

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ**

Кафедра гуманітарних дисциплін та соціальної роботи

**СОЦІАЛЬНА РОБОТА В УКРАЇНІ:  
СТАНОВЛЕННЯ, ПЕРСПЕКТИВИ, РОЗВИТОК**

Матеріали  
ІІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції  
з міжнародною участю  
від 26-27 травня 2016 року

Львів – 2016

**СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ**

1. Боришевський М. Й. Духовність особистості: соціально-психологічна сутність, детермінанти становлення та розвитку / М. Й. Боришевський // Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірн. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / [За ред. С. Д. Максименка]. Т. IX. ч. 5. – К., 2007. – С. 25-32.
2. Гончаренко М. О. Теоретико-методологічні засади вивчення духовного розвитку особистості / М. О. Гончаренко // Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірн. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / [За ред. С. Д. Максименка]. – К., – 2009. – Т. XI. – ч. 5. – С. 105-114.
3. Джеджер К. В. Духовний розвиток особистості майбутнього фахівця як проблема професійної підготовки / [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://www.social-science.com.ua/journal\\_content](http://www.social-science.com.ua/journal_content)
4. Нагіряк М. Я. Духовне становлення працівників МНС / М. Я. Нагіряк // Особистість в екстремальних умовах. Матеріали науково-практичного семінару 29 лютого 2008 р. – Львів: ЛДУ БЖД, 2008. – С. 44-48

УДК 159.942

**Юлія БРУХЛІЙ***Науковий керівник: Цюпрік А. Я.**Львівський державний університет безпеки життєдіяльності***СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ  
ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ**

Емоційний інтелект як предмет дослідження є відносно новим, маловивченим феноменом. В сучасній психологічній науці проблема компетентності в розумінні та вираженні емоцій постає досить гостро. В якості одного із факторів успішної життєдіяльності людини, а також необхідним підґрунтям психічного та фізичного здоров'я, дослідниками розглядається така здатність людини до розуміння і розпізнавання емоцій як емоційний інтелект.

Емоційний інтелект розглядається як передумова професійного та життєвого успіху, досліджуються рівень EQ жителів різних країн, різних статей, професійних та соціальних груп. Вивчення емоційного інтелекту надає можливості більш глибокого та системного розуміння місця індивіда у соціальній структурі.

Необхідною умовою успішного професійного зростання особистості є високий рівень емоційного інтелекту і постійна праця над його вдосконаленням. Складність і багатогранність функціонування сучасного суспільства як динамічного соціального організму, зростання його системних змін обумовлюють гостру потребу розвитку потенціалу емоційного інтелекту людини задля її ефективної соціальної адаптації та успішної самореалізації.

Високий емоційний інтелект допомагає збалансувати емоції і розум, відчутти внутрішню свободу та відповідальність за себе, усвідомити власні потреби і мотиви поведінки, рівновагу, а також скорегувати стратегію власного життя [3].

В даний час існує потреба в подальшому дослідженні емоційного інтелекту що відкриє реальну можливість оптимізації взаємин через більш глибоке усвідомлення емоційних процесів і станів, що виникають між людьми в процесі міжособистісної взаємодії. Розвиток емоційного інтелекту може розглядатися як значимий фактор підвищення психологічної культури суспільства в цілому.

Вчені наголошують на необхідності і доцільності розвитку емоційного інтелекту, який визнано фактором забезпечення успішного особистісного та професійного зростання особистості. Це вимагає глибокого наукового осмислення нового психологічного феномена – емоційного інтелекту, який розглядається американськими вченими в руслі психології особистості.

Емоційний інтелект став предметом психологічного дослідження порівняно недавно завдяки працям зарубіжних дослідників Г. Гарднера, Д. Гоулмана, Д. Карузо, Дж. Мейєра, П. Саловея та ін.

Підвищення рівня емоційного інтелекту здійснюється за допомогою двох протилежних підходів, так, ряд вчених дотримуються позиції за якою підвищити рівень EQ неможливо, оскільки EQ є відносно стійкою властивістю. Однак, підвищити емоційну компетентність шляхом навчання можливо. Водночас,

Д.Гоулман та інші вчені, вважають, що EQ можна розвивати, така можливість обумовлена тим фактом, що нервові шляхи головного мозку продовжують розвиватися до середини людського життя [4].

На відміну від IQ, рівень якого багато в чому визначений генами, рівень EQ залежить від зусиль самої людини. Розвиток емоційного інтелекту – складна робота, але саме вона підвищує особисту ефективність.

Серед методів розвитку EQ виділяють: психокорекційні програми, груповий тренінг; індивідуальний тренінг; сімейне виховання тощо.

Емоційний інтелект підвищується в міру набуття життєвого досвіду, зростаючи в період юності і зрілості. Спеціальні програми істотно підвищують рівень емоційної компетентності.

На формування емоційного інтелекту впливає розвиток таких особистісних властивостей, як емоційна стійкість, позитивне ставлення до себе, внутрішній локус контролю (готовність бачити причину подій, що відбуваються в собі, а не в оточуючих людях і випадкових факторах) і емпатія (здатність до співпереживання). Таким чином, розвиваючи ці якості, можна підвищити рівень її емоційного інтелекту [5].

Розвиток EQ здійснюється поступово у декілька рівнів. Перший – усвідомлення своїх емоцій, уміння визначити, яку емоцію відчуваєш в даний момент, визначити, з яких базових емоцій складається складна емоція. Другий рівень – уміння управляти власними емоціями, визначати джерело і причину їх виникнення, ступінь корисності, змінювати інтенсивність емоцій, замінювати їх на інші. Третій – усвідомлення емоцій інших людей, визначення емоційних станів за вербальними і невербальними ознаками. Четвертий – управління емоціями інших людей, цілеспрямована дія на їх емоції. Відповідно до цілей, які ставить перед собою особистість по чергово здійснюють розвиток різних рівнів EQ [4].

Високий емоційний інтелект допомагає збалансувати емоції і розум, відчути внутрішню свободу та відповідальність за себе, усвідомити власні потреби і мотиви поведінки, рівновагу, а також скорегувати стратегію власного життя.

Низький емоційний інтелект призводить характеризується страхом, самотністю, нестабільністю, агресією, почуттям провини, депресією, фрустрацією.

Біологічні та соціальні передумови розвитку емоційного інтелекту. Розвиток ЕІ є важливим фактором адаптації в соціальному оточенні. Згідно з результатами емпіричного дослідження О.І. Власової, «емоційно обдаровані» підлітки легко уживаються в колективі, часто набувають статус лідера, добре адаптуються до нових умов, сприяють поліпшенню соціально-психологічного клімату спільності [2].

До біологічних передумов EQ можна віднести рівень емоційного інтелекту батьків, правопівкульний тип мислення, спадкові задатки емоційної сприйнятливості, властивості темпераменту, особливості переробки інформації. Рівень емоційного інтелекту батьків. Генетичний компонент EQ пов'язаний в першу чергу зі статтю. [2].

Правопівкульний тип мислення. Він пов'язаний з невербальним інтелектом і сприяє точному розпізнаванню емоційного забарвлення мови. Відомо, що люди з розвиненим невербальним інтелектом, емоційно рухливі, більше спрямовані на оточуючих, ніж на самих себе, краще розпізнають емоції інших людей [3].

Домінування правої півкулі виступає в якості певного спадкового задатку емоційної сприйнятливості, яка характеризує успішність адаптації емоційного відгуку на стимул до обставин. [1].

Властивості темпераменту можна віднести до вроджених задатків емоційної сприйнятливості. На думку А.В. Лібіна і темперамент, і інтелект є характеристиками інструментальної сфери індивідуальності, тільки темперамент характеризує її з боку активності, енергії, а інтелект – з боку можливостей суб'єкта, вміння розпорядитися цією енергією [5].

Особливості темпераменту багато в чому визначають такі особистісні характеристики, як нейротизм, екстраверсія і свідомість, які високо корелюють з опитувальниками на EQ [4].

В якості соціальних передумов емоційного інтелекту розглядаються: синтонія, яка закономірно замінюється раціоналізацією, ступінь розвитку самосвідомості, впевненість в емоційній компетентності, рівень освіти батьків і сімейний дохід,

емоційно благополучні стосунки між батьками, андрогінність, зовнішній локус контролю, релігійність.

Синтонія. Вона є найважливішою передумовою розвитку EQ, і зокрема, такого його компонента, як розпізнавання емоцій інших людей. Вона розглядається як інстинкт, реакція безумовного емоційного рефлексу вродженого механізму вивільнення або як придбана реакція [2].

По мірі становлення логічного, причинно-наслідкового мислення синтонія замінюється емпатією, яка являє собою не стільки емоційне співзвуччя зі станом іншої людини, скільки його розпізнавання.

Рівень розвитку самосвідомості. Емоційні реакції найближчого оточення на дії не тільки виступають як умови для розвитку синтонії, але є орієнтирами для його самоствалення і самооцінки [1].

Таким чином, аналіз джерел з проблеми емоційного інтелекту дозволяє встановити, що емоційний інтелект – це складне індивідуально-психологічне явище, яке сприяє комфортним міжособистісним відносинам між людьми та являється важливим чинником ефективного спілкування, професійної діяльності та адаптації у соціальному оточенні.

Емоційний інтелект є головною складовою у досягненні максимального відчуття щастя та успішної самореалізації. EQ є незамінним чинником, що активізує і підносить нашу розумову вправність; тобто, коли людина визнає свої почуття і керується ними в конструктивний спосіб, то це збільшує інтелектуальні сили особистості.

Значення емоційного інтелекту для роботи чи побудови нормального, повноцінного і щасливого особистого життя є дуже важливим. На сьогодні питання емоційного інтелекту знаходяться в процесі формування, але є дієві практики з його розвитку, які дозволяють покращити емоційні компетенції, навчитись розуміти і контролювати власні емоції.

Проблема емоційного інтелекту, незважаючи на те, що має практичну значущість, на сьогоднішній день залишається недостатньо дослідженою як у теоретичному плані, так і в експериментальному, і потребує ґрунтовного наукового обґрунтування, яке буде перспективою наших подальших досліджень.

Підвищити рівень свого емоційного інтелекту цілком можливо. Тривала практика, а також і особистий ентузіазм стосовно досягнутих змін у собі є істотними у справі успішної самореалізації. Джерелом інформації про досягнення учасників є цілеспрямоване, постійне і безпосереднє спостереження ведучого, яке здійснюється упродовж періоду навчання через висловлення ними думок, вирішення конкретних завдань, зворотного зв'язку.

Інструментарій розвитку емоційного інтелекту може бути різним, однак усі методи направлені на розвиток окремих компетенцій, складових емоційного інтелекту.

Таким чином, проблема емоційного інтелекту, незважаючи на те, що має практичну значущість, по сьогоднішній день залишається не до кінця дослідженою, як у теоретичному плані, так і в експериментальному, і потребує наукового обґрунтування, яке буде перспективою наших подальших досліджень.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект : исследование феномена // Вопросы психологии. – 2006. – № 3. – С. 78 - 86.
2. Андреева И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта // Вопросы психологии. – 2007. – №5. –С. 57-65.
3. Дерев'янюк С. П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. психол. наук / С. П. Дерев'янюк. – К., 2009. – 20 с.
4. Зарицька В. В. Необхідність розвитку емоційного інтелекту особистості в процесі її підготовки до професійної діяльності / В. В. Зарицька // Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія. – 2010. – Т. 15. – Вип. 16. – С. 13–24.
5. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості / Е. Л. Носенко // Психологія і суспільство. – 2004. – № 4. – С.95-109.