**Олександра Бантишева**

**(Київ, Україна)**

**ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА ПОПЕРДЖЕННЯ СХИЛЬНОСТІ ДО ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ**

Сучасна психологія розглядає емоції як особливий тип знання [8, с. 20-27]. Психологи, що належать до цього напрямку (І. Андрєєва, О. Власова, Г. Горшкова, Е. Носенко, О. Яковлєва та ін.), вивчають емоції як впорядковану реакцію, яка з метою адаптації фокусує когнітивну активність на подальші дії. Р. Ліпер (цит. за [7]) припускає, що емоції є первісними мотивуючими факторами, оскільки емоційні процеси дозволяють спонукати активність, підтримувати її та керувати нею. Г. Орме [7] називає емоції та емоційне мислення певним інструментом, та стверджує що той, хто опанував цій інструмент – досягне успіху.

Такий «особливий тип знання» називають по-різному: «емоційне мислення» (О. Тихомиров), «емоційна розумність» (Е. Носенко), «емоційне самоусвідомлення» (О. Власова), «емоційна компетентність» (К. Саарні), «емоційна грамотність» (К. Стайнер), але уся ця низка термінів пов'язана з поняттям емоційного інтелекту.

За визначенням головних «творців» концепції емоційного інтелекту (ЕІ) – П. Селовейя та Дж. Майера – це група ментальних здібностей, які сприяють усвідомленню та розумінню власних емоцій та емоцій оточуючих [1]. А отже є тією ланкою, яка допомагає бачити взаємини на основі розуміння емоцій та почуттів, вибудовувати лінію поведінки в потрібному руслі, що в свою чергу призводить до максимально комфортного співіснування в соціумі та допомагає домагатися поставлених цілей. Тобто сприяє комунікації.

Генрих Майер пише [5] що ЕІ – це тип обробки емоційної інформації, який включає точне розпізнавання власних емоцій та емоцій оточуючих, адекватне вираження емоцій та їх адаптивну регуляцію з метою ведення ефективнішого способу життя.

Д. Гоулман у своєї відомої праці «Емоційний інтелект» [3] визначає емоційний інтелект як сукупність факторів, які дозволяють особистості відчувати, мотивувати себе, регулювати настрій, контролювати імпульсивні прояви, утримуватися від фрустрації і таким чином досягати успіху в повсякденному житті. Гоулман називає емоційний інтелект «фундаментальною інтуїцією» та цитує Аристотеля: «гніватися на того, хто цього заслуговує, причому до відомих меж, у належний час, з належною метою і належним чином – це є рідкісне емоційне вміння». Тобто ми бачимо, що ідеться про спроможність керувати своїм настроєм та поведінкою.

Р. Бар-Он характеризує емоційний інтелект як сукупність емоційних, особистих та соціальних здібностей, які впливають на загальну здатність ефективно справлятися з вимогами та тиском навколишнього середовища (цит. за [7]).

Е. Носенко [6, с. 3-7] стверджує, що EІ – це форма виявлення позитивного ставлення людини до світу (оцінювання його як такого, в якому людина може здійснювати успішну життєдіяльність); до інших людей (що заслуговують доброзичливе ставлення); до себе (який здатен самостійно визначати цілі власної життєдіяльності, активно їх здійснювати та гідний самоповаги).

Також ЕІ розглядають як здатність взаємодіяти з внутрішнім середовищем своїх почуттів і бажань [8, с. 20-27], або як здатність до розуміння своїх та чужих емоцій та до управління ними [4, с. 129-140].

Але якби не трактували вчені поняття емоційного інтелекту, узагальнюючи, можна стверджувати, що емоційний інтелект є інтегративною властивістю особистості, яка забезпечує можливість аутентифікувати, усвідомлювати, маркувати емоції, проявляти їх та управляти ними з метою більш високої адаптивності та ефективності в діяльності та спілкуванні.

П. Селовей та Дж. Мейер стверджують, що людина, що підвищує рівень свого емоційного інтелекту, підвищує рівень життя, роблячи його більш комфортним, спілкування з іншими людьми більш продуктивним, а досягнення своїх цілей більш реальним [3].

В свою чергу, кажучи про схильність до віктимної поведінки, ми визначаємо, що це така поведінка, яка супроводжується хворобливим ставлення до критики, установкою на безпорадність, низькою самооцінкою та негативним ставленням до себе, труднощами у переживанні власних емоцій, схильністю брати на себе відповідальність за почуття та стани інших, підвищеним відчуттям тривожності тощо [2, с. 164-175]. Це вказує на важливу роль емоційного інтелекту в попередженні віктимної поведінки особистості, оскільки розвинутий емоційний інтелект допомагає вибудовувати просоціальну поведінку, управляти увагою, мотивацією, допомагає приймати мудрі рішення, підтримувати позитивні соціальні відносини, менше відчувати такі симптоми як тривожність, депресія, бути більш впевненим у собі та популярним серед оточуючих [9, с. 334].

Отже, спираючись на розуміння емоційного інтелекту (І. Андреєва, Р. Бар-Он, Д. Гоулман, Д. Карузо, Д. Люсін, Дж. Мейер, Е. Носенко, П. Селовей та ін.) вважаємо за доцільне визначити його як такий, що забезпечує можливість самостійно визначати цілі власної життєдіяльності та активно їх здійснювати, у той час, як віктимна поведінка виявляється в установці на власну безпорадність. EІ допомагає регулювати свій настрій – віктимна поведінка передбачає підвищене почуття тривожності та хворобливе ставлення до критики. Емоційний інтелект – це здатність бачити, розуміти та керувати власними емоціями, інших людей та навіть цілих груп, віктимна поведінка зумовлює труднощі при подоланні тиску оточуючих, переживанні власних, схильність брати на себе відповідальність за почуття та стани інших осіб.

Таким чином, теоретично обґрунтував, що емоційний інтелект є чинником попередження схильності до віктимної поведінки, вважаємо, що розвиток ЕІ є дуже важливим для будь-кого. От же емоційний інтелект потрібен у будь-якій професії, яка передбачає спілкування з людьми, тобто в більшості випадків. Він потрібен в особистих взаєминах, робить їх більш якісними, допомагає уникати неадекватних видів поведінки, в тому числі ставати жертвою тиску оточуючих [9, с. 334].

**Література:**

1. Андреева И. Н. Азбука эмоционального интеллекта [електронний ресурс] / И. Н. Андреева. – СПб. : БХВ-Петербург, 2012. – Режим доступу: http://www.twirpx.com/file/1100288/

2. Бантишева О. О. Основні підходи до дослідження проблеми схильності особистості до віктимної поведінки / О. О. Бантишева. // Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр. / Ун-т менедж. Освіти НАПН України. – К. : АТОПОЛ, 2014. – 264 с. – С. 164-175.

3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект [електронний ресурс] / Д. Гоулман. – М. : ВКТ, 2009. – Режим доступу: http://likebook.ru/books/download/185850

4. Люсин Д. В. Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов с индивидуальными особенностями: эмпирический анализ / Д.В. Люсин, О.О. Марютина, А.С. Степанова // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования; под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М.: Ин-т психологии РАН, 2004. – С. 129-140

5. Майер Г. Психология эмоционального мышления [електронний ресурс] / Г. Майер // Хрестоматия по общей психологии. Психология мышления; под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.В. Петухова. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1981. – Режим доступу: http://www.twirpx.com/file/432878/

6. Носенко Е. Л. «Емоційна розумність» як детермінанта успішної життєдіяльності людини і шляхи її операціоналізації / Е. Л. Носенко // Вісник Дніпропетровського ун-ту. Педагогіка і психологія, № 6, 2000. – С. 3-7.

7. Орме Г. Эмоциональное мышление как инструмент достижения успеха [електронний ресурс] / Г. Орме. – М. : КСП+, 2003. – Режим доступу: http://slovar.com.ua/2010/jemocionalnoe-myshlenie-kak-instrument-dostizheniya-uspexa.html

8. Яковлева Е.Л. Эмоциональные механизмы личностного и творческого развития / Е.Л. Яковлева // Вопросы психологии. – 1997. – № 4. – С. 20-27

9. Hughes M. Thompson, H. Handbook for developing emotional and social intelligence. Best practices, case studies, and strategies. – San Francisco, 2009. – 419 p.

**Науковий керівник:**

доктор психологічних наук, професор кафедри педагогіки и психології професійної освіти НАУ О. І. Бондарчук.