, Д. Р та Стернберг, Р. Й. (2000). Моделі емоційного інтелекту. *JD Mayer* [англійською мовою].

4. Bar-On, R. (1997). *BarOn emotional quotient inventory*. Multi-health systems [англійською мовою].

5. Salama-Younes M. (2011), Positive mental health, subjective vitality and satisfaction with life for French physical education student, *World Journal of Sport Science*, Т.4 С.90-97 [англійською мовою].

6. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211 [англійською мовою].

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТРЕСУ В СУЧАСНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

УДК 159.9

Панова Ірина Василівна,
*студентка спеціальності «Психологія»
освітнього рівня «Магістр»
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»*

Анотація .У статті проаналізовано поняття стресу в сучасних психологічних дослідженнях розкриваються основні методологічні положення, принципи і механізми його розвитку стресу, і роль.

Ключові слова: стрес, стресова ситуація, тривога, виснаження, емоційний стрес, особистість.