

# **ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ І СТРАТЕГІЙ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ**

**Долапчи Н. О.**

**студентка 1 курсу магістратури спец. «Психологія»**

**ФПСР, ОНУ імені І. І. Мечникова**

**Смокова Л. С.**

**Кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної допомоги та**

**практичної психології ФПСР,**

**ОНУ імені І.І. Мечникова**

У сучасному суспільстві за останнє десятиліття рівень емоційної нестриманості, нехтування нормами в прояві почуттів в спілкуванні людей, починаючи з сім'ї і закінчуючи різними групами, неухильно зростає. Тому прикра статистика дитячої та дорослої жорстокості, поширення соціальної байдужості, психологічного та фізичного насильства. Емоційна необізнаність, збільшення випадків депресії, спалахи невмотивованої жорстокості, насильства, агресивної

поведінки, на жаль, стають однією з характерних особливостей сучасної цивілізації. У даний час проблема дослідження емоційного інтелекту в юнацькому віці набуває особливої актуальності.

У сучасній психологічній науці під поняттям емоційний інтелект розуміють уміння визначати свої і чужі емоції, а також здатність керувати ними так, щоб досягти поставленої мети. Також до емоційного інтелекту відносять здібності до пізнання, розуміння емоцій і управління ними; при цьому маються на увазі як власні емоції суб'єкта, так і емоції інших людей.

Популяризацією та дослідженням емоційного інтелекту займалися такі зарубіжні вчені, як Д. Гоулман - теорія емоційної компетентності [2], Р. Бар-Он (некогнітивна теорія емоційного інтелекту), Х. Вайсбах і У. Дакс (емоційний інтелект як уміння “інтелектуально” керувати своїм емоційним життям), Дж. Майєр, П. Селовей, Д. Карузо (теорія емоційно-інтелектуальних здібностей) та інші.

У вітчизняній психології минулого століття ідея єдності афективних та інтелектуальних процесів, що належала Л. Виготському, С. Рубінштейн розглядав інтелектуальний процес як не можливий без участі емоцій, А. Леонт'єв - мислення має емоційну (афективну) регуляцію. Д. Люсін був одним з перших вітчизняних дослідників емоційного інтелекту що представив двокомпонентну теорію даного феномена [7]. І. Андрієвою розглянуті передумови розвитку емоційного інтелекту, гендерні відмінності у виразності компонентів емоційного інтелекту, а також можливості розвитку емоційного інтелекту в процесі психологічного тренінгу [1]. С. Дерев'янка встановила ефективність використання психологічного тренінгу в розвитку емоційного інтелекту [3].

В Україні теж з'явилися дослідження з проблеми концептуалізації цього феномена, його функцій (Е. Носенко), вивчення EQ як детермінант внутрішньої свободи особистості (Г. Березюк) та показника цілісного її розвитку (О.Філатова). Специфічний теоретико-методологічний підхід до вивчення емоційного інтелекту розроблено Е. Л. Носенко [5]). Емоційний інтелект розглядається у контексті єдності зовнішнього і внутрішнього щодо детермінації психічного. На думку Е. Л. Носенко, 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 [8].

Науковий інтерес до розвитку емоційного інтелекту, як основної здатності до спілкування, вміння усвідомлювати свої емоції та розуміти почуття інших людей пов'язаний з копінг-стратегій юнаків. Основними копінг-стратегіями юнаків є: стратегія вирішення проблем, стратегія пошуку соціальної підтримки, стратегія уникання, застосовуючи яку людина прагне уникнути контакту з оточуючим світом, витісняє необхідність розв'язання проблеми.

Першочерговими напрямками розвитку емоційного інтелекту в юнаків є підвищення рівня їх емоційного інтелекту, що базується на їхній обізнаності у виборі копінг-стратегій. За допомогою емоційного інтелекту, особистість володіє групою ментальних здібностей, які беруть участь в усвідомленні та розумінні власних емоцій і емоцій оточуючих, вмінні дати раду своїм і чужим емоціям: точно зрозуміти, оцінити і виразити їх.

Нині кожного дня юнаки зустрічаються з проблемою прийняття рішень. І знання своїх копінг-стратегій і їх вміле використання значно полегшить прийняття найбільш оптимального рішення. Вивчення стратегій подолання, які застосовують люди, способів, за допомогою яких вони намагаються подолати негативні наслідки кризових ситуацій, є природною основою для розробки психологічної підтримки населення. Між інтелектуальними процесами й емоційними явищами є глибокий і закономірний взаємозв'язок. Розвиток емоцій йде в єдності з розвитком мислення. Їх поєднання забезпечує адекватну оцінку ситуації і вироблення стратегії поведінки залежно від особливостей ситуації. Емоції супроводжують різні прояви життєдіяльності людини і є одним із головних механізмів внутрішньої регуляції її психічної діяльності та поведінки. Кінцевий продукт емоційного інтелекту – ухвалення рішень на підставі відображення і осмислення емоцій, які є диференційованою оцінкою подій, що мають особистісне значення.

Шлях до розвитку емоційного інтелекту полягає через самосвідомість в емоційному інтелекті та спонукає нас зрозуміти в яких стосунках із власними емоціями ми перебуваємо. Це включає переживання почуттів, які протікають, час від часу змінюючи одне одного; відстеження відчуттів у тілі, які супроводжують емоції (у животі, горлі, грудях); вміння відчувати особисті почуття та емоції гніву, суму, страху, радості, кожне з яких супроводжується певними виразами обличчя; переживання почуттів настільки сильних, що помітні як самій людині, так і її оточуючим; звернення уваги на емоції та врахування їх у прийнятті рішень. Проблема копінг-поведінки відносно недавно стала розроблятися у психології.

На сьогодні вивчення психології взаємозв'язку долаючої поведінки та емоційного інтелекту в Україні ще знаходиться на стадії формування. Це виразно контрастує з тим фактом, що сучасна українська психологія спирається на дуже потужну методологічну базу, яку закладено цілою плеядою вітчизняних учених. У сучасних дослідженнях поняття «копінг» вживають для означення поведінки людини не тільки у скрутних життєвих ситуаціях, а й у звичайних умовах, коли потрібно долати повсякденні труднощі (наприклад, проблеми у сімейних стосунках, професійній, матеріальній сферах тощо). Крім того, учені звертають увагу, що застосовуючи копінг, людина виявляє й конструктивну активність, наприклад, проживає подію, а не прагне заховатися від неї за бронею психологічного захисту. Особливості емоційного інтелекту яскраво проявляються в контексті навчання і виховання, так як саме в такому середовищі особливо часто виникають різноманітні оціночні ситуації, які викликають стан емоційного перенапруження, що знаходить відображення в стилі поведінки підлітка. В даний час освітні організації мають право самостійно складати авторські концепції, вести корекційну роботу по унікальним програмам, організовувати педагогічні та психологічні експерименти, з метою поліпшення комфортності освітнього середовища і забезпечення умов для особистісного зростання учнів

Продуктивними методами розвитку емоційного інтелекту є: психогімнастичні вправи, ігри, арт-терапія, тренінги спрямовані на вивчення емоцій, почуттів, бесіди, методи групового впливу. Велика розмаїтість засобів роботи з психоемоційної

сферою особистості дає нам можливість скласти розвиваючу програму для підлітків по формуванню компонентів емоційного інтелекту. Використовуючи різні методи, ми можемо спонукати дітей до вивчення їх внутрішнього світу через різні модальності, тим самим здійснюючи вихід великого потоку почуттів і одночасне їх усвідомлення і вербалізацію. Ці процеси будуть активно впливати на розвиток компонентів емоційного інтелекту, пов'язаних з розумінням своїх і чужих емоцій, а також закладати міцну основу для формування навичок управління власним станом і станом оточуючих людей.

Емоційний інтелект є дуже важливою складовою особистості того, хто навчається, він може обумовлювати його подальший процес адаптації та успішної самореалізації. Включає в себе здатність розуміти свої і чужі емоції, а також керувати ними. Пізнання емоційної сфери починається ще в період дитинства, але досягає найвищої точки розвитку саме в підлітковому віці, коли відбувається серйозна перебудова не тільки організму, але і особистості в цілому. Підліток зосереджується на собі, він намагається зрозуміти себе, свій внутрішній стан, знайти новий чуттєвий досвід, отримати конструктивну емоційну віддачу, проте самостійно не завжди здатний це робити.

В сучасності повинні створити сприятливі соціально-психологічні умови не лише для навчання та виховання, а й для формування таких властивостей особистості, які б забезпечили психічне здоров'я та емоційне благополуччя в суспільстві.

#### **Література**

1. Андреева, І. Н. Азбука емоційного інтелекту / І. М. Андреева. - Санкт-Петербург: БХВ-Петербург, 2012.

2. Гоулман, Д. Емоційний інтелект: Чому він може означати більше, ніж IQ / Д. Гоулман; - Москва: Манн, Іванов і Фербер, 2014.

3. Дерев'янка С. П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища. – К., 2009. – 20 с.

4. Заброцький М.М. Вікова психологія: навч. посібник. К.: МАУП, 1998. - 92 с.

5. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. К.: Вища школа, 2003. - 126 с.

6. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. К.: Рад. школа, 1989. - 608 с.

7. Д.В. Люсин, Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн, Опубликовано в: Психологическая диагностика. 2006. - № 4. - С. 3 – 22.

8. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – М. : Педагогика, 1976. – 416 с