

Олійник М., Гаврилькевич В. Емоційний інтелект та його зв'язок із особливостями емоційного реагування людей. *Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору: матеріали XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (Хмельницький, 30 листопада 2023 р.)* / редкол.: Т. В. Комар, Є. М. Потапчук, О. В. Варгата, Д. Є. Карпова; Хмельницький національний університет, кафедра психології та педагогіки. Хмельницький, 2023. С. 247-249.

**Маріна ОЛІЙНИК**

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,  
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,  
Хмельницький національний університет*

**Науковий керівник:**

**В'ячеслав ГАВРИЛЬКЕВИЧ**

*кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології та педагогіки,  
Хмельницький національний університет*

## **ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ТА ЙОГО ЗВ'ЯЗОК ІЗ ОСОБЛИВОСТЯМИ ЕМОЦІЙНОГО РЕАГУВАННЯ ЛЮДЕЙ**

**Постановка проблеми.** Актуальність теми полягає в тому, що дослідження зв'язку між емоційним інтелектом і особливостями емоційного реагування людей може допомогти людям краще зрозуміти власні емоції та емоції інших людей та розвинути здатність їх опановувати та контролювати, зокрема, в складних життєвих ситуаціях.

**Виклад основного матеріалу.** Емоційний інтелект – це здатність розуміти та регулювати свої емоції та емоції інших людей. Ця концепція передбачає, що емоції є важливою складовою людської поведінки та мають великий вплив на наше життя та взаємодії з іншими людьми [1, с. 322].

За визначенням Дж. Мейера, П. Селовея і Д. Карузо емоційний інтелект – це група ментальних здібностей, які сприяють усвідомленню і розумінню власних емоцій і емоцій оточуючих [4, с. 124].

Емоційне реагування – це короткочасна емоційна відповідь на той чи інший вплив, який має ситуаційний характер. Те, як людина розуміє свої та чужі емоції та емоційні стани, контролює та управляє емоціями, вважається феноменом емоційного інтелекту; рівень розвитку якого пов'язаний із здатністю переживати та контролювати різні емоції [2, с. 22].

Потрапляючи у складну життєву ситуацію, людина переживає велику кількість різноманітних емоцій, у тому числі і таких, що мають негативне забарвлення. Саме тому важливо висвітлити зв'язок між емоційним реагуванням особистості та її обізнаністю щодо власних емоційних проявів, розуміння емоцій оточуючих та можливістю керування емоціями, що забезпечує емоційний інтелект.

Уперше самостійну концепцію емоційного інтелекту запропонували Дж. Маєр та П. Селовея у 1990 році. У результаті проведених ними досліджень виявилось, що особи із більш розвинутою емоційною фасилітацією та емоційним розумінням переживають значно меншу кількість негативних емоцій, ніж ті, хто має низький рівень EQ. Тобто високий рівень EQ означає, що людина володіє гарно

розвиненою компетентністю управління власними емоціями та здатністю до емоційної адаптації; вона здатна швидко розпізнавати негативні емоції інших осіб та впливати на них [2, с. 44].

Результати досліджень М. Миколайчик та інших дозволяють зробити висновок, що люди з високим рівнем EQ із більшою вірогідністю оцінюють складні, стресові ситуації, з якими вони зіштовхуються, як виклик, а не як загрозу. Тому вони є більш впевненими, що здатні впоратися з такими ситуаціями. Це сприяє тому, що реакція на стрес в осіб із високим рівнем EQ значно нижча, ніж у осіб із низьким рівнем EQ [1, с. 766].

Емоційний інтелект пов'язаний із використанням ефективних стратегій регулювання емоцій, які допомагають особам із високим рівнем EQ самостійно знижувати інтенсивність та тривалість своїх негативних емоційних станів, управляти емоціями гніву та суму й краще контролювати стресові ситуації [5, с. 388].

Зв'язок між емоційним інтелектом та емоційним реагуванням людини полягає в тому, що здатність до розуміння та регулювання своїх емоцій допомагає людині краще розуміти та контролювати свої емоції.

Наприклад, людина з високим рівнем емоційного інтелекту може легше впоратися зі страхом або тривогою, оскільки вона може розуміти та контролювати свої емоції та вміє знаходити стратегії, які допоможуть їй заспокоїтися.

**Висновки.** Отже, рівень розвитку емоційного інтелекту може впливати на особливості емоцій людини. Розвинений емоційний інтелект дозволяє ефективніше керувати власними негативними емоціями, контролюючи емоції гніву чи смутку; ця компетентність знижує прояви професійного вигорання, інтенсивність психологічної напруги, тривоги та стресу.

### **Список використаних джерел:**

1 Варій М. Й. Загальна психологія: підручник. Вид. 3-тє, виправл. і допов. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.

2 Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посіб. Київ: Педагогічна думка, 2012. 112 с.

3 Саржевський С. Н. Психологія та патологія емоцій, волі, уваги: навчально-методичний посібник для студентів 4 курсу медичних факультетів зі спеціальностей «Лікувальна справа» та «Педіатрія». Запоріжжя, 2017. 72 с.

4 Чудаєва Н. В., Шулдик Г. О. Емоційний світ людини: навч. посібник. 2-ге вид., допов. Умань: Візаві, 2017. 126 с.

5 Sun H., Wang S., Wang W., Han G., Liu Z., Wu O., Pang X. Correlation between emotional intelligence and negative emotions of front-line nurses during the war: A cross-sectional study. *Journal of clinical nursing*. Wiley. 2020. № 30. P. 385-396.