

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК РЕСУРС ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A RESOURCE FOR MENTAL HEALTH

У статті представлено результати теоретичного дослідження зв'язку між емоційним інтелектом і психічним здоров'ям особистості. Емоційний інтелект як предмет психологічного аналізу обумовлений значним практичним інтересом. Визначено, що емоційний інтелект є здатністю особистості управляти власними емоціями та емоціями інших суб'єктів під час міжособистісної взаємодії. Такі емоційні навички, як: розпізнавання, відслідковування та усвідомлювання власних емоцій, сприймання, оцінювання та розуміння чужих емоцій, мотивування самого себе й інших, стримування імпульсивних дій, – конкретизують сутність емоційного інтелекту. З'ясовано, що його можна розвивати впродовж усього життя шляхом тренування емоційних навичок. Підкреслено, що сензитивним періодом для формування основи емоційного інтелекту є етап дитинства.

Описано рівні розвитку емоційного інтелекту, від яких залежить вибір суб'єктом стратегії емоційного реагування. Встановлено, що розвинений емоційний інтелект, що відповідає високому рівню його розвитку, є ресурсом психічного здоров'я особистості. Визначено, що найбільший вплив на психічне здоров'я суб'єкта здійснюють такі диспозиційні ознаки емоційного інтелекту: стресостійкість, самоповага, самореалізація, оптимізм, позитивні емоції. Проаналізовано, що розвинений емоційний інтелект сприяє протидії виникненню дистресу, тривоги, депресії, нейротизму, песимізму, емоційного вигорання, алекситимії, девіантних форм поведінки, захворювань і розладів. З'ясовано, що психологічне благополуччя є найважливішим показником сформованості в особистості емоційного інтелекту та ознакою психічного здоров'я особистості. Емоційно здорові люди задоволені своїм життям. Встановлено, що емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я особистості, надає їй змогу контролювати гармонію внутрішнього світу. Висновки є цінними з точки зору психотерапевтичної практики розвитку емоційного інтелекту як нормалізації психічного здоров'я особистості.

Ключові слова: емоційний інтелект (EQ); емоції; управління емоціями; рівень розвитку емоційного інтелекту; розвинений емоційний інтелект; психічне здоров'я; психічне благополуччя; ресурс.

The article presents the results of theoretical research on the connection between emotional intelligence and mental health. Emotional intelligence as a subject of psychological analysis is due to considerable practical interest. Emotional intelligence is defined as the ability of an individual to control their own emotions and the emotions of other subjects during interpersonal interaction. Emotional skills such as recognizing, tracking, and realizing one's own emotions, perceiving, evaluating, and understanding the emotions of others, motivating oneself and others, and restraining impulsive actions, specify the essence of emotional intelligence. There are highlighted that it can be developed throughout life by training emotional skills. It is emphasized that the sensitive period for the formation of the basis of emotional intelligence is the stage of childhood.

There are described the levels of development of emotional intelligence on which the subject's choice of emotional response strategy depends. There are highlighted that a developed emotional intelligence, which corresponds to a high level of its development, is a resource for the mental health of an individual. It is determined that the greatest influence on the mental health of the subject is exerted by the following dispositional signs of emotional intelligence: stress resistance, self-esteem, self-realization, optimism, and positive emotions. It is analyzed that the developed emotional intelligence helps to counteract the occurrence of distress, anxiety, depression, neuroticism, pessimism, emotional burnout, alexithymia, diseases and disorders, and deviant behaviors. There are highlighted that experiencing a feeling of psychological well-being is the most important indicator of the formation of emotional intelligence in a person and a sign of mental health. Emotionally healthy people are happy with their lives. There are highlighted that emotional intelligence as a resource of a person's mental health allows him to control the harmony of the inner world. The findings are valuable in terms of the psychotherapeutic practice of developing emotional intelligence as normalization of a person's mental health.

Keywords: emotional intelligence (EQ); emotions; control of emotion; level of development of emotional intelligence; developed emotional intelligence; mental health; mental well-being; resource.

УДК 159.942

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.37.12>

Боковець О.І.

доктор філософії з психології,
викладач кафедри філософії
Національний технічний університет
України
«Київський політехнічний інститут
імені Ігоря Сікорського»

Актуальність дослідження емоційного інтелекту як психологічного феномену визначається тим, що емоційна сфера є найбільш динамічною у структурі особистості. Саме емоції як реакція-переживання, ставлення та імпульс до дії, що супроводжують усі сфери життєдіяльності людини, відіграють вагомую роль у регулюванні психічного стану, діяльності, міжособистісному спілкуванні, прийнятті рішень, досягненні успіху. «Ті, хто вміють керувати своїм емоційним життям з більшим самоусвідомленням і самовладанням, мають

досить помітну перевагу, коли йдеться про здоров'я» [18, с. 15]. Невміння тримати емоційне життя під контролем призводить до емоційного напруження, різноманітних астеничних психоемоційних станів, страждань від внутрішніх протиріч, що певним чином відображається на психічному здоров'ї особистості.

«Емоційне життя – сфера, яку можна опанувати, так само як математику або читання, але це потребує особливих умінь. Від того, як майстерно людина оволодіває потрібними емоційними навичками залежить її життя: ось

чому одні люди стають напрочуд успішними, а інші, – з такими ж інтелектуальними здібностями, заходять у глухий кут» [18, с. 80]. Йдеться про те, що розвинені емоційні здібності є запорукою досягнення успіху, а відтак – й відчуття задоволеності. Своєю чергою, задоволеність життям, благополуччя (фізичне, психічне, соціальне), реалізація особистісного потенціалу, відображають категорію «психічне здоров'я». З огляду на це, доцільним є вивчення того, як емоційний інтелект пов'язаний з психічним здоров'ям особистості.

Витоки проблеми емоційного інтелекту представлені у працях таких науковців, як: Р. Бар-Она, Д. Голумана, Д. Карузо, Дж. Майера, П. Саловея та ін. Значний внесок у вивчення цієї проблеми здійснили: І. М. Андреева, Н. І. Буркало, В. В. Зарицька, Ж. В. Ігнатенко, Н. В. Кочерга, Д. В. Люсін, Ю. Я. Мединська, Е. Л. Носенко, О. М. Собченко, А. Г. Четверик-Бурлач, М. М. Шпак та ін. Спільним є те, що емоційний інтелект розглядається усіма дослідниками як управління емоційною сферою особистості.

Питання зв'язку емоційного інтелекту зі здоров'ям людини вивчали такі дослідники: С. Андерсон, Р. Бар-Он, В. А. Візір, Ф. П. Дін, І. Ю. Елькіна, М. Зейднер, Л. Зісберг, Н. В. Коврига, Г. І. Макуріна, М. Д. Мартін-Діас, Д. Метьюз, Е. Л. Носенко, І. В. Пашенко, Р. Д. Робертс, Дж. Сіаррочі, А. П. Степнова, В. Ю. Стрельников, В. Г. Сюсюка, Е. Г. Фернандес-Абаскаль, А. Г. Четверик-Бурлач та ін. Однак, недостатньо вивчено те, як емоційний інтелект впливає на психічне здоров'я особистості.

Мета дослідження: теоретично дослідити та визначити зв'язок між емоційним інтелектом і психічним здоров'ям особистості.

Як справедливо зазначають О. І. Покорна, М. П. Тимофієва, «сутність психічного здоров'я особистості виражається кризь самоповагу та ступінь виявлення тривожності. Позитивно настроєні люди, які мають ясні цілі у житті та не схильні мучити себе постійними сумнівами, невпевненістю, поганими передчуттями й песимізмом, мають хороші перспективи для збереження власного фізичного та психічного здоров'я» [31]. Дослідниці виділяють три складові психічного здоров'я: 1) розумова як уміння отримувати, аналізувати, використовувати необхідну інформацію; 2) емоційна як здатність розуміти, висловлювати та регулювати власні емоції й почуття; 3) практична як здатність усвідомлювати свої потреби та інтереси, ставити відповідні цілі й досягати їх. У контексті нашої проблеми сфокусуємо увагу на емоційній складовій психічного здоров'я, а саме – емоційному інтелекті.

Осмыслити сутність проблеми емоційного інтелекту надає змогу епіграф до книги

«Емоційний інтелект» Д. Гоулмана: «Будь-хто може розізнатися – це легко. Проте злитися на конкретну людину саме такою мірою, саме в цей момент, задля конкретної мети, обравши саме цей спосіб – це нелегко (Аристотель)» [18, с. 22]. Отож, емоційний інтелект (*EQ*) розглядаємо як здатність особистості управляти власними емоціями та емоціями інших суб'єктів під час міжособистісної взаємодії [32]. Це інтегративна властивість особистості, що полягає у таких здатностях, як: розпізнавати, відслідковувати та усвідомлювати власні емоції; сприймати, оцінювати та розуміти емоції інших; мотивувати самого себе та інших (попри труднощі, наполегливо йти до досягнення мети); стримувати імпульсивні дії, контролювати свій настрій.

У психологічній науці існує чимало поглядів щодо структури емоційного інтелекту. Зокрема, найбільш відомою є «модель здібностей» (Дж. Майер, П. Саловея, Д. Карузо), що включає такі чотири компоненти: 1) сприйняття, ідентифікація емоцій (власних та інших людей), вираження емоцій; 2) розуміння й аналіз емоцій; 3) фасилітація мислення як здатність викликати певну емоцію та контролювати її; 4) свідоме управління як своїми емоціями, так і чужими [25]. Дослідники наголошують, що ці компоненти утворюють певну ієрархію (сприйняття емоцій є основою для розуміння та аналізу емоцій, що, своєю чергою, є базисом для управління емоціями) та розвиваються послідовно у процесі онтогенезу [5].

Іншою досить популярною моделлю емоційного інтелекту є «змішана» («модель компетентностей») Д. Гоулмана, що включає такі чотири компоненти: 1) самопізнання (емоційна самосвідомість як аналіз власних емоцій; адекватна самооцінка як усвідомлення своїх можливостей; впевненість як почуття власної гідності); 2) самоконтроль (контроль над емоціями, у тому числі астеничними, а також відкритість, адаптивність, мотивація до успіху, ініціативність, оптимізм); 3) соціальна чутливість (емпатія як співпереживання; ділова обізнаність як орієнтування у поточних ситуаціях та ієрархії відповідальності; люб'язність як задоволення потреби інших); 4) управління відносинами (вплив на інших, зміцнення особистих взаємин і співпраці, врегулювання конфліктів) [11]. Автор наголошує, що ця структура може модифікуватися залежно від професійної діяльності суб'єкта.

О. М. Собченко у структурі *EQ* виділяє такі групи здібностей: 1) когнітивні як сприйняття та розуміння емоцій (усвідомлення емоцій, їх аналіз і встановлення зв'язків між ними); 2) емоційні як управління емоціями (вміння підтримувати позитивний модус емоцій); 3) адаптаційні як управління емоціями в стресових ситуаціях (вибір оптимальних копінг-страте-

гій) та самомотивація (здатність викликати та підтримувати емоції, які спонукають до діяльності); 4) соціальні як соціальна емпатія (здатність до співпереживання емоційного стану іншої людини) та управління чужими емоціями (вміння впливати на емоційні стани інших) [28].

Дослідниця також виділяє такі функції емоційного інтелекту: 1) інтерпретативна – розшифровування емоційної інформації (вираз обличчя, погляд, інтонація тощо), що загалом сприяє формуванню емоційного досвіду; 2) регулятивна – адекватність зовнішнього вираження емоцій людини, стан емоційної комфортності; 3) адаптивна та стресозахисна – актуалізація та стимулювання психічних резервів людини у складних життєвих ситуаціях; 4) активізуюча – гнучка спроможність до конгруентності у спілкуванні [28].

Погоджуємося з Е. Л. Носенко, що «роль емоційного інтелекту у досягненні життєвого успіху ґрунтується на спроможності суб'єкта адекватно розпізнавати витoki власних емоцій та емоцій інших людей, здійснювати на цьому підґрунті самоконтроль, підтримувати доброзичливі стосунки з навколишніми, виявляти наполегливість у досягненні мети» [25]. Окрім того, емоційний інтелект сприяє гармонійному розвитку особистості, покращенню міжособистісної взаємодії, створює можливості для самореалізації та розкриття потенціалу [14].

Визначальним є те, що емоційний інтелект, як інтегральну властивість особистості, можна розвивати впродовж усього життя шляхом тренування емоційних навичок [3; 5; 14; 15; 18; 23; 28; 32; 34]. На відміну від загального інтелекту (*IQ*), що значною мірою детермінований генетично, *EQ* включає як генетично обумовлені, так і соціально набуті здатності до створення позитивного емоційного фону спілкування, емпатії, придушення негативних емоцій та імпульсивності [32].

І. М. Андреева виділяє як вроджені, так і соціальні передумови розвитку емоційного інтелекту. Вродженими передумовами є такі: рівень емоційного інтелекту батьків, домінування правої півкулі головного мозку, спадкові задатки емоційної сприйнятливості, властивості темпераменту, особливості перероблення інформації. У якості соціальної передумови емоційного інтелекту дослідниця розглядає сингонія – ступінь розвитку самосвідомості дитини, впевненість в емоційній компетентності, рівень освіти батьків і сімейний дохід, емоційно благополучні відносини між батьками, андрогінність, зовнішній локус контролю, релігійність [12].

Дитинство є сензитивним періодом для формування емоційних навичок особистості: саме тоді закладаються емоційні схильності на все подальше життя [17; 34]. Тобто, на етапі дитинства закладається основа емоційного

інтелекту, вагома роль при цьому належить вихованню та механізму наслідування – копіювання поведінки дорослих [17]. З огляду на це, помилковими у процесі вихованні є ситуації, коли дитині говорять: «не плач!», «заспокойся!», «ти ж хлопчик – не можна плакати!» тощо, адже батьки таким чином «привчають» дитину витіснити емоції зі свідомості. Неможливість психологічного перероблення емоцій сприяє зростанню їхнього фізіологічного компонента у вигляді болю та неприємних відчуттів [9]. Як наслідок, у подальшому житті особистості складно описати те, що вона відчуває, проявити свої емоції. Отож, звичка «придушувати» емоції завдає шкоди психічному здоров'ю. Розвиток емоційних здібностей в дитинстві є запорукою розвитку емоційного інтелекту в зрілому віці.

У контексті окресленої проблеми доцільно сфокусувати увагу як на внутрішньому, так і на зовнішньому прояві емоційного інтелекту. *EQ* відображається у свідомості особистості крізь такі внутрішні детермінанти, як: психологічне благополуччя – інтегрально; позитивна самооцінка (позитивне ставлення до себе як суб'єкта життєдіяльності), вибір адекватних стратегій психологічного подолання критичних ситуацій – диференційно [25]. З цього слідує, що саме психологічне благополуччя є найважливішим показником сформованості в особистості емоційного інтелекту та ознакою психічного здоров'я.

Е. Л. Носенко та Н. В. Коврига розглядають психічне благополуччя крізь призму психічного здоров'я та виділяють шість конструктів: 1) прийняття суб'єктом себе як гідного поваги; 2) позитивні стосунки з іншими як спроможність людини виявити позитивне ставлення до оточуючих розглядаються; 3) автономність як незалежність, недотримання колективних страхів, вірувань; 4) «екологічна майстерність» як спроможність особистості створювати власне середовище, що відповідає її психологічним умовам життя; 5) цілі життя як стан, що включає впевненість у наявності цілі та змісту життя; 6) індивідуальне самовдосконалення як розвиток особистісного потенціалу [26, с. 75–78].

М. М. Шпак [34] та Л. Зісберг [7] емпірично підтвердили, що розвинений *EQ* є особистісним чинником забезпечення психологічного благополуччя – відчуття задоволення, позитиву, гармонії та внутрішньої рівноваги у фізичній, емоційній, духовній, соціальній сферах тощо. Р. Бар-Он [1] під благополуччям розуміє суб'єктивний стан, який виникає через відчуття задоволення собою загалом, а також близькими взаємовідносинами, професією та фінансовим становищем. На погляд дослідника, відчуття суб'єктивного благополуччя має значний вплив на рівень здоров'я загалом.

Р. Бар-Он виділяє п'ять факторів емоційного інтелекту, які здійснюють найбільший вплив на психічне здоров'я: 1) самоповага (здатність сприймати, розуміти та приймати себе); 2) самореалізація (здатність досягати особистих цілей та реалізовувати свій потенціал); 3) стресостійкість (здатність ефективно та конструктивно керувати емоціями); 4) оптимізм (здатність бути позитивним, сподіватися); 5) щастя (здатність відчувати задоволеність собою, іншими та життям загалом) [1].

Внутрішні прояви емоційного інтелекту взаємодіють із зовнішніми в актах життєдіяльності. Зовнішні аспекти прояву емоційного інтелекту доцільно розглядати крізь перебіг емоційного процесу, зокрема: інтенсивність, частоту проявів емоцій, умови їх виникнення; знак основної емоції як процесу, його модальність, конгруентність / неконгруентність цієї модальності ситуаційним подразникам тощо [25]. Тобто, *EQ* як регулюючий чинник проявляється назовні у відповідній формі поведінки.

Саме на основі принципу єдності зовнішнього та внутрішнього у спричиненні психічного Е. Л. Носенко виділяє такі критерії оцінки рівнів сформованості емоційного інтелекту: 1) домінування зовнішнього компонента над внутрішнім – це низький рівень; 2) домінування внутрішнього компонента над зовнішнім – це середній рівень; 3) гармонійне поєднання, що дозволяє здійснювати реагування на емоціогенні подразники на надситуативному рівні – це високий рівень [25, с. 96].

Низький рівень *EQ* відповідає здійсненню емоційного реагування на зовнішні впливи на основі механізму умовного рефлексу (реактивна дія) та активності з переважанням зовнішніх компонент над внутрішніми за умов її недостатнього усвідомлення, низького самоконтролю та високого ситуативного спричинення [25]. Цей рівень характеризується домінуванням негативних емоцій, тривожністю, негативним самопочуттям і ставленням до себе та інших. Особам із низькими показниками емоційного інтелекту складно управляти власним емоційним станом у взаємодії з іншими, розуміти емоції як власні, так і чужі, проявляти емпатію до них [34]. Особи з низьким рівнем емоційного інтелекту неадекватно оцінюють ризики у життєвих ситуаціях [24]. Групою ризику щодо цього рівня емоційного інтелекту є особи з низькою самооцінкою, невпевнені в собі, інтроверти та ін.

Середній рівень *EQ* відповідає довільному здійсненню зовнішньої активності з застосуванням певних вольових зусиль, що відображаються на рівні емоційних переживань. До того ж цей рівень характеризується високим рівнем самооцінки та самоконтролем, поєднанням стратегії зосередженості на завданні зі стратегією емоційного реагування, а також

утвердженням відчуття психологічного благополуччя. На цьому рівні особистості усвідомлює про наявність у неї емоційного інтелекту [25].

Високий рівень *EQ* визначається наявністю у суб'єкта відповідних настанов (усвідомлена індивідуальна система цінностей) щодо особисто можливих альтернатив поведінки у конкретних ситуаціях життєдіяльності. Вибір поведінки, адекватній ситуації, здійснюється без надмірних зусиль волі, оскільки вона відображає широкий спектр соціальних навичок, що утворилися під впливом переконань на рівні свідомості. Мотивування такої поведінки здійснюється суб'єктом не ззовні, а зсередини. Самооцінка суб'єкта, який володіє високим рівнем емоційного інтелекту, є високою у всіх аспектах її прояву. Така особистість переживає відчуття високого рівня психологічного благополуччя – свідомо оцінює адекватність своєї поведінки стосовно уявлення про те, наскільки розумно їй треба вчинити, щоб домогтися гармонії з іншими людьми [25; 33].

Високий рівень *EQ* визначається домінуванням позитивних емоцій, гарним самопочуттям, задоволенням своїми успіхами, позитивним ставленням до себе та інших, готовністю до соціальної взаємодії, співпраці [34]. Особи з високим рівнем емоційного інтелекту здатні до співпереживання (емпатії), підтримки близьких стосунків, адекватного реагування на життєві труднощі [21; 34]. З суб'єктами, які володіють високим рівнем емоційного інтелекту легко спілкуватися, як у ситуації невизначеності, так і в екстремальній ситуації [32]. Високий рівень *EQ* характеризується високим рівнем прояву психологічного благополуччя [25].

До того ж суттєвими ознаками високого рівня розвитку емоційного інтелекту є: чітке та пряме вираження емоцій (у тому числі страх); розуміння невербальних сигналів під час спілкування; розпізнавання прихованих емоцій; асертивність під час взаємодії з іншими суб'єктами [20]. Для осіб з високим рівнем *EQ* подолання невдач і складностей є досвідом, можливістю покращити себе та свої стосунки з оточуючими. Перешкоди не зупиняють таких людей, а допомагають розвинути потенціал [15]. До того ж вони легко адаптуються до нових умов, справляються з важкими ситуаціями та тиском зовнішнього середовища [19]. У зв'язку з цим емоційний інтелект розцінюється як сильний захисний механізм психічного здоров'я.

Диспозиційними ознаками емоційного інтелекту є такі: 1) сумлінність як здатність людини досягати цілі; 2) відкритість новому досвіду як толерантність до ситуацій невизначеності; 3) емоційна стійкість як вміння долати життєві труднощі (домінування імпульсивної реакції

під час виникнення фрустрації); 4) доброзичливість як вміння стримувати власні емоції в спілкуванні з іншими, сприймати їх такими, якими вони насправді є; 5) екстраверсія як передумова комунікабельності [26]. На наш погляд, екстраверсія розглядається як диспозиційна ознака *EQ*, тому що екстраверти мають великий соціальний досвід у взаємодії з іншими, який є передумовою для розпізнання й керування емоціями інших. Отож, чим вищі показники сумлінності, відкритості до нового досвіду, доброзичливості, екстраверсії, тим вищий рівень емоційного інтелекту особистості [25].

Розглядаючи диспозиційні ознаки емоційного інтелекту у контексті нашої проблеми, варто зазначити, що досягнення особистістю суб'єктивного успіху априорі є психологічним благополуччям. З огляду на це, готовність особистості до активної взаємодії з оточуючим середовищем, виважене оцінювання обставин у процесі досягнення поставленої мети, енергійне подолання труднощів, проявляється у стресостійкості, а тому є запорукою високого рівня психічного здоров'я.

Як емоційна розумність, емоційний інтелект здійснює стресозахисну та адаптивну функції. Від рівня сформованості емоційного інтелекту залежать інтенсивність і частота стресових виявів, а також реакція людини на складну життєву ситуацію, перебудова організму й адаптація до стресового фактора. Якщо суб'єкт мобілізував власні ресурси та резерви з метою адаптації до критичної ситуації, то це можна розглядати як корисний стрес – еустрес. Якщо суб'єкт не адаптувався до стресової ситуації, йому не вдалося подолати стрес, то розпочинається емоційне виснаження – дистрес. Звичайно, для активізації життєдіяльності особистості необхідні певні напружені ситуації, але важливим є те, чи може вона перетворити стрес у еустрес. Відповідно *EQ* як чинник подолання стресових ситуацій, виконує роль стабілізуючого фактора, що сприяє підтримці психосоціальної адаптації в умовах дії стресогенних факторів [26].

Загалом емоційний інтелект можна інтерпретувати як «інтегральну властивість особистості, що базується на відповідних знаннях стосовно того, що є добром і що є злом у ставленні людини до світу, себе та інших» [25, с. 109]. Відтак, розвинений *EQ* визначається емоційним балансом з домінуванням позитивних емоцій [18]. Весь спектр позитивних емоцій тонізує нервову систему та зміцнює психічне здоров'я особистості.

Наслідком нерозуміння власних емоцій та невміння управляти ними є пролонговані негативні емоції, що згубно впливають на здоров'я. Так, в осіб, яким притаманні хронічна тривожність, постійна внутрішня напруга, песимізм,

депресія тощо, подвоюється ризик виникнення різних захворювань (астма, артрит, головні болі, виразка шлунку, хвороби серця та ін.) [18]. З цього слідує, що розвинений емоційний інтелект протидіє ризику виникнення захворювань як на психічному, так і фізичному рівнях.

Емпірично виявлено, що *EQ* обернено корелює з нейротизмом [26], тривожністю [19; 34], психологічним дистресом, депресією та самотністю [7; 27]. Так, на думку І. М. Андреевої, високий рівень тривожності є ознакою низької емоційної компетентності, оскільки свідчить про недостатню пристосованість особистості до тих чи інших ситуацій взаємодії [8]. Цікавим є дослідження [29], в якому виявлено зв'язок між саморегуляцією та тривожністю: тривожні особи старанно спостерігають за своєю поведінкою «на людях», бояться щось зробити не так.

Емоційний інтелект відіграє вагомий роль у регуляції психоемоційних станів, адекватній ідентифікації та експресії внутрішніх емоційних і психічних станів людини, встановленню їх зв'язків із конкретними ситуаціями та спрямуванню своєї подальшої поведінки на переживання позитивних емоцій та внутрішнє регулювання негативних емоційних станів [26]. Розвинений *EQ* сприяє пошуку рівноваги між розумом і почуттями особистості, не дозволяє діяти під впливом емоцій та запобігає маніпулюванню з боку інших осіб [15]. Тому цілком закономірно, що розвиток емоційного інтелекту є необхідною умовою психологічного здоров'я особистості.

У дослідженні [33] емпірично встановлено статистично значущий кореляційний зв'язок емоційного інтелекту з фізичним і психічним здоров'ям. Це можна пояснити тим, що наявне емоційне переживання, яке не блокується психологічним захистом, перетворюється у психосоматичного захворювання, ушкоджуючи відповідну йому систему органів [22]. Відповідно, схильність до гальмування проявів емоційної сфери може сприяти розвитку психосоматичних розладів [33]. Якщо людина впродовж тривалого часу відчуває злість, тривогу чи депресію (навіть якщо немає яскравого прояву емоцій), то виникає висока ймовірність виникнення певного захворювання [33].

Поділяємо думку А. Г. Четверик-Бурлач [33], що наявність емоційного інтелекту у людини сприяє збереженню її здоров'я насамперед психічного. Високий рівень міжособистісного емоційного інтелекту визначається здатність особистості регулювати свій настрій та впливати на стрес, що уможливорює його кореляційний зв'язок із позитивними емоціями (щастям, радістю, задоволенням). Розвинений *EQ* сприяє захисту суб'єкта від депресії, тривоги. Окрім того, дослідниця наголошує, що міжособистісний емоційний інтелект, який пов'язаний

з успішним встановленням соціальних взаємодій та якістю міжособистісних стосунків, також впливає на психічне здоров'я.

Дослідники Дж. Сіаррочі, Ф. П. Дін та С. Андерсон [2] зазначають, що емоційний інтелект є важливим психічним утворенням у розумінні зв'язку між стресом і психічним здоров'ям. Критеріями для аналізу психічного здоров'я науковці визначили депресію, безнадійність та суїцидальні думки. Зокрема, встановлено: емоційно сприйнятливі особи більше піддаються стресу; чим вищий рівень регулювання емоцій, тим нижчий рівень депресії; більше суїцидальних думок серед тих, хто погано вміє керувати емоціями інших. З цього слідує, що особи, які не здатні регулювати власну емоційну сферу, страждають від постійних внутрішніх конфліктів.

Ж. В. Ігнатенко [21] вважає, що розвиток емоційного інтелекту є ефективною профілактичною мірою щодо асоціальної поведінки. Тобто, наслідком невміння управляти власними емоціями є різні деструктивні форми, що сприяють порушенню соціальної поведінки у взаємодії з іншими, бо особі не вистачає емоційних здібностей для встановлення близьких стосунків. Це підтверджує емпірично виявлений зв'язок між низьким рівнем *EQ* та девіантною поведінкою насамперед адиктивною [5; 26; 33]. Вживання алкоголю, наркотиків й інших психотропних речовин є способом звільнення людини від емоційної напруги [30] й свідченням про проблеми в емоційній сфері. Натомість позитивний зв'язок виявлено між емоційним інтелектом і фізичними навантаженнями (вправами) [5].

Цікавим є дослідження І. М. Андрєєвої щодо адикцій, які пов'язані з професійною діяльністю особистості, зокрема, таких, як: перфекціонізм, трудоголізм, ургентна залежність (страх «не встигнути»). У розрізі емоційної сфери перфекціонізм розглядається як ефективні ліки проти щастя та позитивних емоцій. Особи, які висувають занадто високі вимоги до себе та до інших, більш схильні до емоційних розладів, оскільки вони постійно чимось незадоволені. Працелюб отримує задоволення від відчуття того, що він потрібен, корисний, незамінний для інших, а ургентний аддикт – дратівливість через відчуття постійної нестачі часу. Спільними для цих форм адиктивної поведінки є те, що вони супроводжуються тривогою та страхом, які призводять до саморуйнування [10].

Високий рівень *EQ* сприяє протидії ризикованим формам поведінки. Так, наприклад, високий рівень емоційного інтелекту, з одного боку, пов'язаний з бажанням шукати допомогу в соціальному оточенні під час розв'язання особистісних проблем, з іншого, – з усвідомленням необхідності протидіяти тиску з боку

навоколишнього середовища [33]. Тільки при розумінні емоцій можливий по-справжньому ефективний самоаналіз, за його відсутності людина все далі уникає самої себе, втікає від своїх проблем і протиріч, які представлені в її переживаннях, внаслідок чого її рішення виявляються помилковими [13].

Л. Зісберг [7] стверджує, що *EQ* є індивідуальним ресурсом, який має захисний потенціал у різноманітних ситуаціях. «Емоційно розумні» особистості відчувають менше емоційних переживань у стресових ситуаціях і більше благополуччя за позитивних обставин. Дослідження Е. Г. Фернандес-Абаскаль, М. Д. Мартін-Діас також підтверджує позитивний зв'язок між емоційним інтелектом і благополуччям, самоконтролем і товариськістю, як складовими психічного здоров'я. До того ж виявлено, що високий рівень самоконтролю у вимірі емоційного інтелекту передбачає менший ризик для здоров'я, а емоційність – превентивну поведінку у збереженні здоров'я [4].

З позиції О. І. Власової, саме емоційний інтелект надає змогу особі контролювати відчуття внутрішньої гармонії та психічного здоров'я [16]. До того ж М. Зейднер, Д. Метьюз, Р.Д. Робертс [6] також наголошують на важливості ролі емоційного інтелекту для самопочуття та психічного здоров'я. Емоційне сприйняття, розуміння й вираження, а також регуляції емоцій потенційно важливі для покращення психічного здоров'я.

На думку Ю. Я. Мединської, емоційний інтелект значною мірою впливає на рівень психологічної безпеки особистості: здатність розпізнавати власні емоції, керувати ними, уміння розпізнавати емоційний стан, мотивацію та наміри інших, а також стійка самооцінка, є серйозними перешкодами на шляху негативних емоційних впливів, прихованих маніпуляцій свідомістю тощо [24].

У дослідженні [15] визначається зв'язок між рівнем розвитку *EQ* та якістю професійного здоров'я людини. Вплив емоційного інтелекту та професійне здоров'я працівника розглядається через поняття «емоційне вигорання»: чим вищий рівень *EQ*, тим нижча ймовірність виникнення емоційного вигорання. У цьому аспекті особистість з високим рівнем емоційного інтелекту визначає: задоволеність самореалізацією; ефективне лідерство й розв'язання конфліктних ситуацій; якість соціальної взаємодії на робочому місці; гармонійні стосунки в колективі; покращення індивідуальної та колективної продуктивності праці.

Емоційні переживання можуть сприяти виникненню психоемоційного перенапруження – стану організму між нормальною та патологічною реакцією. Це функціонування на межі норми адаптації, коли мобілізуються всі резерви системи, залежить від фізіологічних

особливостей нервової системи, психіки, сили волі, а також рівня розвитку емоційного інтелекту [30]. Цікаво, що життєвий досвід допомагає особистості краще регулювати свої емоції та підвищувати свої емоційні навички [3].

У осіб з емоційними розладами виявляється вищий рівень алекситимії – труднощі в ідентифікації та описі емоцій; нездатність до диференціації почуттів і відчуттів; брак уяви, ригідність і конкретність; фокусованість більшою мірою на зовнішніх подіях, ніж на внутрішніх переживаннях. Вона призводить до тривожно-депресивних розладів, психосоматичних захворювань, наростання потенціалу емоційних «вибухів», станів незадоволення собою та життям, ігнорування важливих мотивів і потреб, а також труднощів у встановленні теплих, довірливих соціальних контактів [13; 24]. І. М. Андреева стверджує, що психічно здорова особистість, але яка не володіє навичками вербалізації емоцій, схильна до алекситимії [13].

Як стверджує А. П. Степнова [29] на психічне здоров'я впливають усі емоційні здібності та навички, зокрема: стрес; низька фізіологічна протидія стресу; фрустрація потреб у досягненні успіху; страх самовираження; страх не відповідати вимогам оточуючих; емоційна нестійкість; емоційна напруженість; емоційна лабільність; самооцінка; рівень домагань. Емоційно здорові люди, як правило: задоволені своїм життям, сповнені позитивної енергії, здатні керувати стресовими ситуаціями, легко та швидко пристосовуються та адаптуються до постійних змін у житті, можуть товаришувати та будувати нові.

Цілком погоджуємося, що розвиваючи емоційний інтелект, особистість готує себе до подальшого розвитку життєвої програми, до формування нового мислення, що відповідає внутрішнім потребам, фізичному, соціальному та психологічному благополуччю [30].

Таким чином, теоретичний аналіз підтвердив наявність беззаперечного зв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та психічним здоров'ям особистості та надав змогу зробити такі висновки:

1. Емоційний інтелект є здатністю особистості управляти власними емоціями та емоціями інших суб'єктів під час міжособистісної взаємодії. Його можна розвивати впродовж усього життя шляхом тренування емоційних навичок. Сензитивним періодом для формування основи емоційного інтелекту є етап дитинства.

2. Виділяють три рівні розвитку емоційного інтелекту (низький, середній, високий), від яких залежить вибір суб'єктом стратегії емоційного реагування. Розвинений емоційний інтелект, що відповідає високому рівню його розвитку, є ресурсом психічного здоров'я особистості.

3. Найбільший вплив на психічне здоров'я суб'єкта здійснюють такі диспозиційні ознаки емоційного інтелекту, як: стресостійкість, самоповага, самореалізація, оптимізм, позитивні емоції.

4. Розвинений емоційний інтелект сприяє протидії виникнення дистресу, тривоги, депресії, нейротизму, песимізму, емоційного вигорання, алекситимії, девіантних форм поведінки, а також захворювань і розладів.

5. Відчуття психологічного благополуччя є найважливішим показником сформованості в особистості емоційного інтелекту та ознакою психічного здоров'я особистості. Емоційно здорові люди задоволені своїм життям.

Отже, емоційний інтелект є ресурсом психічного здоров'я особистості, адже надає змогу контролювати відчуття гармонії внутрішнього світу.

Перспективи подальших досліджень полягають у науковому вивченні психотерапевтичної практики розвитку емоційного інтелекту як нормалізації психічного здоров'я особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Bar-On R. The Impact of Emotional Intelligence on Health and Wellbeing. *Emotional Intelligence. New Perspectives and Applications*. 2012. P. 2–50.
2. Ciarrochi J. V., Deane F. P., Anderson S. Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences*. 2002. № 32. P. 197–209.
3. Does emotional intelligence contribute to better health? URL: <https://cutt.ly/CHM1aZG>.
4. Fernandez-Abascal E. G., Martin-Diaz M. D. Dimensions of emotional intelligence related to physical and mental health and to health behaviors. *Frontiers in Psychology*. 2015.
5. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*. 2008. 63 (6). P. 503–517.
6. Matthews G., Zeidner M., Roberts R. D. the emotional intelligence, health, and well-being nexus: what have we learned and what have we missed? *Applied psychology: health and well-being*. 2012. № 4 (1). P. 1–30.
7. Zysberg L. Emotional intelligence and health outcomes. *Psychology*. 2018. № 9. P. 2471–2481.
8. Андреева И. Н. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и личностной тревожности в подростковом возрасте. *Психологическое здоровье в контексте развития личности: материалы респуб. науч.-прак. конф. (г. Брест, январь 2004 г.)*. Брест : Изд-во УО «БрГУ им. А.С. Пушкина», 2004. С. 12–13.
9. Андреева И. Н. Гендерные различия в сфере эмоционального интеллекта. *Женщина. Образование. Демократия: материалы междунар. науч.-прак. конф. (г. Минск, декабрь 2003 г.)*. Минск. 2004. С. 147–149.
10. Андреева И. Н. Ловушки для ответственных исполнителей: «Ах, какое блаженство знать, что я совершенство». *Кадровая служба*. 2008. № 8. С. 127–137.

11. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. Новополоцк: ПГУ, 2001. 388 с.
12. Андреева И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта. Вопросы психологии. 2007. № 5. С. 57–65.
13. Андреева И. Н. Эмоции под контролем. Кадровая служба. 2007. № 1. С. 130–134.
14. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. Психологічний часопис. 2019. Т. 5. № 7. С. 34–49.
15. Візір В. А., Макуріна Г. І., Сюсюка В. Г., Пащенко І. В. Розвиток емоційного інтелекту особистості як технологія збереження професійного здоров'я фахівця. Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Оригінал, 2018. С. 74–79.
16. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: монографія. К.: Київський університет, 2005. 308 с.
17. Голота А. С. Розвиток емоційного інтелекту дошкільників: практичні рекомендації. Психолог дошкільця. К. 2019. С. 18–23.
18. Гоулман Д. Емоційний інтелект: пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Х.: Вівіт, 2020. 512 с.
19. Елькина И. Ю. Эмоциональный интеллект студентов-психологов и его взаимосвязь с самооценкой. Весник ВГУ. 2020. № 4. С. 49–52.
20. Зарицька В. В. Ознаки наявності емоційного інтелекту у особистості. Вісник Дніпропетровського університету. 2013. № 19. 2013. С. 74–79.
21. Ігнатенко Ж. В. Що важливіше для молодшої людини: рівень інтелекту IQ або емоційний інтелект EQ? Матеріали Причорноморської наук.-прак. конф. проф.-викл. (м. Миколаїв, квітень 2021 р.). Миколаїв : МНАУ, 2021. С. 17–20.
22. Лепій Т. В., Сідько В. В., Чернієвська М. Л. Вплив емоцій на здоров'я людини. Матеріали Всеукраїнського наук.-прак. семінару-наради (м. Полтава). Полтава: Астрія, 2012. С. 92–94.
23. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте. Социальный интеллект: теория, измерение, исследование / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2004. С. 29–36.
24. Мединська Ю. Я. Рівень емоційного інтелекту як детермінанта психологічної безпеки особистості. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справа. 2012. № 2. С. 354–360.
25. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість. Психологія і суспільство. 2004. № 4. С. 95–109.
26. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. К.: Вища школа, 2003. 159 с.
27. Носенко Е. Л., Коврина Н. В. Емоційна розумність як детермінанта успішності життєдіяльності людини і шляхи її операціоналізації. Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка і психологія. 2000. № 6. С. 3–9.
28. Собченко О. М. Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості. Наука. Релігія. Суспільство. 2010. № 4. С. 84–87.
29. Степнова А. П. Взаимосвязь эмоциональной компетентности и психологического здоровья. Психопедагогика в правоохранительных органах. 2011. № 2 (45). С. 57–62.
30. Стрельніков В. Ю. Роль емоційного інтелекту у забезпеченні здоров'я людини. ПостМетодика. 2010. № 6 (97). С. 15–21.
31. Тимофієва М. П., Павлюк О. І Збереження психічного здоров'я молоді: валеософський аспект. Актуальні питання суспільних наук та історії медицини. № 2. 2015. С. 64–69.
32. Титова Л. Г. Деловое общение. учеб. пособие для студентов вузов. М.: Юнити-Дана, 2006. 271 с.
33. Четверик-Бурчак А. Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2015. 189 с.
34. Шпак М. М. Емоційний інтелект як особистісний ресурс забезпечення психологічного благополуччя молодших школярів. Наука і освіта. 2016. № 5. С. 266–270.