

Дерев'янка С. П. Адаптивні можливості емоційного інтелекту під час пандемії COVID-19: огляд досліджень різних країн. *Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога: матеріали VIII наук.-практ. інт.- конф. (Луцьк, 10-12 грудня 2021 р.).* Луцьк, 2021. С. 17 – 19.

**Дерев'янка Світлана Петрівна**  
*кандидат психологічних наук, доцент,  
Національний університет «Чернігівський колегіум»  
імені Т. Г. Шевченка*

## **АДАПТИВНІ МОЖЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID19: ОГЛЯД ДОСЛІДЖЕНЬ РІЗНИХ КРАЇН**

Проблема адаптивних можливостей емоційного інтелекту систематично аналізується вченими в останні десятиріччя, починаючи з 90-х років ХХ ст., коли це поняття було уведено в тезаурус сучасної психології. Прагнення дослідити адаптаційний потенціал емоційного інтелекту обумовлено пошуком нових резервів психіки, які б надали людині можливість ефективно долати життєві труднощі. В умовах пандемії COVID19 зазначена проблема є тим більше актуальною, оскільки сучасній людині кожного дня доводиться стикатися з лавинною негативною інформацією щодо загрози власному здоров'ю. Оскільки інформація щодо небезпечної епідеміологічної ситуації поширена майже в усьому світі, проблема стресозахисних та адаптивних можливостей емоційного інтелекту досліджується вченими різних країн.

Аналіз даних, отриманих на основі застосування найбільш відомих та авторитетних наукометричних систем (Scopus, Web Of Science) показав, що в останні два роки вивчення вказаної вище проблематики є досить поширеним. Зокрема за даними міжнародної наукометричної бази Web Of Science такі дослідження відображено у 42 джерелах за 2020 р. та у 98 джерелах за 2021 р. (інформація наведена станом на початок грудня 2021 р.). Найбільш велика кількість наукових досліджень зі вказаної теми проведена в Іспанії (34 публікації), США (23 публікації), Китаї (20), Великій Британії (17 публікацій).

У зв'язку з вищезазначеним, *мета* нашої роботи полягає у визначенні ролі емоційного інтелекту для збереження здоров'я людини під час пандемії COVID19 на основі аналізу робіт вчених різних країн світу.

*Іспанія.* У дослідженнях іспанських вчених особлива увага приділяється захисній ролі емоційного інтелекту щодо збереження професійного здоров'я фахівців у різних сферах життєдіяльності. Зокрема А. Сото-Рубіо з колегами наводять дані щодо стресозахисної функції емоційного інтелекту у роботі медичних сестер – емоційний інтелект захищає від професійного вигорання,

психосоматичних скарг та здійснює позитивний вплив на загальне задоволення своєю діяльністю [1]. Медичні сестри з розвинутими навичками емоційного інтелекту переживають меншу ступінь напруження та тривоги у цілому – такі особи менше бояться захворіти вірусом та здійснюють більш ефективні профілактичні дії.

У роботах Л. Санчес-Пухальте з однодумцями також наводяться переконливі дані щодо захисної ролі емоційного інтелекту від вигорання педагогічних працівників – на виборці у 430 осіб вченими було показано, що старші та більш досвідчені вчителі менше підлягають емоційному вигоранню та демонструють вищий рівень соціально-емоційної компетентності [2].

*США.* Американські дослідники зосередили свою увагу переважно на проблемі розвитку навичок емоційного інтелекту працівників різногалузевих організацій та їх керівного складу під час пандемії. Дослідження Х. Уорда зорієнтоване на привернення уваги керівництва лікарень до необхідності розвитку складових емоційного інтелекту (емоційної саморегуляції, емпатії) медичних працівників під час пандемії [3]. У роботах М. Персіч, Р. Сміта запропоновано впровадження програми розвитку емоційного інтелекту як чинника запобігання поширенню депресії, тривожності, суїцидальних думок населення під час пандемії [4]. Вчені вважають, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє появі стану емоційного комфорту, оскільки уможлиблює відчуття психологічної безпеки.

*Китай.* У роботах китайських дослідників аналізується проблема поширеності психічних розладів у населення під час пандемії та посередницька роль емоційного інтелекту у запобіганні цьому процесу – Н. Лі, Су. Лі та Л. Фан на виборці у 6027 осіб показали, що 45 % опитаних страждають на різноманітні психічні розлади, пов'язані з початком пандемії, поряд із тим у осіб з високим рівнем емоційного інтелекту психічні проблеми не спостерігаються [5]; Х. Сан з колегами під час пандемії виявили переважання негативних емоцій у медиків з нерозвинутими навичками емоційного інтелекту [6]; Дж. Ікбал з групою інших вчених довели позитивну роль емоційного інтелекту у запобіганні виникненню негативних емоційних станів у студентів під час дистанційного навчання [7]. За даними вчених, емоційний інтелект запобігає емоційному реагуванню на стресові стимули, сприяючи підтримці балансу між емоціями та логікою, саме емоційний інтелект не дозволяє бурхливим негативним емоціям панувати над думками.

*Велика Британія.* Дослідження британських вчених містять змістовну інформацію щодо впливу емоційного інтелекту на ефективність віртуального спілкування під час пандемії [8], адекватне сприйняття інформації через соціальні мережі та онлайн-ресурси [9].

Емоційний інтелект сприяє більш якісному емоційному сприйняттю інформації; емоційний інтелект дає можливість більш критично сприймати потік інформації та відфільтровувати псевдоінформативні дані. Сьогодні досить часто розповсюджується фейкова інформація, на яку особи з низьким рівнем емоційного інтелекту реагують підвищенням тривожності, агресивності, фрустрації, психосоматичними розладами, іншими психічними негараздами [9].

Емоційний інтелект сприяє запобіганню реагування людиною на інфодемію імпульсивною та ірраціональною поведінкою (це може бути така поведінка як добровільне усамітнення від спілкування з іншими, надмірне прийняття медичних засобів без наявної потреби і т. д.) [10].

*Україна.* В нашій країні також є роботи, присвячені досліджуваній проблематиці, в основному це публікації, в яких зазначається про доречність розвитку емоційного інтелекту під час пандемії [11], про стресозахисні властивості цього особистісного конструкту [12].

Проведене дослідження показало, що для психічного здоров'я людини під час пандемії емоційний інтелект виконує роль посередника, виступаючи буфером між негативними чинниками пандемії та прагненням людини до нормальної життєдіяльності. Емоційний інтелект та його складові сприяють збереженню професійного здоров'я людини (захищають від емоційного вигорання медичних та педагогічних працівників); зберігають психічне здоров'я людини, захищаючи від некритичного сприйняття фейкової інформації, неадекватного емоційного реагування та ірраціональної поведінки у цілому.

#### **Список використаних джерел**

1. Soto-Rubio A., Gimenez-Espert M., Prado-Gasco V. Effect of Emotional Intelligence and Psychosocial Risks on Burnout, Job Satisfaction, and Nurses' Health during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 17.

2. Sanchez-Pujalte L., Mateu D., Yepes T. Teachers' Burnout during COVID-19 Pandemic in Spain: Trait Emotional Intelligence and Socioemotional Competencies. *Sustainability*. 2021. Vol. 13.

3. Ward H. Resident Leadership in the Era of COVID-19: Harnessing Emotional Intelligence. *Academic Medicine*. 2020. Vol. 95 (10). P. 1521 – 1523.

4. Persich M., Smith R., Killgore W. Emotional intelligence training as a protective factor for mental health during the COVID-19 pandemic. *Depression and Anxiety*. 2021. Vol. 38 (10). P. 1018 – 1025.

5. Li N., Li Sy, Fan L. Risk Factors of Psychological Disorders After the COVID-19 Outbreak: The Mediating Role of Social Support and Emotional Intelligence. *Journal of Adolescent Health*. 2021. Vol. 69 (5). P. 696 – 704.

6. Sun H., Wang S., Pang X. Correlation between emotional intelligence and negative emotions of front-line nurses during the COVID-19 epidemic: A cross-sectional study. *Journal of Clinical Nursing*. 2021. Vol. 30 (3-4). P. 385 – 396.

7. Iqbal J., Ashraf M., Jin N. How Emotional Intelligence Influences Cognitive Outcomes Among University Students: The Mediating Role of Relational Engagement During the Covid-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12.

8. Warriar U., Shankar A., Belal H. Examining the role of emotional intelligence as a moderator for virtual communication and decision making effectiveness during the COVID-19 crisis: revisiting task technology fit theory. *Annals of Operations research*. 2021. Vol. 7. URL: <https://doi.org/10.1007/s10479-021-04216-8>

9. Jones R., Mougouei D., Evans S. Understanding the emotional response to Covid-19 information in news and social media: A mental health perspective. *Human Behavior and Emerging Technologies*. 2021. URL: <https://doi.org/10.1002/hbe2.304>

10. Ortega J., Bernabe-Moreno J. Modelling the Degree of Emotional Concern: COVID-19 Response in Social Media. *Applied Sciences-Basel*. 2021. Vol. 11 (9).

11. Давиденко Т. В. Пандемія Covid-19 – нові можливості для розвитку емоційного інтелекту. *Стратегії міжкультурної комунікації в мовній освіті сучасних університетів:*

зб. матеріалів VII Міжнар. наук. конф. IV Міжнар. наук. конгресу SOCIETY OF AMBIENT INTELLIGENCE 2021, м. Київ (20–21 квіт. 2021 р.). Київ: КНЕУ, 2021. С. 27 – 31.

12. Фурман В. В., Рева О. М. Психологічні особливості управління стресом в умовах суспільних трансформацій. *Габітус*. 2021. Вип. 27. С. 151 – 155.