

УДК 159.942:159.925(045)

DOI <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2023.3.15>

**Перепелюк Тетяна Дмитрівна,**

кандидат психологічних наук, професор,

доцент кафедри психології

Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

ORCID ID: 0000-0001-6313-2279

## ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ: ЕМПАТІЙНИЙ ДИСКУРС

### EMOTIONAL INTELLIGENCE: EMPATHETIC DISCOURSE

*У статті проаналізовано поняття «емпатія/емпатійність» та «емоційний інтелект» у процесі розвитку молодих людей, зокрема здобувачів вищої освіти. У сучасних умовах становлення особистості молоддю людини одним із пріоритетних напрямків учення вважають проблему розвитку емоційного інтелекту, зокрема, як чинника соціальної та інтелектуальної зрілості та моральної свідомості.*

*Сьогодення вимагає від соціуму та окремо від кожної взятої особистості адекватної реакції на ситуацію кризи/стресу, які зараз спровоковані воєнною ситуацією в Україні, що сприяють проявам агресії, страху, паніки, апатії, депресії тощо і це вимагає від оточення не лише розуміння даних ситуативних реакцій а і правильної реакції та взаємодії, які не нашкодять, підтримають, допоможуть. Тому що припускаємо, що рівень розвитку інтелекту як розумової діяльності людини надає їй можливості здобувати нові знання не лише про світ а і про різноманітні напрямки життєдіяльності, що притиме ефективному їх використанні зокрема у емоційно-моральному ракурсі особистісної взаємодії з соціумом.*

*Автором проаналізовані історичні та сучасні розвідки проблеми формування та розвитку емоційної сфери особистості та специфіка становлення емоційного інтелекту. Людину, вважатимемо особистістю, якщо один із пріоритетних напрямків власного розвитку вона обере собі шлях самонавчання, самовдосконалення та саморозвитку, зокрема власної життєвої енергії, яка даватиме їй змогу розуміти і адекватно оцінювати стан та емоційний досвід власний та іншої людини і намагатися не нав'язувати їй власних переконань, а у підтримці створити умови для власного/персонального вибору та прийняття рішень.*

*Отримавши результати емпіричного дослідження ми прийшли до висновку що у молодих людей рівень особистого емоційного інтелекту сприятиме зниженню частоти переживання негативних емоцій.*

**Ключові слова:** *молодь, емпатія/емпатійність, емоції, емоційний інтелект, формування, діяльність, розвиток.*

*The article investigates the concepts of «empathy/empathetic» and «emotional intelligence» in the cycle of young people's development, particularly in higher education students. In the present circumstances of personal growth, the problem of developing emotional intelligence is considered a priority in learning as it contributes to social and intellectual maturity, as well as moral awareness.*

*Today's society demands an adequate response to crisis/stress situations, which are currently provoked by the war situation in Ukraine, leading to aggression, fear, panic, apathy, depression, and more. This requires not only understanding these situational reactions but also responding and interacting correctly in ways that do not harm but instead support and help. It is assumed that the level of intellectual development as cognitive activity enables individuals to acquire new knowledge not only about the world but also about various aspects of life, particularly in the context of emotional and moral aspects of personal interaction with society.*

*The author analyzes historical and contemporary studies on the formation and development of the emotional sphere of personality and the specifics of emotional intelligence development. A person will be considered as a personality if they choose the path of self-education, self-improvement, and self-development, including their vital energy, as one of the priority areas of their development. This choice enables them to understand and adequately assess their own and others' state and emotional experiences while refraining from imposing their own beliefs and instead creating conditions for personal choice and decision-making.*

*Based on the results of empirical research, we conclude that the level of personal emotional intelligence in young people contributes to reducing the frequency of negative emotional experiences.*

**Key words:** *youth, empathy/empathy, emotions, emotional intelligence, formation, activity, development.*

**Постановка проблеми.** Сьогоднішня ситуація воєнного стану та повномасштабного вторгнення країни-агресора росії вимагає розуміння нових реалій щодо розвитку і навчання здобувачів у закладі вищої освіти. Та молоді загалом. Стани стресу, страху, тривоги, паніки та панічні

атаки, які, на жаль ми (викладачі, практикуючі психологи, батьки тощо) можемо спостерігати та діагностувати як встановлений факт, безпосередньо та опосередковано впливають на рівень засвоєння здобувачами професійної інформації, відповідних компетентностей, професійних умінь та навиків. Також даний стан молоді в ситуації воєнного стану впливає і на рівень розвитку здібностей до емпатії та на рівень формування емоційного інтелекту.

Українці зараз перебувають у ситуації, яка є не лише критичною/стресовою/тригерною/важкою, а коли вони не завжди розуміють як реагувати на все це. А коли вони не лише знають, а саме вміють і можуть розібратися у своїх емоційних переживаннях та реакціях на навколишню ситуацію і людей в ній, можуть керувати власним емоційним станом, то вони спроможні розв'язувати складні життєві ситуації, міжособистісні та особистісно-групові проблеми у спілкуванні/діяльності/стосунках, що і є базовим розвитком емоційного інтелекту.

**Мета статті** полягає у розкритті змісту понять «емпатія/емпатійність», «інтелект», «емоційний інтелект» та яким чином дані утворення проявляються в життєвих ситуаціях молоді.

**Основний виклад матеріалу.** Емпатія (empathy) розглядається як процес співпереживання в ході взаємодії між людьми, які є колегами, або друзями, або знайомими, або подружжям тощо і розуміння їх психологічних станів через власне переживання ситуації чи психологічного стану, в яких вони зараз перебувають та які наслідки це може мати. Емпатійні прояви у важкі часи суспільства є неоднозначними: чи маєш ти сам сили на те щоб адекватно зрозуміти інших та допомогти їм? Чи твоя допомога та співучасть будуть їм корисними (особливо зараз критичною є реакція на внутрішньо переміщених осіб мовою спілкування яких є російська і вони категоричні у небажанні переходити на спілкування державною мовою)? Як ти зреагуєш у ситуації невідкладної соціально-психологічної допомоги? Наскільки твої моральні переконання не ідуть у розріз з моральними переконаннями людини, якій у даний момент необхідна саме ваша підтримка та допомога? Чи здатні ми розуміти, що відчуває і думає інша людина, яка підпорядкована власному життєвому досвіду та конкретним правилами? Час та ситуації ставлять багато запитань і ми маємо знайти швидко не лише правильну відповідь а і правильну емоцію/реакцію, якою ми не зашкодимо, а зможемо підтримати і допомогти морально та психологічно.

Спектр емоцій людини дуже широкий та має не лише емоційні почуття а і фізичні (також переживання та співпереживання можуть у подальшому спровокувати психосоматичні прояви та захворювання, але про це поговоримо у наступних наших дослідженнях). Людину потрібно навчити, а потім вона сама повинна вміти вдосконалювати і розвивати власну життєву енергію, яка даватиме їй змогу розуміти і адекватно оцінювати стан та досвід власний та іншої людини і намагатися не нав'язувати їй власних бачень та переконань, а у підтримці створити умови власного вибору та прийняття рішень. В процесі становлення особистості дитини велика кількість людей (батьки, вчителі, вихователі, працівники позашкільних освітніх закладів, інші фахівці) сприяють різносторонньому її розвитку, зокрема інтелектуальному.

Ми знаємо, що інтелект (intellectus) – розум, здатність людини мислити; індивідуальні особливості, які належать до пізнавальної сфери, насамперед до мислення, пам'яті, сприйняття, уваги і т.д. Мається на увазі певний рівень розвитку розумової діяльності особистості, що забезпечує можливість здобувати все нові знання й ефективно використовувати їх в процесі життєдіяльності [1, с. 178–179].

Надаючи характеристику інтелектуальних можливостей індивіда ми також говоримо не лише про систему розумових операцій, а і про стилі та стратегії вирішення проблем, про когнітивний стиль, про ефективність індивідуального підходу до ситуації, яка вимагає пізнавальної активності. Отже, прояв інтелекту означає не лише кількість та якість отриманих знань, якими користується людина, а і як за допомогою них вона реагує, усвідомлює цю реакцію, яка її моральна позиція, що сприятиме формуванню її спрямованості.

Наразі вчені світу та вітчизняні зокрема, досліджують проблеми розвитку особистості, які пов'язані з емоційним інтелектом. В Україні вивчення емоційного інтелекту набуло значного поштовху у зв'язку з дослідженнями І.Ф. Аршави, О.І. Власової, С.П. Дерев'янка, Н.В. Ковриги, Е.Л. Носенко та ін. А це, в свою чергу, дозволяє розширити проблематику досліджень, залучити нові джерела, зіставити традиційні підходи з новітніми, осмислити вітчизняний досвід в контексті світового [2, с. 286].

Як показав аналіз наукових джерел, у сучасній психології виділено такі функції емоційного інтелекту: стресозахисну та адаптивну (І.Ф. Аршава, О.І., С.П. Дерев'янка, Н.В. Коврига, Е.Л. Носенко), рефлексивну та регулятивну (С.П. Дерев'янка) [2, с. 286].

Проблема дослідження емоційного інтелекту є нагальною у сьогоденні військової агресії, як показник спроможності, активності та діяльності населення в кризових/критичних ситуаціях. Він (EI) є базовим у взаємодії між різними соціальними та віковими групами, тому що це є комунікативна діяльність, яка проявляється у процесі взаємодії з соціумом.

Досліджуючи розвиток «емоційного інтелекту» в історичному розрізі вчені звертали увагу на еволюцію даного процесу щодо уявлень на проблему єдності емоційного і раціонального в людині, розглядаються точки зору у розрізі світових релігій, філософських учень, наприклад у Книзі Притч Соломонових засвідчується роль інтелекту в емоційній саморегуляції людини і підтверджують життєву, «емоційну мудрість людства» [3, с. 36].

Вікові та психолого-педагогічні аспекти емоційного інтелекту вивчали О. Амплєва, Т. Березовська, Ю. Бреус, Л. Вахрушева, Г. Геранюшкіна, Ю. Давидова, О. Джеджера, С. Дерев'яно, Н. Жигайло, М. Журавльова, Є. Іванова, Я. Куценко, М. Манойлова, І. Мещерякова, О. Милославська, М. Нгуен, І. Опанасюк, Т. Солодкова, М. Шпак та ін. Проблеми, дотичні до психології емоційного інтелекту, досліджували І. Аршава, Л. Журавльова, В. Потапова, О. Саннікова, О. Чебикін та ін. Водночас недостатньо вивченим залишається ціннісно-цільовий потенціал емоційного інтелекту, зокрема в контексті розгортання аксіопсихологічних студій в Україні (І. Галян, З. Карпенко, О. Климишин, Г. Радчук, В. Рибалка, А.А. Фурман) [4, с. 2].

Сучасні вчені намагаються встановити взаємозалежність між емоціями та раціональним мисленням (Барретт, 2017) і визначення ролі емоцій загалом та EQ зокрема в процесі життєдіяльності особистості. Емоції надають сенсу діяльності, дозволяють особистості розставляти пріоритети та здійснювати вибори. І сумнівно, що підпорядкування їх раціональному мисленню автоматично означатиме успішне торування конгруентного Я життєвого шляху. Адже усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків у функціонуванні власних емоцій не означатиме автоматичного розуміння цільової спрямованості репрезентованих у них інтенцій. Іншими словами, відповідь на питання «Чому?» не співвідносна з відповіддю на питання «Для чого?» [5, с. 66]. Тобто емоції мають і причину, і цільову детермінацію, і цільове спрямування, і мету, і наслідки.

Як співзасновники класичного підходу, Девід Мейерс і Пітер Саловей стверджують, що в основі

емоційного інтелекту (EQ) знаходяться п'ять категорій здібностей: 1) свідоме сприйняття власних емоцій; 2) регулювання емоцій; 3) внутрішня мотивація; 4) вміння розпізнавати й розуміти емоції інших людей; 5) здатність до підтримки гармонійних взаємин з оточуючими. Це сприяє реалізації інтерпретативних, регулятивних, адаптивних та активізуючих функцій EQ. Однак увага не зосереджується на його ціннісному компоненті, який має найбільше виявлятися в контексті вивчення особливостей самореалізації особистості.

Ряд досліджень учених різних галузей наук приходять до висновку, що високий рівень емпатійності може стати важливим критерієм успішної комунікації у різних моделях взаємодії, наприклад «лікар – пацієнт/родичі/лікар» або «вчитель – учень/батьки/однокласники/вчителі», тобто ми можемо припустити, що емпатія впливає на якість і результативність співпраці, отже, може претендувати на «статус» професійної компетенції. Повертаючись до досліджень Д. Майерса і П. Саловея вони прийшли до висновку, що емоції, їх прояв, емпатійність як здібність до сприймання – всі ці процеси скеровані інтелектуальними процесами [6].

Дослідження загалом емоційного розвитку людини, її емоційної компетентності, емоційного інтелекту, зниження алекситимії, емоційної адаптивності та інші аспекти, що пов'язані з емоційною, моральною і інтелектуальною сферами – є умовами розвитку особистості в цілому. Тому ми зацікавилися питанням співвідношення та взаємозв'язку рівня емпатії та рівня прояву емоційного інтелекту. Зважаючи на ситуацію в країні наше дослідження проводилося зі здобувачами різних спеціальностей (психологія, технічні, природничі тощо) у режимі он-лайн, здобувачі віком від 19 до 22 років (1 та 2 другий курси участі не брали) у кількості 42 осіб. Метою нашого дослідження було встановити взаємозв'язок між емоційним інтелектом з частотою переживання фундаментальних емоцій молодого людиною, таких як горе, радість, страх, провина, агресія. Нами були запропоновані модифікована методика «Шкала диференційованих емоцій» Т. Дембо та методика «Емоційного інтелекту» Н. Холла. Методика Т. Дембо передбачала оцінити досліджуваними частоту переживання власних фундаментальних емоцій за бальною шкалою (0 – ніколи, 1 – дуже рідко, 2 – рідко, 3 – іноді, 4 – часто, 5 – дуже часто). Також ми пропонували їм описати приклади таких ситуацій. Перелік емоційних переживань та фундаментальних емоцій відображені у таблиці 1.

Таблиця 1

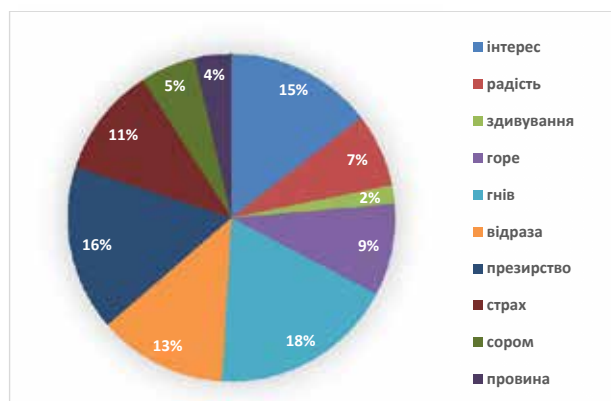
**Шкали модифікованої методики Т. Дембо**

№ п/п	Емоційні переживання	Фундаментальні емоції
1	уважний	інтерес
2	насолоджуюся	радість
3	здивований	здивування
4	сумний	горе
5	оскаженілий	гнів
6	почуваю огиду	відраза
7	презирливий	презирство
8	лякаючий	страх
9	сором'язливий	сором
10	жалкую	провина
11	концентрований	інтерес
12	щасливий	радість
13	здивований	здивування
14	сумний	горе
15	гнівний	гнів
16	відчуває огиду	відраза
17	нехтувати	презирство
18	страшний	страх
19	боязкий	сором
20	винуватий	провина
21	зібраний	інтерес
22	радісний	радість
23	вражений	здивування
24	зломлений	горе
25	божевільний	гнів
26	відчуваю неприязнь	відраза
27	гордовитий	презирство
28	хто сіє паніку	страх
29	сором'язливий	сором
30	розкаєння	провина

Таблиця 2

**Ранжування фундаментальних емоцій за отриманими результатами дослідження**

№ п/п	Фундаментальні емоції	№ вибору по частоті вираженості емоцій
1	інтерес	3
2	радість	7
3	здивування	10
4	горе	6
5	гнів	1
6	відраза	4
7	презирство	2
8	страх	5
9	сором	8
10	провина	9



**Рис. 1. Ранжування фундаментальних емоцій за отриманими результатами дослідження (у відсотках)**

За підрахунками по першій та другій шкалі діапазон вираженості емоційних переживань коливається від 0 до 15 балів, а частота прояву фундаментальної емоції буде залежати від балу прояву емоційного переживання. Отже, були отримані наступні результати, які подані у таблиці 2.

Отже, за результатами отриманих даних найбільш сильними емоціями, які переживають молоді люди це є гнів – 18%, презирство – 16%, інтерес – 15%, відраза – 13% та страх – 11%.

Запропонована наступна методика діагностики «Емоційного інтелекту» Н. Холла призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, пояснити емоції, керувати власною емоційною сферою на основі прийняття рішень. П'ять шкал характеризують компоненти емоційного інтелекту та їхня ієрархічність встановлюється за допомогою тверджень. Результати дослідження представлені в таблиці 3.

Отже, з даної діаграми ми спостерігаємо, що молоді люди в загальному мають середній показник по стану розвитку певної здібності у структурі емоційного інтелекту у межах від 39% до 50%. По даних показниках найвищий проявляється у розпізнанні емоцій інших людей та емоційна обізнаність. Низькі показники прояву здібності у структурі емоційного інтелекту є емпатія та управління власними емоціями, що є позитивним моментом і є свідченням, що молоді люди звертають увагу на розвиток самоконтролю та на стан людей, які їх оточують.

Найвищий показник ми спостерігаємо по показниках саме емпатії та управління власними емоціями, тобто у ситуації сьогодення молодь прикладає зусилля для формування у себе властивостей самоконтролю та самоуправління, прагнуть розвивати здатність до розпізнання стану інших людей та розуміти їхні емоції та поведінку.

Діагностика емоційного інтелекту за методикою Н. Холла

№ п/п	Шкали	Низький	Середній	Високий
1	Емоційна обізнаність	36	46	18
2	Управління власними емоціями	23	39	38
3	Самомотивація	39	42	19
4	Емпатія	21	43	36
5	Розпізнання емоцій інших людей	28	50	22



Рис. 2. Результати по методиці Н. Холла

**Висновки та перспективи подальших розвідок.** У молодих людей рівень особистого емоційного інтелекту сприяє зниженню частоти переживання негативних емоцій, з підвищенням рівня складових емоційного інтелекту, наприклад невербального розуміння чужих емоційних станів, контроль емоцій у молоді, також може бути збагаченням словарного запасу щодо характеристики емоцій.

Подальшими дослідженнями по проблемі з даної тематики є розробки теоретичних моделей емоційного інтелекту та підбір психологічного інструментарію щодо його вимірювання у людей різного віку та статі. Також нас зацікавило питання психосоматичних утворень відносно рівня розвитку емоційного інтелекту і чи між ними є взаємозв'язок та взаємозалежність.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Віктор Шагар. Сучасний психологічний словник. Харків : ПРАПОР, 2007. 640 с.
2. Марія Шпак. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. *Психологія особистості*. 2011. № 1 (2). С. 282–288.
3. Людмила Ракітянська. Становлення та розвиток поняття «емоційний інтелект» історико-філософський аналіз. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика (серія: педагогічні науки)*. Випуск № 3-4 (56–57), 2018. С. 36–42.
4. Карпенко Є.В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості. Автореферат дисертації на здобуття наук. ступеня доктора психологічних наук. Острог, 2020. 38 с.
5. Карпенко Є.В. Сучасні вектори дослідження емоційного інтелекту особистості. *Психологія і особистість*. 2019. № 1(15). С. 60–72.
6. Mayer J. D., Salovey P., Emotional Intelligence and the Construction and Regulation of Feelings. *Applied and Preventive Psychology*. 1995. Vol. 4, Issue 3. Pp. 197–208.
7. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Віват, 2018. 512 с.
8. Feldman Barrett L. How emotions are made: the secret life of the brain. Boston : Houghton Mifflin harcourt, 2017. 448 p.