

ОСОБЛИВОСТІ ЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЗІ СХИЛЬНІСТЮ ДО ПРОЩЕННЯ

PECULIARITIES OF THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND TENDENCY TO FORGIVENESS

У статті представлено результати теоретико-емпіричного дослідження особливостей зв'язку емоційного інтелекту зі схильністю до прощення на українській вибірці із 216 осіб (110 жінок і 106 чоловіків): 118 студентів віком від 19 до 23 років, які здобувають першу вищу освіту, та 98 студентів віком від 24 до 45 років, які здобувають другу вищу освіту. Проаналізовано підходи до визначення емоційного інтелекту особистості. Концепт емоційного інтелекту розглядається як здатність до розуміння, управління емоціями, є складним конструктом, який пов'язаний із когнітивними здібностями й особистісними характеристиками. Проаналізовано особливості структури емоційного інтелекту. Концепт прощення розглядається як процес свідомої відмови особи від образи, гніву, ненависті, обурення, суму, зумовлених несправедливим ставленням інших людей до неї, та заміни негативних почуттів більш нейтральними і, нарешті, позитивними, такими, як співчуття, жалість, що супроводжуються позитивними думками стосовно кривдника і припиненням його засудження. Виявлено прямі значущі кореляційні зв'язки схильності до прощення із внутрішньоособистісним інтелектом, міжособистісним інтелектом, розумінням своїх емоцій, розумінням чужих емоцій, управлінням своїми емоціями та контролем експресії. Особи, які більшою мірою схильні до прощення, здатні більшою мірою до усвідомлення своїх емоцій, зокрема до їх розпізнавання й ідентифікації, розуміння причин їх виникнення, вербального опису. Особи, які більше схильні до прощення, більш чуйні до внутрішніх станів інших людей, здатні розуміти емоційний стан людини на основі зовнішніх проявів емоцій та інтуїтивно. Особи, які більшою мірою схильні до прощення, здатні краще управляти своїми емоціями, викликати та підтримувати бажані емоції, тримати під контролем небажані. Особи, які більшою мірою схильні до прощення, здатні краще контролювати зовнішні прояви своїх емоцій. Особи, які більше схильні до прощення, характеризуються більш розвиненим внутрішньоособистісним та міжособистісним інтелектом.

Ключові слова: емоційний інтелект, схильність до прощення, внутрішньоособистіс-

ний інтелект, міжособистісний інтелект, емоції.

The article presents the results of a theoretical and empirical study of the relationship between empathy and the tendency to forgive in the Ukrainian sample of 216 people (110 women and 106 men): 118 students aged 19 to 23 who receive their first higher education and 98 students aged 24 to 45 years old, receiving a second higher education. Approaches to determining the emotional intelligence of the individual are analyzed. The concept of emotional intelligence is seen as the ability to understand, manage emotions and is a complex construct that involves cognitive abilities and personal characteristics. The peculiarities of the structure of emotional intelligence are analyzed. The concept of forgiveness is seen as a process of a person's conscious rejection of resentment, anger, hatred, indignation, sadness caused by the unfair treatment of others, and the replacement of negative feelings with more neutral and, finally, positive, such as compassion, pity, accompanied by positive thoughts about the offender and the termination of his conviction. There are direct significant correlations between the propensity to forgive and intrapersonal intelligence, interpersonal intelligence, understanding one's emotions, understanding other people's emotions, managing one's emotions, and controlling expression. People who are more prone to forgiveness are able to be more aware of their emotions, including their recognition and identification, understanding the reasons for their occurrence, verbal description. Individuals who are more prone to forgiveness, are able to be more sensitive to the inner states of others, are able to understand a person's emotional state based on external manifestations of emotions and intuitively. People who are more prone to forgiveness are more able to control their emotions, evoke and maintain desired emotions, and control unwanted ones. People who are more prone to forgiveness are able to control the external manifestations of their emotions to a greater extent. Individuals who are more prone to forgiveness are characterized by more developed intrapersonal and interpersonal intellects.

Key words: emotional intelligence, tendency to forgive, intrapersonal intelligence, interpersonal intelligence, emotions.

УДК 159.9.072:316.62
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.19.41>

Кравчук С.Л.
к.психол.н., доцент,
старший науковий співробітник
лабораторії психології спілкування
Інститут соціальної та політичної
психології Національної академії
педагогічних наук України

Постановка проблеми. В останні роки у вітчизняних та закордонних учених значно зріс дослідницький інтерес до проблеми емоційного інтелекту особистості. Дослідження особливостей емоційного інтелекту особистості є однією з актуальних проблем сучасної психології. Сучасні соціально-економічні умови в Україні вимагають від особистості вміння використовувати свої можливості та здіб-

ності в різних ситуаціях життєдіяльності. Саме тому феномен емоційного інтелекту заслуговує на особливу увагу. У сучасних умовах для забезпечення ефективності міжособистісної взаємодії надзвичайно важливі такі індивідуально-психологічні характеристики особистості, як здатність до розпізнавання та розуміння емоцій, управління своїми емоціями й емоціями інших людей.

Постановка завдання. Мета статті – емпірично встановити особливості зв'язку емоційного інтелекту та схильності до прощення особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Значний внесок у дослідження емоційного інтелекту зробив Р. Бар-Он [1; 2]. Учений виокремлює п'ять сфер компетентності особистості, які можна ототожнити з п'ятьма компонентами емоційного інтелекту, кожна з яких складається з декількох субкомпонентів: 1) інтраперсональні (пізнання себе): самопостереження, емоційна самосвідомість, наполегливість, самоствердження, незалежність, самоповага, самоактуалізація; 2) інтерперсональні (навички міжособистісного спілкування): емпатія, соціальна відповідальність, міжособистісні взаємини; 3) управління стресом: толерантність до стресу, контроль імпульсивності; 4) здатність до адаптації, гнучкість, вирішення проблем; 5) оцінка загального настрою: оптимізм, щастя.

П. Селовеї (P. Salovey) і Дж. Мейер (J. Mayer) вважають, що емоційний інтелект доцільно визначати як підструктуру соціального інтелекту, яка включає здатність відстежувати власні та чужі почуття й емоції, розрізняти їх та використовувати цю інформацію для спрямування мислення і дій [18]. Дослідниками запропоновано найбільш відому в науковій психології модель емоційного інтелекту. На думку вчених, емоційний інтелект, як складний конструкт, складається зі здібностей трьох типів, як-от: 1) ідентифікація і вираз емоцій; 2) регуляція емоцій; 3) використання емоційної інформації в мисленні і діяльності [18, с. 192]. П. Селовеї і Дж. Мейер після низки теоретико-емпіричних досліджень дійшли висновку, що емоційний інтелект є здатністю переробляти інформацію, яка міститься в емоціях: визначати значення емоцій, зв'язки емоцій, використовувати емоційну інформацію як основу для мислення й ухвалення рішень. Дослідники вважають, що емоційний інтелект включає такі ментальні здібності: 1) здатність безпомилково сприймати, оцінювати і виражати емоції включає низку пов'язаних одна з одною здібностей, як-от сприйняття емоцій, їх ідентифікація, адекватне вираження, розрізнення справжніх емоцій і їх імітації; 2) здатність мати доступ і викликати почуття, щоб підвищити ефективність мислення, включає здатність використовувати емоції для спрямування уваги на важливі події, викликати емоції, які сприяють вирішенню завдань, використовувати коливання настрою як засіб аналізу різних поглядів на проблему; 3) здатність до розуміння емоцій, емоційного пізнання – здатність розуміти комплекси емоцій, зв'язки між емоціями, переходи від однієї емоції до іншої, причини

емоцій, вербальну інформацію про емоції; 4) здатність до усвідомленої регуляції емоцій, управління емоціями, підвищення рівня емоційного й інтелектуального розвитку – здатність до контролю за емоціями, зниження інтенсивності негативних емоцій, усвідомлення своїх емоцій, зокрема і неприємних, здатність до вирішення емоційно навантажених проблем без придушення пов'язаних із ними негативних емоцій.

Д. Гоулман (Daniel Goleman) [4] змінив, популяризував першу модель емоційного інтелекту П. Селовеї і Дж. Мейера. На думку Д. Гоулмана, емоційний інтелект є здатністю людини тлумачити власні емоції й емоції оточення, щоб використовувати отриману інформацію для реалізації власних цілей [4]. Цікаво, що Д. Гоулман розглядає емоційний інтелект з позиції соціального та лідерського інтелекту. Дослідник вважає, що структура емоційного інтелекту включає набір різноякісних і навіть різноспрямованих параметрів, як-от: ідентифікація та називання емоційних станів, розуміння взаємозв'язків між емоціями, мисленням і дією; управління емоційними станами – контроль емоцій і заміна небажаних емоційних станів адекватними; здатність входити в емоційні стани, що сприяють досягненню успіху; здатність читати емоції інших людей, бути чутливим до них і керувати емоціями інших; здатність вступати в міжособистісні стосунки з іншими людьми і підтримувати їх [4, с. 127].

Структура емоційного інтелекту Д. Гоулмана є ієрархічною. Ідентифікація емоцій є передумовою управління ними. Водночас одним з аспектів управління емоціями є здатність продукувати емоційні стани, що приводять до успіху. Ці три здібності, звернені до інших людей, є детермінантою четвертої, принципово важливої: входити в контакт і підтримувати добрі взаємини [4].

Після низки теоретико-емпіричних досліджень Д. Гоулман дорацював структуру емоційного інтелекту. На думку дослідника, у структурі емоційного інтелекту доцільно виокремити дві групи навичок, які складаються із двох компонентів: 1. Особистісні навички, у які входять самосвідомість і самоконтроль. 2. Соціальні навички, які складаються із соціальної чуйності (емпатії) і власне соціальних навичок.

На думку Д. Гоулмана, самосвідомість і самоконтроль визначають, наскільки добре ми розуміємо себе, уміємо управляти собою і контролювати свої почуття. Соціальна чуйність і управління відносинами, згідно з Д. Гоулманом, відображають нашу здатність розпізнавати емоції оточення, управляти ними, на цій основі налагоджувати взаємини з людьми [4, с. 78].

Цікаво, що серед структурних компонентів емоційного інтелекту, які виокремлюються Д. Гоулманом, можна виявити не тільки емоційні здібності, а й вольові якості, характеристики самосвідомості, соціальні вміння та навички. Дослідник вважає, що в успішній управлінській діяльності когнітивній складовій частині належить другорядна роль. Д. Гоулман вважає, що під час ухвалення рішень в екстремальній ситуації емоції характеризуються значною силою і підпорядковують собі розумову діяльність. Значною заслугою Д. Гоулмана є стимулювання людей до розвитку особистісних якостей, які сприяють досягненню успіхів у тих чи інших сферах діяльності. Д. Гоулман наочно продемонстрував, як саме емоційний інтелект може бути корисним в управлінських структурах [4].

Значний внесок у дослідження зв'язку емоцій та мислення зробив О.К. Тихомиров [9]. У центрі уваги вченого перебувало поняття «емоційне мислення». Дослідник вважає, що з мисленневою діяльністю пов'язані всі емоційні процеси – афекти, емоції та почуття. О.К. Тихомиров зазначає, що емоційна регуляція мисленневої діяльності й емоційна активність є необхідними умовами продуктивної інтелектуальної діяльності.

Досить цікавий погляд на емоційний інтелект був запропонований І.М. Андрєєвою [1], яка вважає, що емоційний інтелект не є самостійною психологічною категорією. Учена визначає емоційний інтелект як системний вияв інтелектуальних здібностей до аналізу, обробки та використанню емоційної інформації. На думку дослідниці, емоційний інтелект є властивістю особистості та компонентом інтелектуальної сфери особистості й пов'язаний з особистісними характеристиками. У структурі емоційного інтелекту І.М. Андрєєва виокремлює внутрішньоособистісний та міжособистісний емоційний інтелект.

Е.Л. Носенко та Н.В. Коврига [8] зазначають, що емоційний інтелект як аспект виявлення внутрішнього світу особистості відображає міру розумності ставлення людини до світу, до інших та до себе як суб'єкта життєдіяльності. На думку дослідників, емоційному інтелекту властиві внутрішні (диспозиційні) та зовнішні (ті, що виявляються в ознаках перебігу емоційного процесу) компоненти, які зумовлюють стресозахисну й адаптивну функції цієї інтегральної особистісної властивості.

Д.В. Люсін [7] запропонував повну і розгорнуту теорію емоційного інтелекту. Дослідник розглядає емоційний інтелект як здатність до розуміння й управління емоціями, яка може бути спрямована і на власні емоції, і на емоції інших людей. На думку вченого, здатність до розуміння емоцій означає, що людина може розпізнати емоцію, тобто встановити факт

наявності емоційного переживання в себе або іншої людини; може ідентифікувати емоцію, тобто встановити, яку саме емоцію відчуває вона сама або інша людина, знайти для неї словесне вираження; розуміє причини, що викликали цю емоцію, і наслідки, до яких вона приведе. Здатність до управління емоціями означає, що особистість може контролювати інтенсивність емоцій, передусім приглушати досить сильні емоції; може контролювати зовнішнє вираження емоцій; може за необхідності викликати ту чи іншу емоцію [7, с. 32]. Д.В. Люсін висловлює припущення, що здатність до розуміння емоцій і управління ними дуже тісно пов'язана із загальною спрямованістю особистості на емоційну сферу, тобто з інтересом до внутрішнього світу людей (до власного також), схильністю до психологічного аналізу поведінки, із цінностями.

Отже, емоційний інтелект як здатність до розуміння й управління емоціями є складним конструктом, який пов'язаний, з одного боку, з когнітивними здібностями, а з іншого – з особистісними характеристиками.

Ми припускаємо, що існує позитивний зв'язок між схильністю до прощення й емоційним інтелектом особистості.

Л.К. Ходжсон (L.K. Hodgson) і Е.Х. Вертхайм (E.H. Wertheim) зазначають, що здатність прощати вважається важливою для успішного збереження стосунків [16].

Р. Енрайт (R. Enright) зауважує, що прощення передбачає відмову скривдженої людини від гніву й образи [14, с. 114].

Р. Енрайт (R. Enright) [14] і Е. Гассін [3] висловлюють думку, що прояв прощення в міжособистісних стосунках доцільно визначити як рішення, по-перше, відмовитись від негативних думок, емоцій і поведінкових проявів у відношенні кривдника, який незаслужено образив особу, по-друге, заохочувати позитивні думки, поведінкові прояви й емоції щодо того ж кривдника.

Е.В. Хілл (E.W. Hill) характеризує прощення як складний психологічний процес, який є радше відкриттям, ніж актом волі [15].

Р. Еммонс (R. Emmons) зазначає, що прощення є особистісним конструктом високого рівня, за якого особи мають такі характеристики: можливість бути сприйнятливим до обставин, які зменшують гнів; наявність навичок контролювання емоцій; емпатію; смиренність; доброзичливість і прагнення перебувати в гармонійних стосунках [13, с. 162].

На нашу думку, прощення доцільно розглядати як процес свідомої відмови особи від образи, гніву, ненависті, обурення, суму, зумовлених несправедливим ставленням інших людей до неї, та заміни негативних почуттів більш нейтральними, нарешті, позитивними, такими, як співчуття, жалість, що

супроводжуються позитивними думками стосовно кривдника і припиненням його засудження.

У нашому дослідженні взяли участь 216 осіб – українські студенти (110 жінок і 106 чоловіків): 118 студентів віком від 19 до 23 років, які здобувають першу вищу освіту, та 98 студентів віком від 24 до 45 років, які здобувають другу вищу освіту.

Вибірка респондентів була сформована з 5-и українських університетів: Київського університету імені Бориса Грінченка, Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, Університету економіки і права «КРОК», Київського національного лінгвістичного університету, Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

Участь респондентів у дослідженні була конфіденційною та добровільною. Дослідження було проведено з дотриманням етичних принципів та кодексів поведінки Американської психологічної асоціації (2010 р.).

З метою визначення особливостей зв'язку емоційного інтелекту та схильності до прощення нами застосовувались такі психодіагностичні методи: 1) методика «Діагностика емоційного інтелекту» (автор Д.В. Люсін [6]); 2) опитувальник «Шкала прощення як риси характеру» (автори: Дж.В. Беррі (J.W. Berry), Е.Л. Ворthingтон (E.L. Worthington), Л.Е. О'Коннор (L.E. O'Connor), Л. Парротт (L. Parrott), Н.Г. Вейд (N.G. Wade)) [11].

Емпірично визначено кореляційні зв'язки емоційного інтелекту зі схильністю до прощення (див. табл. 1).

Нами емпірично встановлено позитивні значущі кореляційні зв'язки показника схильності до прощення із внутрішньоособистісним інтелектом ($r = 0,34$, $p < 0,01$), міжособистісним інтелектом ($r = 0,32$, $p < 0,01$), розумінням своїх емоцій ($r = 0,35$, $p < 0,01$), розумінням чужих емоцій ($r = 0,34$, $p < 0,01$), управління своїми емоціями ($r = 0,32$, $p < 0,01$) та контролем експресії ($r = 0,31$, $p < 0,01$). Отримані результати свідчать, що особи з високою схильністю до прощення мають більш розвинутий внутрішньоособистісний та міжособистісний інтелект.

Учені Х. Ан (H. Ahn), Ю. Сун (Y. Sung), М. Друмрайт (M. Drumwright) виявили, що особи з низьким рівнем емоційного інтелекту, які стикаються з конфліктами, образами у стосунках, частіше реагують на них деструктивно, ніж ті, хто мають високий рівень емоційного інтелекту [10].

У нашому емпіричному дослідженні [5] встановлено, що особи, які більшою мірою схильні до прощення, характеризуються більш розвиненим умінням розв'язувати міжособистісні проблеми та мають сформовані сценарії поведінки у складних, конфліктних ситуаціях.

Д. Карвальо (D. Carvalho), Ф. Нето (F. Neto) та С. Мавровелі (S. Mavroveli) емпірично встановили, що показники емоційного інтелекту негативно пов'язані із тривалим обуренням і негативним афектом і позитивно пов'язані із прощенням та позитивним афектом [12].

Е.В. Хілл (E.W. Hill) [15] виявив, що прощення позитивно пов'язано з емпатією й емоційним інтелектом. А. Макаскілл (A. Macaskill), Дж. Малтбі (J. Maltby) та Л. Дей (L. Day) [17] емпірично встановили, що людям із більш високим рівнем емпатії легше простити інших.

Л.К. Ходжсон (L.K. Hodgson) і Е.Х. Вертхайм (E.H. Wertheim) виявили, що здатність керувати емоціями передбачає більшу готовність прощати [16].

Висновки з проведеного дослідження. Особи, які більшою мірою схильні до прощення, здатні більшою мірою до усвідомлення своїх емоцій, зокрема їх розпізнавання й ідентифікації, розуміння причин їх виникнення, вербального опису.

Особи, які більшою мірою схильні до прощення, більш чуйні до внутрішніх станів інших людей, здатні розуміти емоційний стан людини на основі зовнішніх проявів емоцій та інтуїтивно.

Особи, які більше схильні до прощення, здатні більшою мірою управляти своїми емоціями, викликати та підтримувати бажані емоції, тримати під контролем небажані.

Особи, які більшою мірою схильні до прощення, здатні більшою мірою контролювати зовнішні прояви своїх емоцій.

Таблиця 1

Взаємозв'язок схильності до прощення з емоційним інтелектом

Показники	Коефіцієнт кореляції К. Пірсона	Рівень значущості
Міжособистісний інтелект	0,32	$p < 0,01$
Внутрішньоособистісний інтелект	0,34	$p < 0,01$
Розуміння чужих емоцій	0,34	$p < 0,01$
Управління чужими емоціями	0,29	$p < 0,01$
Розуміння своїх емоцій	0,35	$p < 0,01$
Управління своїми емоціями	0,32	$p < 0,01$
Контроль експресії	0,31	$p < 0,01$

Особи, які більшою мірою схильні до прощення, характеризуються більш розвиненими внутрішньоособистісним та міжособистісним інтелектом.

Практична цінність дослідження полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані у процесі подальшого дослідження проблеми зв'язку емоційного інтелекту та схильності до прощення, у психологічній консультації та психотерапії.

Перспективу дослідження вбачаємо в подальшому теоретико-емпіричному дослідженні особливостей зв'язку схильності до прощення з емоційним інтелектом.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Андреева И.Н. Об истории развития понятия «эмоциональный интеллект». *Вопросы психологии*. 2008. № 5. С. 83–95.
2. Андреева И.Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта. *Вопросы психологии*. 2007. № 5. С. 57–65.
3. Гассин Э.А. Психология прощения. *Вопросы психологии*. 1999. № 4. С. 93–104.
4. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство : Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. Москва : Альпина Бизнес Букс, 2008. 301 с.
5. Кравчук С.Л. Особливості зв'язку схильності до прощення із соціально-психологічною компетентністю. *Габітус*. 2020. Вип. 16. С. 222–227.
6. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта : опросник ЭИнт. *Психологическая диагностика*. 2006. № 4. С. 3–22.
7. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте. *Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования*. Москва : Ин-т психологии РАН, 2004. С. 29–36.
8. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Эмоційний інтелект : концептуалізація феномена, основні функції. Київ : Вища школа, 2003. 126 с.
9. Тихомиров О.К. Эмоции в структуре мыслительной деятельности. *Психология мышления*. Москва : Изд-во МГУ, 1984. С. 87–106.
10. Ahn H., Sung Y., Drumwright M. E. Consumer emotional intelligence and its effects on responses to transgressions. *Marketing Letters*. 2016. Vol. 27 (2). P. 223–233. DOI: 10.1007/s11002-014-9342-x.
11. Forgivingness, vengeful rumination, and affective traits / J.W. Berry et al. *Journal of Personality*. 2005. Vol. 73. P. 1–43.
12. Carvalho D., Neto F., Mavroveli S. Trait Emotional Intelligence and Disposition for Forgiveness. *Psychological Reports*. 2010. Vol. 107 (2). P. 526–534.
13. Emmons R.A. Personality and forgiveness. *Forgiveness: Theory, research, and practice* / M.E. McCullough, K.I. Pargament, C.E. Thoresen. New York : Guilford Press, 2000. P. 156–175.
14. Enright R.D. Forgiveness Is a Choice : A Step-by-Step Process for Resolving Anger and Restoring Hope. Washington, DC : American Psychological Association, 2001. 299 p.
15. Hill E.W. Understanding forgiveness as discovery : Implications for marital and family therapy. *Contemporary Family Therapy*. 2001. Vol. 23 (4). P. 369–384. DOI: 10.1023/A:1013075627064.
16. Hodgson L.K., Wertheim E.H. Does good emotion management aid forgiving? Multiple dimensions of empathy, emotion management and forgiveness of self and others. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2007. Vol. 24 (6). P. 931–949. DOI: 10.1177/0265407507084191.
17. Macaskill A., Maltby J., Day L. Forgiveness of self and others and emotional empathy. *Journal of Social Psychology*. 2002. Vol. 142 (5). P. 663–665.
18. Salovey P., Mayer J.D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*. 1990. Vol. 9. P. 185–211.