# Міністерство освіти і науки України

Дніпропетровський національний університет імені О. Гончара

***Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак***

**КУРС ЛЕКЦІЙ**

**З ВИБІРКОВОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ» ІЗ ЗАВДАННЯМИ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ**

*«Будь-хто може розгніватись – це легко,*

 *проте виявити гнів по відношенню саме до тієї людини, яка на це заслуговує, в потрібній мірі, у відповідний час, для досягнення гідної мети й в адекватній формі – це не легко і це є чеснота».*

*Аристотель*

Дніпропетровськ

2016 рік

УДК 159.923 + 159.942:612.176

Рецензенти: д. психол. н., проф. Аршава І.Ф.,

 д. психол.н., доц. Богучарова О.І.

Носенко, Е.Л. Курс лекцій з дисципліни «Теорія емоційного інтелекту» із завданнями для самоконтролю / Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак. – 2016. – 113 с.

 Представлено конспекти лекцій та завдання для самоконтролю засвоєння знань з вибіркової дисципліни «Теорія емоційного інтелекту». Феномен емоційного інтелекту розглянуто як інтегральну ознаку особистісної ідентичності, високий рівень розвитку якої зумовлює психологічне, соціальне і суб’єктивне благополуччя людини.

 Для студентів університетів спеціальності «Психологія» та інших спеціальностей галузі «Спеціальні і поведінкові науки».

Укладачі: д. психол. н. проф. Носенко Е.Л.

 к. психол. н. Четверик-Бурчак А.Г.

*Рекомендовано до друку вченою радою*

*факультету психології Дніпропетровського національного*

*університету імені Олеся Гончара*

*(протокол № 6, від 05.04.2016)*

**ВСТУП**

Поняття «емоційний інтелект» (ЕІ) з’явилось у тезаурусі психологічної науки лише наприкінці ХХ століття (з 1990 р.) і дуже швидко перетворилось в одне з найбільш широко розповсюджених понять цієї галузі знань, у предмет численних досліджень з проблем оптимального функціонування людини як суб’єкта міжособистісної взаємодії, професійної діяльності у професіях соціономічного типу та життєдіяльності у цілому. Вже минув той час, коли поняття «ЕІ» викликало здивування завдяки незвичному поєднанню в одному термінологічному словосполученні понять «емоція» та «інтелект», які здавались протилежними за своїм глибинним змістом. З кожним роком зростає кількість робіт, присвячених проблемам ЕІ. Вони пов’язані, насамперед, з іменами американських дослідників Г. Гарднера, Д. Гоулмана, Дж. Мейєра, П. Саловея, а також російських, білоруських і українських дослідників: Д.В. Люсіна, І.М. Андрєєвої, Е.Л. Носенко та ін., які запропонували свої тлумачення змісту феномену і доповнили уявлення про форми його прояву в поведінці.

Хоча вперше феномен «ЕІ» був концептуалізований Дж. Мейєром і П. Саловеєм (1990 р.) у межах моделі здібностей, розширення змісту поняття шляхом його визначення як системи емоційних компетентностей Д. Гоулманом у монографії «Емоційний інтелект» (1995 р.), швидко перетворила його монографію на бестселлер. Це не дивно, адже автор не тільки визначив значущість ЕІ як провідної детермінанти досягнення людиною життєвого успіху, але й запропонував шляхи цілеспрямованого розвитку ЕІ, на відміну від когнітивного інтелекту, завдяки формуванню таких особистісних властивостей, як: самоконтроль, наполегливість, самомотивування на діяльність, розуміння власних емоцій і емоцій інших людей.

 Ці властивості більш різноаспектно розкрили зміст поняття «ЕІ», а твердження відносно того, що ЕІ, на відміну від загального інтелекту (вимірюваного за допомогою IQ і значною мірою детермінованого генетично), піддається розвитку в будь-якому віці та й ще надає перевагу тому, хто ним володіє, перед носіями високого IQ у досягненні успіху життєдіяльності, «прирекло» ЕІ на роль проблеми «номер один» у психології особистості. Її активно висвітлюють популярні загальнонаукові видання, з’явились різноманітні варіанти вербальних тестів емоційного інтелекту, в основу яких покладено як самооцінювання людиною того рівня ЕІ, який притаманний їй самій та особам, які її оточують, так і результати розв’язання суб’єктом спеціально підібраних проблемних задач. Побачили світ популярні брошури серії «Допоможи собі сам – як вдосконалити свій ЕІ»; в Інтернеті широко апробується комбінований тест емоційного інтелекту, що містить завдання обох зазначених вище типів. Розробники тесту, що ґрунтується на теоретичному підході до визначення поняття «ЕІ», запропонованого Д. Гоулманом та іншими американськими дослідниками, не тільки надають виконавцям тесту коментар відносно рівня сформованості в них ЕІ, а й пропонують конкретні рекомендації щодо його вдосконалення шляхом участі у відповідних тренінгах. Останнє, власне, і викликає широкий практичний інтерес до проблеми. Якщо ЕІ, як стверджують автори, справді можна формувати, починаючи з дитинства, та вдосконалювати впродовж всього життя, то розвиток цієї інтегральної властивості особистості може цілком претендувати на роль своєрідної панацеї від того жахіття ХХІ століття, яке психологи, на наш погляд, цілком виправдано, називають «психічною кризою». Адже зараз у всьому світі спостерігається такий високий рівень вибуху негативних емоцій людей, що насправді нагадує «колективне божевілля», яке нікого не дивує у світлі «соціального божевілля», на яке приречено сучасне покоління людей.

Емоції виходять із-під контролю у повсякденному спілкуванні людей і це навіть вже не викликає подиву збоку оточуючих. В останнє десятиріччя, як справедливо відзначає Д. Гоулман та інші дослідники проблеми, з’явилось чимало повідомлень, що засвідчують найвищий за всю історію людства рівень емоційної нестриманості, нехтування будь-якими нормами у виявленні почуттів на всіх рівнях спілкування людей, починаючи з родини і закінчуючи колективом, в якому люди працюють разом. Це виявляється і у відчаї «мовчазної самотності» маленьких дітей, залишених батьками наодинці з телебаченням у ролі «вихователя», чи взагалі позбавлених будь-якої батьківської опіки, у насильстві в шлюбних стосунках, і, насамкінець, у тероризмі на міждержавному рівні, що в останні роки набув міжнародного масштабу. Повна емоційна неосвіченість, яка виявляється у кількісних показниках різко зростаючої депресії практично у всіх країнах світу, у зростанні вибухів жорстокості, насильства, агресивної поведінки, невмотивованих вбивствах, вандалізмі, на жаль, набуває вигляду однієї з найхарактерніших ознак цивілізації ХХІ століття.

Недарма на перетині соціальних та гуманітарних наук виникає новий напрям міждисциплінарних наукових досліджень – пейнетика (panetics), предметом якої є вивчення витоків та форм виявлення страждань, які люди спричиняють один одному. Ці страждання додаються до страждань, породжених недосконалістю економіки, соціального устрою, політики, утворюючи стресор величезної руйнівної сили, що загрожує не тільки духовному (емоційному), але й фізичному здоров’ю людини.

Незважаючи на те, що агресивна поведінка особистості активно вивчається у психології і її детально досліджують як зарубіжні, так і вітчизняні вчені, в науці поки що не існує, як правомірно зазначає А.О. Реан, загально прийнятої теорії агресії і жодна з концепцій агресії не може претендувати на вичерпний пояснювальний потенціал. На наш погляд, це є наслідком недостатньої уваги до вивчення глибинних витоків, особливостей детермінації та форм вияву й перебігу емоційних станів особистості.

Хоча метод самоспостереження у вивченні емоційної сфери людини, започаткований В. Вундтом, не вичерпав повністю своїх можливостей, його було витіснено іншими методами, зокрема, поведінковими, психофізіологічними, що, як здається, спричинило певне відставання у вивченні емоцій.

Незважаючи на досить широке відображення в тематиці авторитетних наукових психологічних конгресів й спеціальних конференцій, пов’язаних з дослідженням психології особистості, проблематики емоційних станів і їх чинників, відчувається певна обережність у визначенні теоретичної значущості проблеми. Практичний інтерес до вивчення ЕІ й до теперішнього часу випереджає рівень його теоретичної розробленості.

Отже, проблема, якій присвячений курс, є актуальною у декількох аспектах: теоретичному, оскільки вона, як зазначалось вище, є недостатньо розробленою у цьому аспекті; соціальному, оскільки людська цивілізація може опинитись у стані саморуйнування, у разі, якщо й надалі емоції будуть розглядатись як протилежні розуму, як такі, що є недоступними свідомому контролю і регулюванню; педагогічному, якщо на підставі експериментального вивчення особливостей перебігу емоційних процесів і станів та стійких властивостей особистості не будуть розроблені науково обґрунтовані підходи до цілеспрямованого формування в процесі навчання та виховання емоційної розумності суб’єктів навчання.

Отже, у межах даного посібника буде розглянуто низку новітніх ідей, пов’язаних з вивченням ЕІ як інтегральної ознаки особистісної ідентичності.

**Лекція 1. Витоки уявлень про емоційний інтелект у філософських вченнях**

1. Ідеї Аристотеля про взаємозв'язок когніцій та емоцій.
2. Уявлення про верховенство розуму над емоціями у філософії стоїцизму.
3. Реінтеграція когнітивно-оцінного компоненту аристотелівської теорії емоцій у вченнях Р. Декарта. Раціоналізм та емпіризм.

**1. Ідеї Аристотеля про взаємозв’язок когніцій та емоцій**

Витоки концепції ЕІ як фактору гармонізації особистості сягають часів *Античності,* за яких проблема співвідношення розуму та почуттів розглядалась у межах філософських знань. Значний внесок в розвиток уявлень про зв'язок когнітивних та емоційних процесів зробив *Аристотель.*

Він розглядав емоції як дещо, що настільки сильно перетворює стан людини, що це впливає на здібності людини до міркувань і супроводжується задоволенням та стражданнями.

 Особливу увагу *Аристотель* приділяв емоціям гніву та страху, які, згідно з поглядами філософа, повинні підпорядковуватись розуму та слугувати етичним цілям.

 Емоцію гніву *Аристотель* розглядав як природну реакцію на провокацію і як моральну силу, яка піддається культивації з боку розуму. Великий філософ *першим* підкреслив когнітивний компонент при оцінці стимулів, що викликають гнів. Згідно з уявленнями вченого, таким стимулом може стати не лише реальне виявлення неповаги, але й неповага уявна, а також будь-яке помилкове тлумачення поведінки. Тим не менш, невиправданий гнів, що виникає внаслідок помилкової інтерпретації, є справжньою емоцією. Емоційні переживання є наслідком аналізу суб’єктивного сприйняття стимулу. *Аристотель* стверджував, що не тільки когнітивні оцінки впливають на емоції, а й емоційні стани впливають на когніції та судження. Філософ вважав, що адаптивним є не наявність або відсутність емоції, а помірність в емоціях, яка досягається за рахунок розуму.

**2. Уявлення про верховенство розуму над емоціями у філософії стоїцизму**

Стоїки розглядали емоції як джерело нещастя та помилок. Філософи закликали людей зберігати «вищий розум», підкреслюючи безглуздість емоційних уподобань. На відміну від Аристотеля, який вважав, що емоції – це результат когнітивної оцінки стимулів, яка може бути як правильною, так і неправильною, представники стоиїцизму вбачали джерело емоцій у впливі помилкових суджень.

Протягом XIII-XIV ст. у межах схоластичного вчення зберігався провідний принцип: немає нічого в інтелекті, чого б спочатку не було у почуттях.

**3. Реінтеграція когнітивно-оцінного компоненту аристотелівської теорії емоцій у вченнях Р. Декарта. Раціоналізм та емпіризм**

Проблема взаємозв’язку афекту та інтелекту в *гносеології* ХVII ст. знайшла своє відображення у дослідженнях місця розуму і почуттів у пізнанні.

*Виокремлюють два основні напрями досліджень місця розуму і почуттів у пізнанні*

**емпіричний***,* що визнає почуттєвий **раціоналістичний**, у межах якого,

досвід єдиним джерелом знань. першоосновою логічного обґрунтування науки є розум, як джерело пізнання і критерій його істинності.

Виразним представником раціоналізму можна вважати *Р. Декарта*. Емоції він розуміє як особливий вид пристрастей, що тісно пов’язані з вищими психічними процесами, які він позначав терміном душі. Розвиваючи аристотелівську теорію емоцій, Декарт наголошує на тому, що саме *розум є ключем до регуляції емоцій* та виділяє функціональні та дисфункціональні аспекти. Філософ підкреслює, що користь пристрастей полягає у зміцненні та підтримці в душі думок; шкода ж полягає у тому, що вони підтримують ці думки довше ніж необхідно, або ж зберігають ті з них, на яких краще не затримуватись.

Декарт, як і *Аристотель*, вважав ключем до регуляції емоцій розум. Якщо емоції можуть підривати людську здатність до суджень, то розум спрямовує пристрасті на служіння людському «Я».

Представник емпіризму *Д. Юм* ставив під сумнів існування розуму. Він не протиставляє його емоціям та не приписує йому більш визначну роль, але припускає вірогідність впливу емоцій на когнітивні процеси. На відміну від раціоналістів, він підкреслює роль афективного компоненту в пізнанні.

Основним джерелом «рабської несвободи» наших думок і дій *Б. Спіноза* вважав афекти. Людина, на думку філософа, стає вільною і раціональною, коли усвідомлює зв'язок речей, завдяки чому звільняється від афектів. Б. Спіноза розрізняв *два типи емоційних явищ*:

* пристрасть (passion);
* емоцію (emotion).

Пристрасть - це почуття по відношенню до того, про що людина має лише узагальнене уявлення, тоді як емоція є результатом переживання з приводу чітко усвідомленої події, має предметну спрямованість. «Сліпий гнів» є проявом пристрасті, тоді як любов до наших побратимів є емоцією. Емоція, на відміну від пристрасті, сигналізує про єдність переживання і когніції.

Для філософів *Нового часу* властиве протиставлення емоцій і розуму. Такого погляду дотримувались і філософи декількох наступних століть. Разом з тим, вони відзначають взаємозв’язок інтелекту й емоцій, який виявляється, передусім, у домінуванні розумових функцій над афективною сферою. Раціоналістичний погляд на інтелект як вище утворення по відношенню до почуттів виявився переважаючим у філософії, а, в подальшому, і в психології.

 Раціоналістичний підхід продовжує впливати на розвиток філософії і в ХХ столітті. Проте, раціоналістична концепція переосмислюється щодо відношення між людиною і навколишньою дійсністю, відбувається зміна уявлень про сенс, мету й призначення людської діяльності та пізнання, переусвідомлюється сам спосіб тлумачення людського мислення і свідомості. Оскільки у межах раціоналістичного підходу зміщується акцент на раціонально-доцільні форми активності людини, то, згідно з ірраціоналістичною концепцією духовне ототожнюється із спонтанними, несвідомими імпульсами, емоційно-вольовими і морально-практичними структурами суб’єкта. Усі форми раціонального ставлення до світу в ірраціоналізмі маніфестуються як похідні від первісної досвідомої основи.

Свої зусилля ірраціоналісти спрямовують на пошук емоційно-моральних настанов, які слугують для людини орієнтирами в міжособистісних стосунках. Суб’єктно-об’єктні відношення, властиві для раціоналізму, змінюються на ірраціоналістичні, згідно з якими на перший план висунено суб’єкт-суб’єктні відношення. Отже, людина розглядається, здебільшого, як суб’єкт спілкування.

З огляду на це дослідники зазначених вище концепцій констатують, що у філософії існує два погляди на зв’язок між емоціями й інтелектом:

1. *раціоналістичний* підхід, у межах якого постулюється домінування інтелекту як вищого утворення над емоціями. Його представники дотримуються думки про те, що емоції заважають адекватному пізнанню буття і не сприяють успішному функціонуванню індивіда й суспільства в цілому;
2. представники *ірраціоналістичного* підходу, навпаки, зміщують акцент на користь пріоритету афективної сфери. Об’єднує обидва підходи ідея щодо визнання існування складних, опосередкованих відношень між когнітивними і емотивними функціями суб’єкта пізнання.

***Висновки:***

 До філософських передумов, що вплинули на формування уявлень про ЕІ, можна віднести: ідеї Аристотеля про взаємовплив когнітивних і емоційних оцінок явищ оточуючого світу; судження давньогрецьких стоїків про те, що розум домінує над емоціями; погляди мислителів епохи Просвітництва про взаємовплив когнітивних і емоційних процесів; ідея європейського сентименталізму про існування внутрішніх, «чистих» емоційних знань.

**Лекція 2. Історія становлення уявлень про емоційний інтелект у зарубіжній психології**

1. Розвиток уявлень про структуру інтелекту.
2. Ідентифікація соціального інтелекту в працях Е. Торндайка
3. Теорія множинності проявів інтелекту Х. Гарднера.
4. Триархічна теорія інтелекту Р. Стернберга.
5. Ідентифікація феномену емоційного інтелекту як предмету

 психологічних досліджень

1. Популяризація феномену емоційного інтелекту
2. Сучасні погляди на сутність емоційного інтелекту.
3. **Розвиток уявлень про структуру інтелекту**

Введенню терміну «ЕІ» в наукову парадигму передувала поступова зміна точки зору на співвідношення емоційних та пізнавальних процесів. Оформлення поняття «ЕІ», згідно з уявленнями Р. Бар-Она, можна прослідкувати, починаючи з праць Ч. Дарвіна, який підкреслював, що коли розум сильно збуджений, можна очікувати, що він миттєво й безпосередньо вплине на серце. Коли серце відчує це, воно спрямує свою реакцію до мозку, при будь-якому збудженні буде мати місце значний взаємовплив і реагування між цими двома важливими органами тіла.

У зарубіжній історії вивчення ЕІ на перетині XX-XXI століть Дж. Мейєр виділяє п'ять періодів (рис. 1).

*Перший етап* відзначається обґрунтуванням підходів до розрізнення діагностичних засобів оцінювання рівнів розвитку математичного і вербального підвидів інтелекту та початком вивчення соціального інтелекту. При цьому концепція інтелекту залишається виключно когнітивною. На концептуальному рівні досліджень емоцій основна увага зосереджена на проблемі первинності фізіологічних реакції чи емоцій. Емоції розглядаються як детерміновані культурними особливостями або патологічними відхиленнями та гіперчутливістю. Як відмічає відома дослідниця проблеми розвитку ЕІ І.М. Андрєєва, дослідження емоцій проводяться головним чином відособлено від досліджень інтелекту. Зроблено перші спроби аналізу взаємозв’язків між когнітивними і афективними процесами. Так, німецький філософ і психолог Г. Майєр поряд з логічним мисленням, що базується на судженнях, виокремлює «емоційне», у якому на перший план виходять спроби визначення потреб почуттів і волі. Зіставлення вченим цих двох видів мислення виявило багато спільного: спостерігаються аналогічні логічні процеси. Проте, в актах емоційного мислення пізнавальний процес має другорядне значення – фокус уваги сконцентрований на практичній меті, для якої пізнання є лише побічним засобом.

*Рис. 1. Етапи становлення уявлень про ЕІ в зарубіжній психології*

Г. Майєр поділяє емоційне мислення на:

* естетичне (що включає судження типу: «подобається-не подобається») та релігійне (емоційні уявлення про фантазії, судження віри);
* вольове.

Спочатку в дослідженнях інтелекту була відсутня його диференціація. Автор двофакторної теорії інтелекту Ч. Спірмен був впевнений, що усі ментальні тести вимірюють одну базову інтелектуальну здібність. Множинність форм прояву здібностей, що підлягали діагностуванню, розглядались як аспекти прояву загального фактору g, який відображає рівень ментальної енергії індивіда. У подальшому Г. Айзенк проінтерпретував фактор g інакше – як здібність до переробки інформації центральною нервовою системою або розумовий темп. Супутній специфічний фактор s почали представляти через різні параметри, вимірювані за допомогою тестів, інструментальних засобів, бо вважалось, що вони відбивають «engine» індивіда (від лат ingenium – природна схильність, талант), завдяки якому ментальна енергія може бути додана до конкретних форм взаємодії індивіда з оточуючими. Дослідники внеску Ч. Спірмена в розвиток уявлень про специфічні здібності відмічають, що інтелект не залежить від особистісних рис людини і не включає до своєї структури «неінтелектуальні» якості (інтереси, мотивацію досягнення). Сучасні дослідження фактору g, зазначають його недостатність як глобальної характеристики інтелекту, оскільки його вивчення в даному випадку обмежується логічними інтелектуальними особливостями.

Розвиваючи двофакторну теорію, Ч. Спірмен вибудовує ієрархічну модель інтелекту. Між факторами g та s автор помістив так звані «групові фактори», які характеризують математичні, механічні, лінгвістичні та вербальні здібності.

1. **Ідентифікація соціального інтелекту в працях Е. Торндайка**

Пріоритет у формуванні загальнопсихологічних основ поняття «ЕІ» належить видатному психологу Е. Торндайку. Так, він уперше в психології виокремив соціальний інтелект як складову загального інтелекту. Розглядаючи поняття соціальний інтелект, Е. Торндайк зосереджує увагу на здатності людини розуміти інших людей у процесі міжособистісних стосунків та спілкування. Він визначає його як здібність розуміти чоловіків та жінок різного віку. Вчений вводить цей аспект вияву інтелекту у визначення IQ – коефіцієнта інтелекту.

Найбільш ранньою роботою, що передувала визначенню ЕІ, більшість дослідників вважає роботу проведену Е. Торндайком та С. Штейном 1930-х років. У ній дослідники визначили соціальний інтелект як «здатність розуміти людей і управляти ними». На основі проведених досліджень Е. Торндайк і С. Штейн зробили висновок, що соціальний інтелект як унітарна здатність може бути виміряний.

 На початку 30-х років Ч. Хант і Е. Торндайк зробили спробу дослідити соціальний інтелект шляхом репрезентації малюнків з емоційними виразами обличчя і завдань на ідентифікацію емоцій з урахуванням їх вербальних описів. У 1935 році австралійський психолог Е. Долл розробив структуроване інтерв'ю - «Вайнлендську шкалу соціальної зрілості», яка стала застосовуватись для визначення соціальної компетентності.

 Поступово ідея множинності форм прояву інтелекту затвердилася в науці. Модель Л. Терстоуна містила в собі сім первинних розумових потенцій:

* просторову орієнтацію (здатність оперувати \ «в умі» \ уявлення про просторові відносини);
* здібність до сприйняття (деталізування зорових образів);
* обчислювальну здібність (що виявляється при виконанні основних арифметичних дій);
* вербальне розуміння (здатність розкривати значення слів);
* швидкість мовлення (здатність швидко підібрати слово за заданим критерієм);
* пам'ять (здатність запам'ятовувати);
* логічне міркування (здатність виявляти закономірності у серіях букв, цифр, фігур).

 Проте, серед зазначених вище факторів жоден не стосувався інтелектуальної обробки емоційної інформації.

 Актуалізоване в науковому обігу поняття ЕІ, неоднаково сприймалось і витлумачувалось у межах різних сфер знання, збагачуючись змістом окремих наук і напрямів досліджень.

Вчення психолога Д. Векслера вважається переломним у традиційному погляді на інтелект, вперше висунувши припущення про існування цілого ряду видів мислення, які представляють окремі складники загального інтелекту, але відрізняються від традиційного IQ. Він наполягав на введенні в обіг неінтелектуальних аспектів загальних здібностей у IQ, розуміючи під неінтелектуальними аспектами не тільки «загальну працездатність» психіки, але й її «афективно-регулятивні» складники, завдяки яким людина протягом досить тривалого часу перебуває у сфері значущої для нього проблеми. Проте, ці фактори не увійшли до IQ тестів Векслера. Він поділяв інтелектуальні здібності на вербальні і невербальні, та продемонстрував, що у різних людей може домінувати та чи інша група здібностей.

 Внесок дослідника Р. Ліпера оцінюють як спробу акцентувати увагу на тому, що емоції викликають, підтримують і спрямовують діяльність. Він припустив, що «емоційна думка» робить свій внесок у «логічну думку» і мислення у цілому.

 У 1955 році А. Елліс почав розробляти раціонально-емотивну терапію (Rational Emotive Therapy) - підхід до консультування, який включав в себе навчання тому, як аналізувати свої емоції за допомогою роздумів. На початкове формулювання ідеї раціонально-емотивної терапії значною мірою вплинули уявлення А. Адлера про те, що емоційні реакції людини безпосередньо пов'язані з її основними переконаннями та уявленнями про світ, сформованими на когнітивному рівні.

У 1960-і роки виникають когнітивістські теорії емоцій. Найвагомішою з них вважають когнітивно-фізіологічну теорію, розроблену С. Шехтером. Згідно з цією теорією, на виникнення емоцій, поряд зі стимулами, що викликають фізіологічні реакції в організмі, впливає минулий досвід людини і її вміння оцінити ситуацію під кутом зору тих потреб та інтересів, які домінують у людини на певний момент часу. Як слушно зауважує С. Шехтер, емоційні стани є результатом взаємодії двох складників, а саме: активації та умовиводів людини про причини її збудження, враховуючи аналіз ситуації, в якій виникла емоція.

Згідно з концепцією М. Арнольд пізнавальною детермінантою емоцій є інтуїтивна оцінка суб’єкта, а переживання, як таке, виникає услід за нею.

Ідеї продуктивної взаємодії емоційних і когнітивних процесів знайшли своє відображенні у дослідженнях, проведених наприкінці 1970–1980 рр. Зокрема, вчені Л. Элой та Л. Абрамсон простежили вплив проявів депресії на реалістичність мислення. Визначенню взаємозв’язку емоційної лабільності та креативності присвячені роботи Дж. Мейера. Вивченням здатності до емоційної саморегуляції займався Е. Іссен. Дослідники продемонстрували взаємозв’язок настрою та суджень: встановлено, що негативні емоції детермінують негативні думки, які, в свою чергу, підсилюють інтенсивність емоційних переживань. Позитивні ж емоції стимулюють активізацію позитивних думок.

У цей час деякі вчені висловлюють положення про емоції як одну з підсистем свідомості. У межах когнітивної теорії емоції розглядаються як одна із функцій розуму. У когнітивній концепції Р. Лазаруса центральною є ідея про пізнавальну детермінацію емоцій. Когнітивне опосередкування розглядається вченим як необхідна передумова виявлення емоцій.

Важливим є сформульований Л. Шпітцом постулат про те, що певна емоційність визначає звичайні стани свідомості і навіть передує когнітивним процесам. У клінічній практиці досліджувалися ускладнення, які людина може відчувати у вираженні емоцій при певних патологіях.

У 1973 р. П. Сіфнеос вводить у науковий обіг термін «алекситимія». Він трактує його як стан, що є протилежним стану людини з достатньо розвиненим ЕІ. Алекситимія, насамперед, пов’язана з низьким рівнем здібностей до вербального визначення почуттів і їх відмінностей.

Введенню поняття ЕІ сприяли досягнення, які були розроблені у ряді суміжних із психологією наук, предметом вивчення яких є людина. Так, у дослідженнях, присвячених вивченню закономірностей функціонування мозку, простежено тісний зв’язок між емоціями і когніціями. У сфері досліджень невербальної комунікації створено нові методики, які сприяють вивченню сприйняття невербальної інформації, і уможливлюють виявлення емоцій у міміці й пантоміміці. Варто зауважити, що емпіричні дослідження соціального інтелекту підсилюють думку про те, що в його структурі можна виокремити соціальні вміння, емпатію, просоціальні установки, соціальну тривожність і рівні емоційної чутливості.

У цьому контексті доцільно більш детально розглянути емпатію. Поняття «емпатія» (від гр. empatheia – співпереживання) введено в 1909 р. американським психологом Е. Титченером, який узагальнив близькі філософські, етичні і, власне, психологічні ідеї та концепції Е. Кліффорда, Р. Лотце і Т. Ліппса, зокрема, концепцію співчуття і симпатії Д. Юма, А. Сміта, А. Шопенгауера; естетико-психологічні ідеї Р. Фішера і Ф. Фішер. У такому «психологізованому» розумінні емпатія позначає осягнення, глибинне проникнення-вчування в сутність іншої людини, її когнітивний, фізичний та емоційний стани, переживання, світосприйняття тощо. Екстрапольована на ширші сфери духовного життя людини, емпатія також передбачає осягнення, спосіб розуміння явищ дійсності, творів мистецтва, внутрішнього світу людини.

Психологічним підґрунтям емпатії вважають сенсорно-моторно-кінетичну ідентифікацію як підсвідоме уподібнення станів суб’єкта відповідним станам об’єкта. У психологічній літературі розрізняють такі типи емпатії:

1) ***емоційну емпатію*** – засновану на механізмах проекції та наслідування моторних і афективних реакцій іншого;

2) ***когнітивну емпатію*** – яка ґрунтується на інтелектуальних процесах (порівняння, аналогія тощо);

3) ***предикативну емпатію*** – яка виявляється як здатність людини передбачати афективні реакції іншого в конкретних ситуаціях.

У деяких психологічних працях як особливу форму емпатії виокремлюють *співпереживання* – переживання суб’єктом тих самих емоційних станів, які відчуває інша людина шляхом ототожнення з нею, і *співчуття* – переживання власних емоційних станів з приводу почуттів іншого. Емпатична здатність людини зростає, як правило, з життєвим і комунікативним досвідом. У деяких працях йдеться про три рівні вияву емпатії:

1) найглибший рівень як **спосіб буття**, тобто спосіб розуміння нюансів і складнощів внутрішнього світу Іншого;

2) **емоційну емпатію** як здатність відчувати вплив стану іншої людини;

3) **емпатію перевтілення** – здатність розуміти стан іншої людини, його внутрішню систему координат, точку зору.

**3. Теорія множинності проявів інтелекту Х. Гарднера**

Розвиваючи ідею множинності форм прояву інтелектуальних функцій, висунуту Л. Терстоуном, Х. Гарднер запропонував категоризацію більшості підвидів інтелекту. У 1983 р. вченим висунено припущення про можливість існування різних інтелектуальних здібностей, охоплюючи інтрапсихічні і міжособистісні здібності. Вчений виокремив такі сім різних форм інтелекту: *просторовий, музичний, лінгвістичний, логіко-математичний, тілесно-кінестетичний, міжособистісний* і *внутрішньоособистісний*; у 1998 р. було додано *натуралістичний* та *екзистенціальний.* Кожна із зазначених автором інтелектуальних здібностей є важливою для досягнення успішності в певній сфері життєдіяльності. Цінність кожного складника інтелекту, на думку вченого, визначається, насамперед, суспільними нормами, які заохочують або, навпаки, не заохочують розвиток зазначених вище інтелектуальних здібностей.

Х. Гарднером запропоновано вживати термін *«множинність виявлення інтелекту»* як такий, що більш адекватно описує поняття єдиного інтелекту, яке існувало дещо раніше. У 1993 р. побачила світ його книга «Множинність виявлення інтелекту», в якій Х. Гарднер визначає поняття «ЕІ» і пропонує розглядати його в двох формах: *міжособистісній* і *внутрішньоособистісній*.

Під *міжособистіснім ЕІ* вчений розглядає спроможність людини розуміти інших людей, усвідомлювати мотиви їхньої поведінки та ставлення до роботи, вирішувати як краще співпрацювати з людьми.

Для поняття *внутрішньоособистісного ЕІ* він пропонує визначення, в якому наголошує на тій здатності людини, яка спрямована на себе – спроможність формувати точну адекватну модель власного «Я» та використовувати її для ефективної життєдіяльності.

 Отже, модель Х. Гарднера уможливила реалізувати більш інтегрований, але одночасно, більш диференційований погляд на природу і форми вияву інтелекту.

**4. Триархічна теорія інтелекту Р. Стернберга**

Р. Стернберг розвинув концепцію «практичного інтелекту», якою було визначено як здатність адаптуватися, змінювати або переусвідомлювати ситуації, що виникають у реальному житті. У теорії Р. Стернберга інтелект розглядається як розгалужена інформаційна система, яка слугує пристосуванню людини до навколишнього середовища. Його базовими принципами триархічної теорії були постулати про інтелект, який можна визначити як вид розумової саморегуляції, розумового управління усім життям конструктивним цілеспрямованим способом. Розумова саморегуляція людини містить три основні елементи: адаптацію до навколишнього середовища, вибір середовища, сумісного з індивідом, і змінювання навколишнього середовища.

**5. Ідентифікація феномену емоційного інтелекту як предмету психологічних досліджень**

У 1985 р. Р. Бар-Он вводить поняття «коефіцієнт емоційності» і пропонує спосіб його вимірювання (EQ-i). У 1986 р. термін ЕІ було вперше використано в дисертаційному дослідженні В.Л. Пейна.

Передумови ідентифікації поняття ЕІ виникли у 1980-х роках. Зокрема, у літературі, присвяченій проблемам психічного розвитку дитини, можна зустріти термін «емоційна обдарованість».

Виникнення «змішаних моделей» ЕІ І.М. Андрєєва пропонує пов’язувати з концепцію самоефективності А. Бандури; з теорію самоактуалізації А. Маслоу; з ідеєю клієнтцентрованої терапії К. Роджерса, у яких проголошується значущість спроможності людини усвідомлювати свої здібності та ефективно керувати своєю поведінкою відповідно до знань про сильні й слабкі сторони своєї індивідуальності.

А. Бандура описує психологічне функціонування людини в термінах безперервних взаємовпливів поведінкових, когнітивних і середовищних факторів. Центральну роль в організації та регулюванні діяльності він відводить когнітивним компонентам.

Увага К. Роджерса, головним чином, була сконцентрована на дослідженні факторів оптимального функціонування людини, серед яких він виокремлює усвідомлення власних глибинних почуттів, завдяки яким людина здатна залишатись конгруентною, знаходитись у гармонії з власним «Я».

Згідно з концепцією А. Маслоу розвитку самоактуалізації сприяють інтенсивні переживання, названі автором «піковими».

В одній з попередніх статей Дж. Мейер і П. Саловей стверджували, що вплив емоційних явищ на пізнання регулюється і опосередковується особистістю.

Початком *третього періоду* в дослідженнях ЕІ можна вважати 1990 р., коли Дж. Мейер і П. Саловей опублікували першу дослідницьку роботу, в якій запропонували визначення терміну «ЕІ», а також розробили методику його вимірювання (EQ). Ця методика містить важливі докази на користь того, що ЕІ є одним із основних видів інтелекту. Результатом проведеного вченими факторного аналізу стало виокремлення загального фактору емоційного інтелекту ***gei***, який охоплює три субфактори: *емоційну перцепцію, розуміння і управління емоціями.* Альтернативою може слугувати чотирьохфакторна модель, одним із складників якої є менш виражений субфактор – *фасилітація мислення*. Загальний фактор ЕІ вступає в корелятивні зв’язки з іншими видами інтелекту, зокрема, з вербальним. У цьому випадку ЕІ розглядається як абсолютно окремий вид інтелекту, що являє собою унітарну розумову здатність.

Виявлено, що рівень ЕІ залежить від віку, зростаючи між раннім підлітковим віком і ранньою дорослістю. ЕІ розглядається як когнітивна здатність міркувати про емоції і використовувати їх для поліпшення розумової діяльності, включає здатності адекватно розмежовувати емоції, викликати емоції для фасилітації мислення, розуміти емоції і володіти емоційними знаннями, а також здійснювати усвідомлене регулювання емоцій.

Отже, ЕІ – це вид інтелекту, пов’язаний з обробкою, інтерпретацією та використанням емоційної інформації.

1. **Популяризація феномену емоційного інтелекту**

Протягом *четвертого періоду* формування уявлень про ЕІ, на думку Дж. Мейєра, намітився незвичайний поворот подій: термін «ЕІ» починає широко популяризуватися, а коло досліджень розширюватися. Популяризація ЕІ бере свій початок з книги Д. Гоулмана «Емоційний інтелект». Д. Гоулман та його послідовники перетворили ЕІ на девіз публічної політики. Прибічники популістських підходів до ЕІ заявляли про те, що він є «ключем» до успіху в різних сферах життя. Було створено багато методик для вимірювання ЕІ. З’являються психологічні агенції, які маніфестують розвиток ЕІ в сфері бізнесу та навчання.

1. **Сучасні погляди на сутність емоційного інтелекту**

З 1998 р. і до теперішнього часу (*п’ятий період* розвитку уявлень про ЕІ) запропоновано безліч варіантів удосконалення концепції ЕІ спільно з впровадженням нових методик його вимірювання, з’явилось чимало рецензованих наукових статей з цієї проблематики. Дослідження в цій галузі психології ускладнюються популістськими уявленнями про ЕІ, його визначень і підходів до вимірювання, далеких від урахування вимог наукової парадигми. На сьогодні, на думку Дж. Мейєра, в літературі існують два ЕІ: один з них – «популярний», що визначається по-різному і слугує предиктором успіху в житті, «інший» ЕІ – науковий феномен, який продовжує цікавити дослідників як важливий предмет наукових досліджень.

Отже, оформлення поняття «ЕІ» стало результатом розвитку уявлень про природу когнітивних і афективних процесів і особливостей їх тісного взаємозв’язку.

**Лекція 3. Передумови введення терміну «емоційний інтелект» у вітчизняній психології**

1. Уявлення про єдність афективних та інтелектуальних процесів у вченні Л.С. Виготського.
2. Передумови ідентифікації феномену емоційного інтелекту в працях С.Л. Рубінштейна.
3. Ідеї О.М. Леонтьєва про афективну регуляцію мислення.
4. **Уявлення про єдність афективних та інтелектуальних процесів у вченні Л.С. Виготського**

У вітчизняній психології існують певні теоретичні традиції вивчення складної детермінації психічної діяльності людини, на які спираються подальші наукові дослідження з проблеми ЕІ. Проблема єдності афекту та інтелекту відображена в працях Л.С. Виготського, С.Л. Рубінштейна, О.М. Леонтьєва, Б.В. Зейгарник, О.К. Тихомирова. Зокрема, Л.С. Виготський відносить емоції людини до сфери психологічного та ізолює їх від царини біологічних інстинктів. Погляди вченого слугували підставою для подальших узагальнень щодо інтелектуальної опосередкованості людських емоцій. Поєднання афективних та когнітивних процесів мислення, єдність розвитку емоцій та мислення, емоційна та мотиваційна регуляція мислення засвідчують думку про те, що емоція є одним із складників мислення. Л.С. Виготський називає новоутворення, завдяки якому у людини формується логіка почуттів, узагальнене ставлення до себе та до оточуючих «смисловим переживанням». У зв’язку з цим можна погодитись з трактуванням цього терміну І. М. Андрєєвою, яка розглядає його як близький до поняття «ЕІ».

1. **Передумови ідентифікації феномену емоційного інтелекту в працях С.Л. Рубінштейна**

Ключові ідеї Л.С. Виготського про взаємозв’язок когнітивних та емотивних процесів отримали подальший розвиток у працях С.Л. Рубінштейна. Він визначав емоційність або афективність особливою стороною пізнавальних процесів, які відображають дійсність. Емоційні процеси, таким чином, не протиставляються пізнавальним процесам, як їх зовнішні компоненти. У формі емоцій маніфестується єдність емоційного й інтелектуального, так само як пізнавальні процеси констатують єдність інтелектуального й емоційного. Будь-яка емоція розглядається С.Л. Рубінштейном як єдність переживання і пізнання. Інтелектуальний процес, на його думку, неможливий без участі емоцій. Ідеї С.Л. Рубінштейна стосовно цілісності афективної та інтелектуальної сфер можна вважати передумовою оформлення змісту поняття ЕІ, ідентифікованого лише 25 років тому.

1. **Ідеї О.М. Леонтьєва про афективну регуляцію мислення**

Принципів взаємозв’язку афекту та інтелекту дотримувався у своїх роботах і О.М. Леонтьєв. Він доводить існування афективної регуляції мислення, вводить поняття особистісного смислу, тобто індивідуалізованого відображення суб’єктом значення тих чи інших подій та явищ у сфері свідомості. Особистісні смисли створюють упередженість людської свідомості. Роботи вченого значно вплинули на подолання виключно інтелектуального тлумачення свідомості.

Спираючись на погляди Л.С. Виготського, для якого думка формується з мотиваційної сфери свідомості, що охоплює потяги і потреби, інтереси й спонукання, афекти й емоції людини, Б.В. Зейгарник розглядала мислення як процес невідривний від мотивів, прагнень, настанов та почуттів, тобто від свідомості особистості загалом. Дотримуючись концепції особистісного смислу О.М. Леонтьєва, Б.В. Зейгарник зауважила, що значущим для людини є те, що набуло сенсу в процесі життєдіяльності. Істотність ознаки і властивості, важливість самого предмета або явища залежать насамперед від змісту, якого вони набувають для людини. У різних життєвих ситуаціях явища, предмети, події набувають різного сенсу для особистості, незважаючи на те, що знання про них залишаються однаковими. Зміна ж емоцій, поява сильних афектів, на думку вченої, відбивають зміни значення предметів та їх властивостей для конкретної людини. Предметно-об’єктивна сторона значення та смислове відношення до світосприйняття формують гармонійну єдність.

Емпіричне підтвердження теоретичного положення про єдність інтелекту та афекту, сформульоване Л.С. Виготським, отримало розвиток у дослідженнях, проведених під керівництвом О.К. Тихомирова. Уперше було здійснено експериментальне вивчення «інтелектуальних емоцій», які, з одного боку, беруть участь в активному пошуку та перетворенні наявної ситуації, з іншого, – пов’язані з результативними компонентами діяльності. Він стверджує, що зв’язок емоцій із процесом мислення виявляється саме через емоційні стани, які регулюють мислення, виконують евристичні функції. Концепція О.К. Тихомирова доводить існування не тільки дифузної активності в емоційній сфері особистості, а й емоційної регуляції когнітивних процесів. До необхідних умов продуктивної інтелектуальної діяльності автор відносить як емоційну активацію, так і емоційну регуляцію розумової діяльності.

Важливий внесок у становлення поняття ЕІ зроблено дослідниками емоційності. Зокрема, в роботах Й. Пацявичюса визначено роль індивідуально-стійких особливостей емоційності як детермінанти саморегуляції діяльності та самооцінки її організації. Роботи О.П. Саннікової присвячені вивченню емоційності як системної властивості особистості. Вона обґрунтувала континуально-ієрархічну модель емоційності, дослідила її роль в успішності професійної діяльності та регуляції спілкування. Емоційний образ людини розглядається як сполучення п’яти дискретних модальностей: «радість», «гнів», «страх», «сум», «спокій». О.П. Саннікова вивчала, зокрема, співвідношення стійких індивідуально-типових особливостей емоційності й формально-динамічних параметрів комунікабельності. Емоційність, на її думку, є інтегральним утворенням, що слугує системотвірним чинником у структурі особистості та її професійних здібностей. Як певну передумову досліджень ЕІ можна розглядати запропоноване О.П. Санніковою і Є.А. Кісельовою вивчення психологічної проникливості. Психологічна проникливість розглядається як пов’язана зі стійкими ознаками емоційності складна властивість особистості, що адекватно відображає внутрішній психологічний світ іншої людини та виявляється у вмінні швидко і точно складати судження про оточуючих, їх переживання, стани, риси особистості.

Стійкий зв’язок між афективними та когнітивними процесами можна прослідкувати і в роботах А.В. Брушлинського. Дослідник наголошував на властивості емоцій перешкоджати або ж сприяти мисленню. Взаємодію між емоційними й когнітивними процесами, на його думку, варто називати взаємопроникливими, а кожен образ, уявлення, поняття має свій емоційний потенціал.

Досліджуючи емоційні здібності О.О. Бодальов збагатив уявлення про міжособистісний компонент ЕІ, висунувши ідею приналежності окремих суб’єктів до особливої соціальної обдарованості, яка виявляється через єдність інтелектуальних, емоційних і комунікативних здібностей, становить психологічну основу успішності їхньої комунікації з оточуючими.

Отже, поняття «ЕІ» визрівало й у вітчизняній психології, відобразилось у таких термінологічних сполуках: «смислове переживання», «узагальнення переживань», «інтелектуалізація аффекту», «інтелектуальні емоції». Як стверджував А.В. Брушлинський, виявити відношення між емоціями й когніціями можна за умови створення поняттєвого апарату, який уможливлює ідентифікацію комплексних одиниць виміру феномену. Мова йде про так звані «інтерпроцесуальні поняття», одним із яких і є «ЕІ».

**Лекція 4. Підходи до концептуалізації феномену емоційного інтелекту як системи вроджених здібностей**

1. Структура емоційного інтелекту в моделі Дж. Мейєра та П. Саловея.
2. Принципи побудови теорії емоційного інтелекту Дж. Мейера та П. Саловея.

Найбільш відомою, теоретично і емпірично розробленою моделлю ЕІ як здібності, є концепція, запропонована Дж. Мейером, П. Саловеєм, Д. Карузо.

1. **Структура емоційного інтелекту в моделі Дж. Мейєра та П. Саловея**

Початковий варіант цієї концепції було запропоновано у 1990 році. Автори визначили ЕІ як здатність сприймати і усвідомлювати власні та чужі почуття і емоції, розрізняти їх і користуватися цією інформацією для спрямування мислення і діяльності. Структура ЕІ у ранньому варіанті моделі передбачала наявність трьох видів здібностей. По-перше, – це ідентифікація та виявлення емоцій, що підрозділяється на два компоненти, один з яких спрямований на свої, а інший – на чужі емоційні стани. У свою чергу, перший компонент включає в себе вербальний і невербальний субкомпоненти, а другий – субкомпоненти невербального сприйняття емоцій та емпатію. По-друге, – це регуляція емоцій, що також складається з двох компонентів: управління своїми емоціями та емоціями і почуттями інших людей. І, нарешті, – це здатність використовувати емоційну інформацію в мисленні і діяльності, що охоплює такі структурні одиниці як гнучке планування, креативність, перемикання уваги та мотивацію.

 У наступному десятиріччі ця концепція доопрацьовувалася та уточнювалася. У новому варіанті моделі здібностей увага акцентувалася на гіпотезі про те, що емоції містять інформацію про зв’язки людини з іншими, оточуючими її людьми, і об’єктами навколишнього світу, окрім цього, ці зв’язки можуть не тільки сприйматися, але й *уявлятися*. Зміна зв’язків з іншими людьми і предметами призводить до зміни пережитих з цього приводу емоцій. Змінюються і уявлення про структуру ЕІ, який вчені визначають як складний, ієрархічно організований конструкт, що складається з чотирьох здібностей (або «гілок», за термінологією Дж. Мейера, П. Саловея і Д. Карузо) (табл 1.).

**Таблиця 1.**

**Тлумачення поняття «ЕІ» (за Дж. Мейєром та П. Саловеєм)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Рефлексивна регуляція емоцій, що сприяє емоційному та інтелектуальному зростанню** |  **Розуміння й аналіз емоцій. Використання знань про закономірності емоційного реагування** | **Фасилітація мислення за допомогою емоцій** | **Сприйняття, оцінювання та вираження емоцій** |
| Здатність залишатися відкритим почуттям, як приємним, так і неприємним | Здатність розпізнавати емоції, розуміти різні форми їх вираження  | Емоції можуть сприяти мисленню, якщо за їх допомогою забезпечується пріоритетна увага до важливої інформації  | Здатність ідентифікувати власні емоції, що супроводжують фізичний стан, почуття та думки |
| Здатність рефлексивно включатись чи утримуватись від оціню-вання інформативності чи корисності емоцій | Здатність інтерпретувати зміст, який передають емоції, з урахуванням ситуативних факторів | Емоції доступні для розуміння, можуть свідомо породжуватись як форма підтримки зроблених висновків або засіб покращення запам’ятовування подій, що викликають певні почуття  | Здатність ідентифікувати емоції інших людей у творах, мистецтва, якщо вони виражені за допомогою вербальних засобів, міміки та поведінки |
| Здатність рефлексивно регулювати емоції стосовно себе та інших, роблячи при цьому висновки, настільки зро- зумілі, типові, впливові, адекватні ці емоції у межах конкретної ситуації | Здатність розуміти змішані почуття: одночасне виявлення почуттів любові та ненависті або страху таздивування  | Емоційні перепади настрою, які спричиняють перехід від оптимістичного до песимістичного погляду на події, свідчать про можливість свідомого регулювання власних емоцій, формування відповідних ставлень до них | Здатність виражати емоції відповідно до ситуації, формулювати потреби, які пов’язані з цими емоціями |
| Здатність керувати власними емоціями та емоціями інших людей через оптимізацію нега-тивних емоцій та підви-щення інтенсивності позитивних. | Здатність розпізнавати можливі переходи між емоціями: від гніву до задоволення; від гніву до сорому тощо.  | Емоційні стани по-різному впливають на формування особливих підходів до розв’язання проблем | Здатність розрізняти адекватні та неадекватні виявлення емоцій, або відверті та спотворені (штучні) виявлення почуттів  |

Згідно з уявленнями авторів про структуру ЕІ перелічені компоненти утворюють ієрархію та послідовно розвиваються в онтогенезі. Так, здатність сприймати і виражати емоції є необхідним базисом, який породжує емоції для розв’язання конкретних завдань. Ці дві здібності мають процедурний характер і становлять основу здатності до розуміння подій, що передують емоціям; і подій, що є їх наслідками. Усі три вищезазначені здібності необхідні для внутрішнього керування власними емоціями і для успішного впливу на зовнішнє середовище, що призводить до регуляції власних і чужих емоційних станів.

1. **Принципи побудови теорії емоційного інтелекту Дж. Мейера та П. Саловея**

Дж. Мейер та П. Саловей обґрунтували принципи теорії ЕІ, які пов’язані з такими характеристиками як емпатія, обізнаність, рівновага та відповідальність.

 *Емпатія* є ключовою емоційною здібністю. Переживання емпатичних реакцій – це ідентифікація себе з почуттями іншої людини і співчуття їй. Емпатія виявляється у визначенні емоцій, чуйності, розумінні і демонстрації емпатійних реакцій об’єкту. Підвищення рівня емпатії супроводжується покращенням здібності розрізняти емоції у мімічній експресії, кольорах абстрактних зображеннях.

 *Обізнаність.* Для підтримки емоційної рівноваги, онтологічним еквівалентом якого є щасливе життя, необхідно бути компетентним у власних почуттях. Для цього необхідне вміння диференціювати різні модальності почуттів, розрізняти та приймати продуктивні та непродуктивні емоції. При цьому важливо диференціювати їх в момент безпосереднього емоційного переживання.

 В онтологічному розвитку людина формує індивідуальний словник емоційних станів, які починає активно усвідомлювати в процесі навчанні рідній мові. В процесі соціалізації виникають системи емоційних здібностей, орієнтовані на розуміння власних переживань і емоційних станів інших людей.

 *Рівновага.* Досвід емоційного життя людини зберігається в підкоркових структурах мозку. Нова кора, як раціональний мозок, концептуалізує, аналізує, оцінює ситуації, визначає можливість ризику та отримання нагороди. Основний принцип теорії ЕІ полягає в тому, що люди з високим рівнем ЕІ здатні урівноважити функціонування двох областей мозку, що взаємодіють між собою.

 *Відповідальність.* Людина з високим рівнем ЕІ несе відповідальність за власне благополуччя, яке визначається розумовим та психічним здоров’ям. Емоції, завдяки властивій їм здібності активації стимулюють людину до здійснення певного вибору, який призводить до конкретних дій та поведінки. Факт прийняття особистістю рішення по відношенню до певної активності передбачає відповідальність за свої дії.

 Людина діє відповідально, якщо вона не причиняє шкоди собі та оточуючим, контролює власні думки, регулює емоції, приймає відповідальність за можливість свого щастя, не звинувачує оточуючих, встановлює безпечні кордони сумісного існування, розпізнає свої емоції та емоції інших людей

 *Методи вимірювання ЕІ як здібності*. Для оцінки ЕІ Дж. Мейером, П. Саловеєм та Д. Карузо була створена методика MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test), побудована як об’єктивний тест інтелекту, що включає в себе по два субтести на кожну «гілку» ЕІ авторської концепції.

Окрім чотирьохкомпонентної моделі Дж. Мейера, П. Саловея та Д. Карузо існують інші визначення ЕІ як здібності. Зокрема, К.Р. Ширєр пропонує для визначення ЕІ розглядати здібності до оцінки (точності сприйняття емоційних подій) та комунікативну здібність (ефективне аудіювання та мовлення).

**Лекція 5. Уявлення про емоційний інтелект як інтегративну, контекстуалізовану властивість індивідуальності**

1. Модель компетентностей Д. Гоулмана.
2. Змішана модель емоційного інтелекту Р. Бар-она.
3. Модель емоційного інтелекту Д.В. Люсіна.
4. Співставлення структури емоційного інтелекту в зарубіжних моделях.

Крім класичної моделі здібностей, розроблено *змішані моделі* ЕІ. Вони визначаються різноманітністю і вирізняються набором особистісних властивостей, покладених в основу їх розробки. У змішаних моделях ЕІ розглядається як сукупність когнітивних, особистісних та мотиваційно-вольових рис, характеристик самосвідомості та соціальних навичок, завдяки яким вони тісно пов'язані з адаптацією до реального життя та з процесами подолання стресу.

Історично на цю групу концепцій найбільше вплинули когнітивні теорії емоцій, з одного боку, і позитивна психологія – з іншого.

1. **Модель компетентностей Д. Гоулмана**

Серед змішаних моделей ЕІ набула значної популярності концепція Д. Гоулмана після виходу його бестселера «Емоційний інтелект».

*Структура ЕІ.* Згідно з цією концепцією ЕІ – це здатність людини тлумачити власні емоції і емоції оточуючих з тим, щоб використовувати отриману інформацію для реалізації власних цілей. Цю концепцію можна вважати змішаною, оскільки вчений включає до складу ЕІ різні за своєю природою, структурою і функціями компоненти. У своїй книзі автор виокремлює такі його складники: а) знання власних емоцій, що охоплюють процеси ідентифікації і найменування емоційних станів, розуміння взаємозв'язків, що виникають між емоціями, мисленням і діями; б) управління емоціями – контроль над емоціями і заміна небажаних емоційних станів адекватними; в) мотивацію – як здатність входити в емоційні стани, що сприяють досягненню успіху; г) здатність розпізнавати емоції в інших людей, бути чутливим до них і керувати емоціями інших; ґ) підтримка стосунків, здатність вступати в міжособистісні стосунки з іншими людьми і підтримувати їх.

Структура ЕІ в моделі Д. Гоулмана характеризується ієрархічністю, оскільки ідентифікація емоцій є передумовою можливості керування ними. Водночас з цим, одним із аспектів керування емоціями є вміння продукувати необхідний для досягнення успіху емоційний стан. Зазначені здібності, спрямовані на оточуючих, детермінують наступну, четверту – вміння налагоджувати доброзичливі стосунки.

Як зауважує І.М. Андрєєва, пізніше Д. Гоулман допрацював чотирьохкомпонентну структуру ЕІ. Він виділив чотири сфери компетентностей, до яких віднесено: а) самосвідомість, яка охоплює характеристики адекватної самооцінки, емоційної самосвідомості та впевненості у собі; б) самоконтроль, що включає контроль над емоціями, відкритість, адаптивність, жагу до перемоги, ініціативність та оптимізм; в) соціальну чутливість та форми її прояву: співпереживання, ділову обізнаність, запобігливість; г) керування відносинами з оточуючими людьми, що виявляється в прагненні надати їм допомогу у самовдосконаленні, сприяти змінам, ефективно вирішувати конфліктні ситуації, стимулювати командну роботу і співпрацю, надихати та здійснювати вплив на оточення.

 Прикметно, що Д. Гоулман передбачає необхідність уточнення та зміни зазначеної структури ЕІ залежно від категорії людей (їхньої професійної приналежності), для яких її застосовують.

Д. Гоулман стверджує, що єдність інтелекту та емоцій необхідна для успішної діяльності керівника, однак відводить когнітивному складнику другорядну роль. Емоції мають більшу силу і, в разі небезпеки, емоційні центри, зокрема, лімбічна система підпорядковують собі усю розумову діяльність.

У розвитку ЕІ лідерів Д. Гоулман визнає важливими наступні його складники та пов’язані з ними навички:

1. **Особистісні навички:**

***Самосвідомість***

*Емоційна самосвідомість*: аналіз власних емоцій та усвідомлення їх впливу на людину, використання інтуіції при прийнятті рішень.

*Точна самооцінка:* розуміння власних сильних сторін та меж власних можливостей.

*Впевненість у собі:* почуття власної гідності, адекватна оцінка власної обдарованості.

***Самоконтроль***

*Співчуття:* вміння прислухатись до почуттів інших людей, розуміння їх позиції та активний прояв співчутливого відношення до їх проблем.

*Ділова обізнаність:* розуміння поточних подій, ієрархія відповідальності та політики на організаційному рівні.

*Передбачливість:* здатність визнавати та задовольняти потреби підлеглих, клієнтів та покупців.

***Керування відносинами***

*Натхнення:* вміння вести за собою.

*Вплив:* володіння тактиками переконання.

*Допомога у самовдосконаленні:* заохочення до розвитку здібностей у інших людей за допомогою відгуків та настанов.

 *Сприяння змінам:* здібність ініціювати перетворення, удосконалювати методи управління.

*Регулювання конфліктів*: вирішення суперечностей.

*Зміцнення особистісних взаємовідносин*: культивація і підтримування соціальних зв’язків.

*Командна робота та співпраця*: взаємодія з іншими працівниками та створення команди.

*Методи вимірювання ЕІ.* Для оцінки ЕІ Д. Гоулманом та його колегами було розроблено опитувальник емоційної компетентності (Emotional Competence Inventory) для організацій. Опитувальник заповнюють власноруч досліджуваний, а також до 15 осіб, які є його колегами. Необхідно зауважити, що методика Д. Гоулмана вимірює швидше за все компетентність у лідерстві, ніж ЕІ, а її застосування є обмеженим, оскільки вона має вузьку спрямованість на сферу менеджменту.

1. **Змішана модель емоційного інтелекту Р. Бар-Она**

Канадський клінічний психолог Р. Бар-Он запропонував модель ЕІ як альтернативу до визначення показника когнітивного інтелекту (IQ).

*Структура ЕІ.* Згідно з теорією Р. Бар-Она ЕІ становить множинність некогнітивних здібностей і навичок, що впливають на можливості індивіда успішно долати перешкоди і тиск оточення. Структура ЕІ у моделі Бар-Она складається з п’яти основних компонентів (рис. 2).



*Рис. 2. Структура ЕІ (модель Р. Бар-Она)*

Підставою для побудови моделі Р. Бар-Она стали професійний досвід автора та аналіз літератури з проблеми вивчення ЕІ. ЕІ у представленій моделі корелює з особистісними характеристиками і деякими клінічними розладами (алекситемія).

*Методи вимірювання ЕІ.* Р. Бар-Он запропонував засіб вимірювання коефіцієнта емоційного розвитку (ЕQ – Emotional Quotient). Спершу опитувальник було розроблено для емпіричної перевірки авторської концепції детермінант позитивного психологічного благополуччя (емоційного здоров’я). Поступово Р. Бар-Он розвинув теоретично еклектичний і багатофакторний підхід до ЕІ з метою його операціоналізації та кількісної оцінки складно взаємопов’язаних концепцій ЕІ і психологічного благополуччя. Результати, отримані із зазначеної анкети, дають можливість виміряти п’ять основних компонентів, що входять до моделі Р. Бар-Она.

1. **Змішана модель емоційного інтелекту Д.В. Люсіна**

У вітчизняній психології відома змішана концепція ЕІ, розроблена Д.В. Люсіним. Він розглядає зв'язок ЕІ з індивідуальними особливостями особистості інакше. Одне з перших визначень ЕІ, запропонованих автором, проголошувало, що ЕІ – це здатність до розуміння як власних, так і чужих емоцій і управління ними. У своїх подальших роботах автор зазначив, що здатність розуміти емоції означає те, що людина:

 • здатна розпізнавати емоцію, тобто встановлювати сам факт існування емоційного переживання у себе або у іншого індивіду;

 • може ідентифікувати емоцію, тобто встановити, яку саме емоцію відчуває сам індивід або інша людина, знайти для неї словесне вираження;

 • розуміє причини, що викликали цю емоцію, і наслідки, до яких вона призведе.

 Здатність до керування емоціями означає, що людина:

 • може контролювати інтенсивність емоцій, насамперед, регулювати надмірно сильні емоції;

 • здатна контролювати зовнішні прояви емоцій;

 • може, у разі необхідності, довільно викликати ту чи іншу емоцію.

Оскільки обидва зазначені компоненти можуть бути спрямовані на власні емоції і на емоції інших людей, на думку автора, можна говорити про внутрішньоособистісний та міжособистісний компоненти в ЕІ. Ця думка частково збігається з теорією Д. Гоулмана. Зокрема, це стосується особистісних навичок, що визначають способи управління собою, і навичок соціальних – здібностей, що визначають способи управління стосунками між людьми. Згідно з концепцією Д.В. Люсіна не можна трактувати феномен ЕІ як виключно когнітивну здатність за аналогією з просторовим або вербальним інтелектом. Можна зробити припущення, що здатність до розуміння емоцій та управління ними тісно пов'язана із загальною спрямованістю особистості на емоційну сферу, тобто з інтересом до внутрішнього світу людей (у тому числі і до свого власного), схильністю до психологічного аналізу поведінки і цінностей, що приписуються емоційним переживанням. Відповідно, ЕІ можливо описати як конструкт з подвійною природою, пов'язаний як з когнітивними здібностями, так і з особистісними характеристиками. На думку Д.В. Люсіна, ЕІ – це психологічне утворення, сформоване протягом людського життя під впливом чинників, наочно представлених на рис. 3.

*Рис. 3. Фактори, що впливають на становлення ЕІ (за Д.В. Люсіним)*

*Методи вимірювання ЕІ.* Д.В. Люсін, як і його попередники, запропонував власну методику, яка дозволяє діагностувати ЕІ, – «ЕмІн» складається з 46 запитань, які треба оцінити за чотирибальною шкалою.

1. **Співставлення структури емоційного інтелекту в зарубіжних моделях**

 І.М. Андрєєва запропонувала співставлення структури ЕІ в зарубіжних моделях, що наочно представлено у таблиці 2.

**Таблиця 2**

**Структура ЕІ відповідно до його зарубіжних моделей**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Модель здібностей*** | **«Змішані» моделі** |
| *Модель Дж. Мейера, П. Саловея, Д. Карузо* | *Модель Р. Бар-Она* | *Модель Д. Гоулмана* |
| Ідентифікація та вираження емоцій у лицьовій експресії, музиці, малюнках | Самопізнання (внутрішньоособистісний ЕІ) | Самосвідомість |
| Здібність використовувати емоції для підвищення ефективності мислення та діяльності | Навички міжособистісного спілкування (міжособистісний ЕІ) | Самоконтроль |
| Розуміння емоцій та їх значень | Здібність до адаптації | Самомотивація |
| Свідома регуляція власних емоцій та емоцій інших людей | Керування стресовими ситуаціями | Емпатія  |
| Переважаючий настрій | Соціальні навички |

**Лекція 6. Диспозиційна модель емоційного інтелекту К. В. Петрідеса та Е. Фернхема**

1. Структура емоційного інтелекту (К. В. Петрідес, Е. Фернхем).
2. Класифікація зарубіжних теорій емоційного інтелекту.

Окремо слід відзначити диспозиційну модель емоційного інтелекту, запропоновану англійськими дослідниками К. В. Петридесом та Е. Фернхемом. На думку цих вчених, існують певні особистісні риси, які безпосередньо пов’язані з емоційним функціонуванням особистості.

1. **Структура емоційного інтелекту (К. В. Петрідес, Е. Фернхем)**

 К.В. Петридес і Е. Ферхнем, описуючи ЕІ, використовують не тільки набір здібностей, запропонованих відомими дослідниками проблеми Дж. Мейєром і П. Саловеєм, а також пропонують враховувати його диспозиційні компоненти (табл. 3). Як і традиційні риси особистості ЕІ репрезентує стиль поведінки та досвіду, який носить контекстуалізований характер. Автори диспозиційної моделі ЕІ визнають суб’єктивність емоційного досвіду особистості. У межах досліджень диспозитивної теорії ЕІ простежуються кореляції між вимірюванням диспозицій за п’ятифакторною моделлю й ЕІ.

**Таблиця 3.**

 **Аспекти виявлення диспозиційного EI дорослої людини**

|  |  |
| --- | --- |
| Аспекти виявлення | Високі рівні виявлення ЕІ свідчать про те, що людина |
| Адаптивність | сприймає себе гнучкою, готовоюадаптуватися до нових умовжиттєдіяльності |
| Асертивність | є прямолінійною, відвертою, має бажання захищати права інших людей |
| Усвідомлення власних емоцій таемоцій інших людей | здатна чітко сприймати власні емоції і почуття та емоції інших людей |
| Емоційна експресія | вміє адекватно передавати у комунікації свої почуття іншим людям |
| Регулювання емоцій інших людей | може впливати на почуття інших людей |
| Емоційна саморегуляція |  здатна контролювати власні емоції |
| Імпульсивність (низька) | не піддається імпульсивним спонуканням |
| Стосунки з іншими людьми | здатна підтримувати доброзичливі йздорові особистісні стосунки з іншими людьми |
| Самооцінка | відчуває себе успішною і впевненою у собі |
| Самомотивація | мотивована на досягнення і демонструє низьку ймовірність втратити впевненість у разі появи ускладнень |
| Соціальна обізнаність | має високі соціальні здібності |
| Управління стресом | вміє протистояти тиску і регулювати стрес |
| Емпатія як риса | готова співчувати іншій людині |
| Щастя як риса особистості | відчуває радість і задоволення власним життям |
| Оптимізм як риса | впевнена і готова бачити світлі аспекти життя в першу чергу. |

*Методи вимірювання ЕІ.* Для оцінки ЕІ автори диспозиційної моделі розробили методику TEIQue, засновану на самозвіті досліджуваних стосовно рівня розвитку ЕІ. Повна версія опитувальника (TEIQue-Full Form) включає 153 пункти, що вимірюють 15 диспозиційних аспектів прояву ЕІ, та глобальний показник ЕІ (global trait EI). Крім зазначеної форми опитувальника, існує також скорочена версія (TEIQue-Short Form) та форма для дітей у віці від 8 до 12 років.

У монографії українських дослідників Е.Л. Носенко і Н.В. Ковриги розглянуто емпіричні дані відносно статистично значущих зв’язків показників ЕІ з п’ятьма диспозиційними рисами особистості, зокрема: додатного кореляційного зв’язку з доброзичливістю, екстраверсією, відкритістю новому досвіду і сумлінністю, та від’ємного зв’язку – з нейротизмом. У цій праці також продемонстровано дані щодо дослідження зовнішніх аспектів виявлення ЕІ, зареєстрованих за допомогою методики Флюгеля, яка широковідома під назвою «емоційний щоденник». Зокрема, встановлено, що суб’єкти з більш високим рівнем ЕІ, оціненим за допомогою відповідних тестів, характеризуються наявністю в їхньому досвіді реального спілкування меншої відсоткової частки порівняно із суб’єктами з низьким рівнем ЕІ, так званих «безпредметних» емоцій (тобто емоцій, чинники виникнення яких вони не можуть усвідомити), меншої інтенсивності переживання емоцій, а також нижчого рівня виявлення імпульсивності у реагуванні на емоціогенні подразники. Ці та інші багаточисленні емпіричні дані свідчать про опосередкованість реагування на емоціогенні подразники мисленням, тобто про наявність в ЕІ саме інтелектуального складника.

**2. Класифікація зарубіжних теорій емоційного інтелекту**

Виникнення різноманітних теорій ЕІ зумовлює необхідність їх класифікації. Дж. Мейер і П. Саловей пропонують розрізняти:

1. *моделі здібностей,* що визначають ЕІ як когнітивну здібність (Дж. Майер і П. Саловей);
2. *змішані моделі,* які тлумачать ЕІ як сполучення когнітивних здібностей і особистісних характеристик (Р. Бар-Он, Д. Гоулман, Р. Купер).

 Моделі здібностей передбачають вимір ЕІ за допомогою тестів, які складаються з завдань, що мають правильну і неправильну відповідь. Змішані моделі – за допомогою опитувальників, що базуються на самозвітах, подібних до традиційних особистісних опитувальників.

 К.В. Петрідас та Е. Фернхем пропонують розрізняти такі моделі ЕІ:

1) ЕІ як здібність до інформаційної переробки інформації;

2) ЕІ як риса особистості – «емоційна самоефективність».

Емоційна самоефективність визначається авторами як впевненість особистості в тому, що вона володіє емпатією та асертивністю, елементами соціального інтелекту та ЕІ-здібності.

**Лекція 7. Теорія емоційної розумності Е.Л. Носенко**

1. Емоційний інтелект як єдність внутрішніх та зовнішніх характеристик.
2. Ієрархічна структура рівнів сформованості емоційного інтелекту.
3. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту.

Автор інформаційно-перероблюваної ЕІ Е.Л. Носенко розглядає ЕІ як емоційну розумність, що виконує стресозахисну та адаптивну функції й через них визначає успіх життєдіяльності людини. Це відбувається залежно від емоційного ставлення людини до світу, інших людей та самої себе.

Серед аспектів прояву ЕІ фігурує здатність людини долати власні пристрасті та підійматись над ними; користуватися перевагами, талантами та чеснотами, тобто активізувати себе на виявлення власного особистого потенціалу.

ЕІ характеризує людину як особистість і виявляється в єдності його внутрішніх та зовнішніх характеристик. Внутрішнє в ЕІ взаємодіє із зовнішнім в актах життєдіяльності. Провідною ознакою цього процесу є внутрішня мотивація емоційного реагування, де ініціюючим і регулюючим чинником виступає Я людини, а результуючим – поведінка. Звідси опосередковування ЕІ з боку онтології та феноменології.

Е.Л. Носенко відзначає існування *ієрархічної структури рівнів сформованості ЕІ*, яка виявляється залежно від характеру його внутрішніх опосередковуючих компонентів (табл. 4).

**Таблиця 4.**

**Інформаційно-перероблювана модель ЕІ за критерієм співвідношення його внутрішніх (емоційних й інтелектуальних) компонентів**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рівні виявлен-ня ЕІ у життє-діяль-ності | Рівні детерміна-ції активності | Ситуацій-на зумовле-ність активності | Харак-тер дії | Ознаки емоційного процесу, що супроводжує активність у стресогенних умовах | Форми прояву афективного компоненту активності | Рівні пси-хічного відобра-ження суб’єктом активності  |
| І-низький | Сенсорно-перцептив-ний | Ситуатив-но-зумовлена | Реактив-на  | Конгруентність внутрішніх ознак емоційного процесу афективному забарвленню чинників | Афектив-ність (орієнтація) на позитивні чи негативні ознаки ситуації | Організм-енний |
| ІІ-середній  | Мисленнє-вий | Ситуатив-но-опосеред-кована | Усві-домлена дія | Конгруентність внутрішніх ознак емоційного процесу афективному забарвленню чинників і неконгруентність зовнішніх | Переживан-ня почуття (орієнтація як на «знак» афективного забарвлення ситуації, так і на її суб’єктивну усвідомлену оцінку) | Індивіду-альносуб’єкт-ний  |
| ІІІ-високий | Рівень настанов, цінностей, ідеалів | Над-ситуативна | Вчинок | Неконгруентність зовнішніх та внутрішніх ознак емоційного процесу афективному забарвленню чинників | Зміст (орієнтація на зміст ситуації у світлі особистісних настанов) | Особистіс-ний |

Для *найнижчого* *рівня* сформованості ЕІ характерне: здійснення емоційного реагування за механізмом умовного рефлексу; ініціювання активності на сенсорно-перцептивному рівні; здійснення активності з переживанням зовнішніх компонентів над внутрішніми, на низькому рівні її усвідомлення, при низькому виявленні самоконтролю, з високою ситуаційною зумовленістю.

*Середньому* *рівню* сформованості ЕІ відповідає довільне здійснення зовнішньої активності на підставі уявлень, із застосуванням певних вольових зусиль, що відповідним чином відбивається у свідомості на рівні емоційних переживань; переважання внутрішнього над зовнішнім; високий рівень виявлення самоконтролю; поєднання у подолаючій поведінці стратегій концентрації на завдання зі стратегією емоційного реагування, з відбиттям на рівні відчуттів психологічного благополуччя, позитивного ставлення до себе як суб’єкта життєдіяльності та спілкування. Для цього рівня сформованості ЕІ характерним є також і високий рівень самооцінки суб’єкта. Це специфічне усвідомлення суб’єктом власного ЕІ.

І насамкінець, *найвищий рівень* сформованості ЕІ відповідає найвищому рівню розвитку внутрішнього світу людини. Він ґрунтується на наявності у суб’єкта відповідних настанов щодо можливих особисто для нього альтернатив поведінки в конкретних ситуаціях життєдіяльності. Ці настанови відображають індивідуальну систему цінностей суб’єкта, яка чітко усвідомлена ним. Активність зароджується на рівні уявлень людини про те, як треба поводитися у низці подібних ситуацій життєдіяльності, які свідчать про наявність у неї системи знань про розумну особистісну поведінку. Такий етап розвитку ЕІ характеризується гармонійним співвіднесенням внутрішнього та зовнішнього, через те, що людина відчуває себе звільненою від безпосередніх ситуаційних вимог. Мотивування такої поведінки здійснюється суб’єктом не ззовні, а зсередини. Достатній рівень самоконтролю має інфернальний локус, і людина у зовнішній поведінці виявляє помірний рівень сенситивності до можливих емоціогенних подразників та інтенсивності реагування на них. Самооцінка суб’єкта, який володіє достатнім рівнем ЕІ, висока в усіх аспектах її виявлення. Людина відчуває високий рівень психологічного благополуччя як форми відображення в свідомості оцінювання адекватності своєї поведінки уявленню про те, як її треба здійснювати розумно, в гармонії з іншими людьми. У цьому виявляється стресозахисна і адаптивна функції ЕІ.

Найбільші розбіжності в рівнях сформованості емоційної розумності виявляються в ставленні людини до себе як до суб’єкта життєдіяльності, далі – у ставленні до партнерів по спілкуванню, найменш істотно люди різняться за емоційним ставленням до світу та оцінюванням подій у світі.

У контексті операціоналізації ЕІ автор пропонує вважати диспозиційними ознаками ЕІ показники Великої П’ятірки: сумлінність, відкритість новому досвіду, емоційну стійкість, доброзичливість, екстраверсію. Підставою для такого підходу є те, що ці властивості, як і ЕІ, необхідні для успішної життєдіяльності та відображають характеристики емоційності як стійкої риси індивідуальності. Так, відкритість новому досвіду передбачає толерантність до ситуацій невизначеності, має потенціал стресостійкості, є передумовою та ознакою креативності, характеризує готовність людини до активної взаємодії з навколишнім середовищем. Сумлінність свідчить про здібність людини досягати мети діяльності. Емоційна стійкість забезпечує вміння долати життєві труднощі, не піддаючись фрустрації при їх виникненні. Доброзичливість є однією з ознак вміння стримувати власні емоції в спілкуванні з оточуючими, сприймати людей такими, якими вони є, що свідчить про розвиток міжособистісного ЕІ. Екстраверсія є передумовою комунікабельності, що також є ознакою міжособистісного компоненту ЕІ.

Ознаки ЕІ поділяються на чотири групи:

1. онтологічні опосередкуючі внутрішні ознаки (фактори «Великої П’ятірки»);
2. феноменологічні внутрішні ознаки (показники его-контролю і его-пластичності; рівень толерантності до невизначеності);
3. ознаки сенситивності суб’єктів до емоціогенних подразників (показники рівня психологічного благополуччя, ситуативної та особистісної тривожності);
4. ознаки суб’єктивного переживання успішності власної життєдіяльності.

Вивчення вітчизняної та зарубіжної літератури з проблеми дослідження ЕІ продемонструвало, що на сьогодні існує декілька підходів до концептуалізації поняття ЕІ, які відображають загальнонаукову тенденцію постмодерністських підходів у науці до так званого інтегрального аперспективізму (множинності поглядів, плюралістичності пізнання), як необхідної умови подальшого прогресу в психології. Спільною ознакою у визначенні ЕІ є розуміння цього конструкту як здатності до ідентифікації, розуміння емоцій і управління ними. У всіх концепціях ЕІ наголошується на міжособистісному і комунікативному контекстах: у них не просто стверджується думка про єдність афекту й інтелекту, а й акцентується увага на необхідності забезпечення цієї єдності для ефективного спілкування між людьми.

**Лекція 8. Інтегративна модель емоційного інтелекту І. М. Андрєєвої**

1. Теоретичні засади інтегративної теорії емоційного інтелекту.
2. Компоненти структуру емоційного інтелекту у моделі І.М. Андрєєвої.

1. **Теоретичні засади інтегративної теорії емоційного інтелекту**

Інтегративна модель ЕІ І.М. Андрєєвої базується на синтезі моделі здібностей та розуміння ЕІ як властивості особистості («змішані» моделі ЕІ). ЕІ розглядається з позиції інформаційного підходу, з точки зору виявлення та переробки інформації. У якості такої інформації для ЕІ, на думку автора, постають емоції. Кожна з них містить специфічну систему сигналів, яку потрібно ідентифікувати та осмислити. Емоційна інформація включає значення окремих емоцій, їх комбінацій, їх послідовності, оцінку взаємозв’язків, які вони відображають. При цьому емоції – це не тільки матеріал для когнітивного аналізу, вони здатні мотивувати та фасилітувати розумову діяльність. У межах інтегративної моделі ЕІ трактується як частина соціального або соціально-практичного інтелекту, що проявляється у безпосередній взаємодії з оточуючими у конкретних ситуаціях.

 І.М. Андрєєва визначає ЕІ як системний прояв здібностей до аналізу, обробки та використання емоційної інформації.

1. **Компоненти структуру емоційного інтелекту у моделі І.М. Андрєєвої**

І.М. Андрєєва запропонувала інтегративну модель ЕІ (табл.), згідно з якою ЕІ має ієрархічну структуру, яка включає *інтелект індивіда* (ЕІ як «можливість»), *«інтелект суб’єкта діяльності»* (інтегративний ЕІ як когнітивно-особистісне утворення), і «*інтелект особистості»* (інтегративний ЕІ у взаємозв’язку з іншими особистісними якостями) (табл. 5).

**Таблиця 5.**

**Рівні інтегративної моделі ЕІ та результати їх розвитку**

**(І. М. Андрєєва)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рівні ЕІ | Зміст рівня | Результати розвитку ЕІ |
| Інтелект індивіда | Задатки для розвитку ЕІ (властивість функціональної системи): успадковані задатки загального інтелекту та темпераменту (пластичність, темп, активність та емоційність) | Потенційні «можливості» для розвитку здібності до розуміння емоцій та керування ними, тобто функціональні властивості, які до включення у діяльність залишались латентними  |
| Інтелект суб’єкта діяльності  | ЕІ як інтегральне когнітивно-особистісне формування яке включає інструментальний та індивідуально-особистісний (рефлексивний) ЕІ | Емоційна компетентність, що сприяє ефективності діяльності у системі «людина-людина».  |
| Інтелект особистості | ЕІ у системі його взаємо- зв’язків з особистісними характеристиками, що сприяють по соціальній поведінці  | Система стійких взаємозв’язків ЕІ з рисами особистості (емоційною креативністю, адаптивністю, самоприйнятям та прийняттям оточуючих, комунікабельністю, інтернальністю, емоційною комфортністю)  |

 *ЕІ індивіда* представляє собою генетично зумовлені можливості когнітивних процесів індивіда, що забезпечують переробку емоційної інформації (темперамент (активність, темп, пластичність, емоційність), успадковані задатки загального інтелекту).

 Автор інтегративної теорії висуває припущення, що з віком, з розвитком рівня ЕІ, зв'язок з темпераментом буде зменшуватись, оскільки емоційна компетентність формується протягом всього життя та інтегрує у собі емоційні знання, вміння та навички.

 *ЕІ суб’єкта діяльності -* це здібності до розуміння емоцій та управляння ними + сформовані протягом життя емоційні знання, вміння та навички.

Згідно з інтегративною теорією І.М. Андрєєвої здібності ЕІ забезпечують успішність психічної діяльності з ідентифікації, розуміння, керування емоціями, внаслідок чого людина має можливість ефективної адаптації до внутрішніх та зовнішніх емоціогенних подій. Даний вид психічної діяльності екстраполюється у різноманітні види дій та операцій (трудові, у системі «людина-людина»; в сферу міжособистісного спілкування).

 Для гармонійного розвитку ЕІ важливий не лише його вихідний об’єктивний рівень, а й те як цей рівень усвідомлюється, наскільки адекватно він оцінений. У зв’язку з цим І.М. Андрєєва виділяє два складники ЕІ суб’єкта діяльності (рис. 3.):

1. інструментальний ЕІ (виявляється при вирішенні практичних задач та підлягає зовнішній об’єктивній оцінці);
2. індивідуально-особистісний (рефлексивний) ЕІ (певним чином усвідомлюється самим суб’єктом через самозвіт).

 Перший являє собою інтелектуальну здібність, інший – особистісну властивість – інтелектуальність.



*Рис. 3. Ієрархічна структура ЕІ*

Більшість психічних процесів, пов’язаних з емоціями усвідомлюються недостатньо, тому згідно з поглядами автора, на низькому рівні сформованості ЕІ виокремлені компоненти можуть не корелювати між собою, проте вони опосередковано пов’язані через просоціальні особистісні характеристики (адаптивність, самоприйняття, інтегральність). З розвитком ЕІ суб’єкта діяльності рефлексивні уявлення про власні емоційні здібності повинні відповідати реальним показникам розвитку на інструментальному рівні, тому зв’язки між інструментальним та індивідуально-особистісним інтелектом повинні посилюватись.

 І.М. Андрєєва виокремлює внутрішньо особистісний (ВЕІ) і міжособистісний (МЕІ) ЕІ. ВЕІ – спрямований на власні емоцій, а МЕІ – на емоції інших людей.

 Підтримуючи уявлення Дж. Майера, П. Саловея та Д. Карузо, І.М. Андрєєва виокремлює такі структурні компоненти:

1. ідентифікація та експресія емоцій;
2. фасилітація мислення;
3. розуміння емоцій;
4. керування емоціями.

 Такий підхід, на думку автора, частково усуває протиріччя між прихильниками уявлень про ЕІ як здібності та як риси особистості, оскільки це взаємопов’язані складові ЕІ.

 Високорозвинений ЕІ характеризується високим рівнем опосередкованості особистісними характеристиками.

 «Інтелект особистості» термін, що підкреслює розвиток ЕІ протягом життя, соціальність цього розвитку, посилення взаємозв’язку ЕІ з загальним інтелектом, адаптивністю, самоприйняттям, прийняттям інших, емоційним комфортом та емоційною креативністю. ЕІ розглядається як невід’ємний компонент індивідуальності людини.

**Лекція 9. Підходи до вимірювання рівнів сформованості емоційного інтелекту**

1. Вимірювання емоційного інтелекту на основі самозвіту

(опитувальники).

1. Вимірювання емоційного інтелекту методом вирішення завдань (об’єктивні тести).

На підставі існуючих досліджень в галузі діагностики рівня сформованості ЕІ провідні вчені Р.Д. Робертс, Дж. Метьюс, М. Зайднер та Д.В. Люсін визначили проблеми теорій, вимірювання та застосування на практиці існуючого методичного інструментарію.

1. **Вимірювання емоційного інтелекту на основі самозвіту (опитувальники)**

Змішані моделі визначають ЕІ не тільки як когнітивну здібність, а й як складне психічне утворення, що має подвійну (когнітивну та особистісну) природу. Такий погляд на ЕІ передбачає використання для його виміру опитувальників (табл. 6.).

**Таблиця 6.**

**Характеристика основних методик для вимірювання ЕІ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Назва** | **Загальна структура** | **Шкали** |
| ECI (Emotional Competence Inventory–360) | Самосвідомість, керування власними емоціями, усвідомлення соціальної взаємодії, соціальні навички  | 19 факторів;63 пункти |
| EQ–i (Bar–On Emotional Quotient Inventory) | Внутрішньоособистісний ЕІ, міжособистісний ЕІ, адаптація, керування стресом, загальний настрій | 15 факторів;132 пункти |
| SSRI (Schutte et al. Self-Report Index) | Ієрархічна модель ЕІ, яка складається з 4 «гілок»(як в MSCEIT) | 4 фактори;33 пункти |
| TEIQue (Trait Emotional Intelligence Questionnaire) | Сполучення структур EQ-i и MSCEIT | 15 факторів;144 пункти |
| ЭмІн (опитувальник ЕІ) | Два виміри:(1) Міжособистісний і внутрішньоособистісний ЕІ,(2) розуміння емоцій і керування ними | 6 факторів;40 пунктів |

Використання для виміру ЕІ опитувальників передбачає, що людина здатна надати точний самозвіт відносно своєї поведінки, вмінь та навичок, що входять до структури ЕІ. Дане припущення є сумнівним, оскільки дослідниками інтелекту встановлено, що самооцінка когнітивних здібностей лише помірно пов’язана з результатами об’єктивних тестів інтелекту.

Опитувальники ЕІ значно відрізняються за своїм змістом, що відображає відсутність загальновизнаної концепції ЕІ. Кожна методика ґрунтується на суб’єктивних поглядах її автора та відображає розроблену ним теоретичну модель.

*Психометричні властивості.*

Згідно з нещодавнім технічним звітом опитувальник Д. Гоулмена (ECI) має задовільну внутрішню узгодженість (α Кронбаха = 0.75), але низьку ретестову надійність (r = 0.36). Таким чином, необхідна робота над зміною та вдосконаленням пунктів ECI.

Відносно EQ-i Р. Бар-Она, опитувальник показав задовільні показники внутрішньої узгодженості та ретестової надійності. У той же час дослідник Дж. Мэттьюс продемонстрував, що 80–90% дисперсії балів опитувальника можна пояснити трьома факторами (тобто, немає необхідності у виділенні 15 факторів).

Аналогічні проблеми виникають при незалежній перевірці SSRI і TEIQue. Внутрішню узгодженість шкал «ЕмІн» Д.В. Люсіна можна оцінити як задовільну (α Кронбаха = 0.76 для шкали МЕІ, та 0.78 для шкали ВЕІ), проте внутрішня узгодженість окремих субшкал опитувальника є низькою.

Разом з цим, методики для оцінки ЕІ, що ґрунтуються на самозвіті демонструють високу критеріальну валідність. Наприклад, отримані зв’язки ECI з рівнем заробітної платні, сприйняттям власного життєвого успіху. У згаданому дослідженні на інших вибірках отримані позитивні кореляційні зв’язки ECI з успішністю на роботі серед телефоністів та керівників коледжів.

Підхід Р. Бар-Она базується на ідеї, що ЕІ сприяє адаптації людини до життя. У дослідженнях продемонстровано, що опитувальник позитивно корелює з пристосованістю до життя, суб’єктивним благополуччям та соціальним успіхом. Високі оцінки EQ-i пов’язані також з домінуванням вибору стратегії подолання стресу, спрямованої на вирішення проблеми. Опитувальних SSRI демонструє добру критеріальну валідність. У дослідженнях з використанням SSRI встановлені кореляційні зв’язки з оптимізмом, показниками емоційної адаптації, навичками міжособистісного спілкування, схильністю до співпраці, задоволеністю відносинами з оточуючими.

*Зв'язок зі здібностями та особистісними властивостями*. Існують дані про відсутність кореляцій між опитувальниками ЕІ та балами інтелектуальних тестів. Так, EQ-i має близькі до 0 кореляції з тестом Векслера WAIS, прогресивними матрицями Равена. Низькими є кореляції, отримані між SSRI та SAT. Кореляції між ECI та Тестом на критичне мислення Уотсона-Глейзера виявились низькими та від’ємними. Відсутність кореляцій свідчить про низьку конвергентну валідність опитувальників, оскільки традиційно будь-які когнітивні здібності повинні помірно позитивно корелювати з інтелектом.

Разом з тим, неодноразово доведений зв'язок опитувальників ЕІ з рисами особистості (емоційною стійкістю, екстраверсією, відкритістю новому досвіду, доброзичливістю, сумлінністю). Зв’язки у різних опитувальників відрізняються, що свідчить про те, що методики вимірюють різні аспекти ЕІ.

Отже, вимірювання ЕІ за допомогою самозвітів зустрічає низку труднощів. По-перше, існуючі моделі ЕІ недостатньо узгоджені між собою, не існує підтвердження здатності людини адекватно та точно оцінити власні здібності, розуміти емоції та керувати ними. Зокрема, виходячи з визначення ЕІ люди його з низькими показниками, погано усвідомлюють свої емоційні здібності.

1. **Вимірювання емоційного інтелекту методом вирішення завдань (об’єктивні тести)**

Оцінка ЕІ методом вирішення завдань є характерною для моделей здібностей (табл. 7.).

 Найбільш розробленою та складною є методика MSCEIT. Кожне завдання тесту має декілька варіантів відповідей, один з який досліджуваний повинен обрати. Для визначення того, скільки балів досліджуваний отримує за вибір того чи іншого варіанту відповіді, тест був проведений на великій репрезентаційній вибірці стандартизації (США). Кожному варіанту відповіді приписується бал, який відповідає частці досліджуваних у вибірці стандартизації, які вибрали дану відповідь. Наприклад, якщо відповідь «В» у певному завданні вибрали 26% вибірки стандартизації, то бал присвоєний за цю відповідь дорівнює 0.26. Крім зазначеного способу підрахунку, заснованого на консенсусі, застосовувався метод експертних оцінок. У цьому випадку, бал присвоєний тій чи іншій відповіді, відповідає частці відносно невеликої вибірки експертів, що обрали цю відповідь.

 Тест MEIS є більш ранньою та простою версією MSCEIT. Тести LEAS і EARS спрямовані на оцінку індивідуальних відмінностей при переробці емоційної інформації. В тесті EARS кожен пункт складається із трьох оповідань, за якими наведені 12 пар настроїв. Досліджуваний повинен обрати настрій, який найбільш вірогідно переживає персонаж. В тесті LEAS використовуються відкриті завдання. Експериментатор приписує бали відповідям досліджуваного аналогічно до процедури традиційних тестів на розуміння (передбачається 6 рівнів розуміння емоцій).

**Таблиця 7.**

**Характеристика основних методик для оцінки ЕІ як здібності**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Назва** | **Загальна структура**  | **Шкалы** | **Формат пунктів і метод підрахунку балів** |
| MSCEIT (MayerSalovey-Caruso Emotional Intelligence Test) | 4 компоненти: ідентифікація емоцій, фасилітація мислення, розуміння емоцій, керування емоціями  | 8 субтестів(по 2 на коженкомпонент); 130 пунктів | Завдання з декількома варіантами відповідей; підрахунок балів на підставі консенсусу або експертних оцінок.  |
| MEIS (Multi-factor Emotional Intelligence Test) | Ієрархічна модель ЕІ, що складається з 4 компонентів (як в MSCEIT) | 12 субтестів(по 2–4 на кожен копонент); більше 200 пунктів | Завдання з декількома варіантами відповідей; підрахунок балів на підставі консенсусу, експертних оцінок або встановлених стандартів.  |
| LEAS (Levels of Emotional Awareness) | Усвідомлення емоцій (базових і складних) | 1 шкала:20 сценаріїв | Вільні відповіді; 5 рівнів якісної оцінки  |
| EARS (Emotional Accuracy Research Scale) | Розпізнавання емоцій(у міжособистісному контексті) | 1 шкала:8 сценаріївз 12 завершеннями  | Завдання з декількома варіантами відповідей; підрахунок балів на підставі консенсусу або встановлених стандартів.  |

*Психометричні властивості*. Проблема об’єктивних тестів ЕІ полягає у визначенні методу підрахунку балів. Труднощі виникають при виборі варіанту тесту, який вважається вірним. Підрахунок балів методом консенсусу вибірки стандартизації може відображати уявлення або навіть упередження відносно емоцій, характерні для даної культури. Підрахунок балів на підставі експертних оцінок зустрічається з труднощами у підборі експертів. Р. Робертс, М. Зайднер і Дж. Мэттьюс виявили, що узгодженість між балами MEIS, підраховані на підставі консенсусу та експертних оцінок, значно відрізняються в залежності від компонентів. Виникають логічні ускладнення при використанні консенсусу для підрахунку балів для складних завдань, оскільки відповідь на складне завдання, що найбільш часто зустрічається у вибірці стандартизації, повинна бути невірною.

Незважаючи на окреслені проблеми, підрахунок балів на підставі консенсусу та експертних оцінок, отримує задовільні показники надійності, хоча надійність окремих субтестів залишається низькою.

Ретестова надійність балів MSCEIT, виміряна через три тижні, є достатньо високою (r = 0.86). Надійність інших тестів ЕІ є низькою, тому вони можуть бути застосовані лише у дослідницьких цілях.

MEIS демонструє помірний рівень критеріальної валідності по відношенню до показників адаптації, що є типовим для об’єктивних тестів, оскільки їх коефіцієнти валідності традиційно нижчі, ніж у опитувальників. Були отримані кореляції в діапазоні від 0.15 до 0.30 між балами MEIS і задоволеністю життям, уявленнями досліджуваного про рівень розвитку його соціальних навичок.

*Зв'язок зі здібностями та особистісними властивостями.*  На відміну від опитувальників, об’єктивні тести помірно корелюють з показниками здібностей та особистісними властивостями. Були встановлені позитивні зв’язки на рівні 0.32–0.36 між MEIS і кристалізованим інтелектом, проте не виявлено зв’язку між інтелектом, оціненим за допомогою Прогресивних матриць Равена.

MEIS і MSCEIT демонструють добру дивергентну валідність по відношенню до особистісних методик. Повідомляється про зв’язок з факторами Великої п’ятірки, позитивними кореляціями з доброзичливістю та від’ємними – з нейротизмом (0.30). ЕІ також корелює з емпатією та самооцінкою. Кореляції між об’єктивними тестами та опитувальниками залишаються низькими.

Об’єктивні тести ЕІ більшою мірою ніж опитувальники дозволяють вимірювати конструкти, що відрізняються від виокремлених у психології здібностей та особистісних факторів. MEIS і MSCEIT забезпечують надійне вимірювання ЕІ та володіють задовільною критеріальною валідністю. Проте, залишається невирішеною проблема підрахунку балів, оскільки обидва методи (консенсусу та експертних оцінок) можуть призводити до оцінки не емоційних здібностей досліджуваних, а їх конформності по відношенню до соціальних норм.

**Лекція 10. Прогностична цінність ЕІ і стан досліджень його ролі в успішності життєдіяльності особистості**

1. Взаємозв'язок емоційного інтелекту зі здоров'ям людини.

 2. Емоційний інтелект та академічна успішність.

 3. Роль емоційного інтелекту у професійній діяльності.

**1. Взаємозв'язок емоційного інтелекту зі здоров'ям людини**

Питання щодо характеру впливу ЕІ на мінливість поведінки людини у різних життєвих ситуаціях, яку неможливо віднести до загального інтелекту і диференційних особистісних відмінностей, привернуло увагу науковців з моменту введення терміну «ЕІ» до психологічного тезаурусу.

Великий інтерес викликало, зокрема, твердження про зв’язок між ЕІ і здоров’ям людини, а також питання про те, чи можливо розглядати ЕІ як основу для прогнозування успішності професійної кар’єри, гармонійних стосунків з оточуючими та академічних успіхів людини. Позитивне висвітлення цих аспектів уможливлює висновок про те, що ЕІ становить потенційний об’єкт впливу на розвиток особистості.

Простежуючи зв’язок між ЕІ та здоров’ям людини, дослідники стверджують, що він прогнозований із психологічним здоров’ям. Високий рівень міжособистісного ЕІ асоціюється зі здатністю людини регулювати свій настрій і контролювати стрес. Це уможливлює його корелювання зі щастям і позитивними емоціями. Наявність розвинених компонентів ЕІ сприяє захисту людини від депресії і тривоги. Міжособистісний ЕІ з високим ступенем ймовірності також пов'язаний із розширенням сфери соціалізації людини та якістю її міжособистісних стосунків, які асоціюються з психологічним здоров’ям. Окремі емпіричні дослідження підтверджують існування таких зв’язків.

Зокрема, дані нещодавнього мета-аналітичного дослідження (Schutte et al. 2007), проведеного за участю 7 898 досліджуваних віком від 11 до 51 року свідчать про наявність статистично значущого зв’язку ЕІ з ознаками фізичного, психологічного та психосоматичного здоров’я (табл. 8.).

**Таблиця 8.**

**Результати кореляційного аналізу зв’язку ЕІ з аспектами прояву здоров’я людини**

|  |  |
| --- | --- |
| **Аспекти виявлення здоров’я** | **R** |
| Фізичне здоров’я (медичний статус, фізичне функціонування)  | 0.22\* |
| Психічне здоров’я (тривожність; депресія ). | 0.23\* |
| Психосоматичне здоров’я  | 0.31\* |

\* p< 0.05

 Порівняльне мета-аналітичне дослідження A. Martins, N. Ramalho, E. Morin (2010) підтвердило прогностичну валідність та стабільність зв’язку ЕІ зі здоров’ям особистості на вибірці у 19 815 досліджуваних. Результати дослідження виявили більш тісний кореляційний зв’язок між ЕІ та здоров’ям за умови його оцінки як риси особистості (r=0.34), порівняно з його оцінкою як здібності (r=0.17). Крім того, було встановлено, що показники коефіцієнту кореляції між ЕІ та психічним (r=0.36) і психосоматичним (r=0.33) здоров’ям вищі, порівняно з кореляційними зв’язками зі здоров’ям фізичним (r=0.27).

У дослідженні D. H. Saklofske, E. J. Austin and P. S. Minski (2003) доведено від’ємний кореляційний зв'язок між ЕІ та психологічним дистресом, самотністю та депресією.

На підставі існуючих досліджень можна констатувати, що високий рівень ЕІ сприяє протидії до ризикованих видів поведінки. Наприклад, встановлено, що високий рівень ЕІ, з одного боку, пов'язаний з бажанням шукати допомогу в соціальному оточенні під час вирішення особистісних емоційних проблем, з іншого, – з усвідомленням необхідності протидіяти тиску з боку навколишнього середовища.

Розглядаючи ЕІ як ресурс для подолання стресових ситуацій, автори стверджують, що він потенційно виконує роль стабілізуючого фактора, що сприяє підтримці психосоціальної адаптації в умовах дії стресогенних факторів. Дослідження, проведене E. J. Austin (2005) серед студентів коледжу, виявили кореляційний зв'язок між низьким рівнем ЕІ та вживанням наркотиків, алкоголю та девіантною поведінкою.

У дослідженні Е.Л. Носенко та Н.В. Ковриги встановлено, що ЕІ асоціюється з проблемно-орієнтованою стратегією стресоподалання і негативно пов'язаний з емоційно-орієнтованим подоланням стресу. Було знайдено також позитивні зв’язки ЕІ з локусом контролю.

Здібності, пов’язані з ЕІ, сприяють адекватній ідентифікації та експресії внутрішніх емоційних і психічних станів людини, встановленню їх зв’язків із конкретними ситуаціями і спрямовуванню своєї подальшої поведінки на переживання позитивних емоцій та внутрішнє регулювання негативних емоційних станів. Зазначені аспекти, що сприяють виявленню ЕІ, підтверджують припущення щодо існування в ньому стресозахисного потенціалу.

Так, схильність емоційно нерозумних індивідуумів до гальмування проявів емоції, як наголошують деякі дослідники проблеми, сприяє розвитку психосоматичних симптомів та запальних процесів в організмі людини. Висловлюються припущення, згідно з якими низький рівень ЕІ розглядається як підґрунтя для розвитку клінічних розладів. На думку окремих авторів, недостатній рівень контролю імпульсивності спричиняє такі розлади: клептоманію, піроманію, імпульсивну агресивність, аутоагресію, порушення соціальної поведінки.

Також існують припущення, згідно з якими низький рівень емоційної розумності сприяє порушенням у сфері соціальних зв’язків через відсутність мотивації та відповідних здібностей для встановлення близьких стосунків із оточуючими (аутизм, синдром Аспергера). Незважаючи на те, що цей аспект ще не знайшов достатньо широкого висвітлення в емпіричних дослідженнях, висловлюються перспективні ідеї щодо психотерапевтичної цінності розвитку ЕІ.

В окремих дослідженнях було доведено, що ЕІ позитивно пов'язаний з якістю життя, що ґрунтується на показниках задоволеності життям. Встановлено зв'язок між ЕІ з розгалуженістю соціального оточення людини та задоволеністю соціальними аспектами життєдіяльності. Дослідження, проведене серед студентів коледжів, продемонструвало, що показники високого рівня ЕІ корелюють з емпатією та меншою кількістю конфліктів, більш тісною взаємодією з однолітками. Це свідчить на користь того, що ЕІ пов'язаний з якістю соціальної взаємодії. Подібним чином дослідження підлітків з високим рівнем ЕІ засвідчує їхню здатність успішно керувати емоціями інших людей, що потенційно захищає їх від негативних емоцій, пов’язаних зі сферою міжособистісного спілкування.

Потенційний вплив ЕІ на успішність соціального функціонування виразно простежується на прикладі його диспозиційних компонентів. Зокрема, емоційно нестійкі індивідууми схильні до негативних емоційних станів (соціальної тривоги, сором’язливості), що впливає на соціальну та когнітивну сфери особистості. Автор біологічної моделі особистості P.J. Corr пов’язує таку схильність з чутливістю до покарання, зумовлену функціонуванням фундаментальних мозкових систем. За даними вченого, для таких індивідуумів властиві низькі показники задоволеності стосунками з оточуючими та шлюбними стосунками, зокрема. Крім того, є дані, що засвідчують існування додатних кореляційних зв’язків між рівнем нейротизму та ймовірністю розлучення у подружньої пари. Емоційна нестабільність призводить до вразливості соціальним стресам, оскільки нейротизм пов'язаний з неадекватно сильними емоційними реакціями на незначні зовнішні подразники. Здебільшого це зумовлено ірраціональними переконаннями, сприйняттям стимулів навколишнього середовища як джерел ризику, що призводить до захопленості людини ідеями потенційних загроз та особистої вразливості. Згідно з деякими дослідженнями нейротизм пов’язується з погіршенням стану здоров’я людини, що ймовірно зумовлено порушеннями у функціонуванні імунної системи в результаті дії стресогенних чинників.

Екстраверсія – інтроверсія визначають рівень комунікабельності. Екстраверти виявляють більшу соціальну активність порівняно з інтровертами. Вони схильні до високого рівня вербальних соціальних навичок та вмінь. Соціальна самовпевненість дозволяє таким індивідуумам побудувати широку мережу соціальних зв’язків. За даними О.П. Саннікової, активність у спілкуванні характерна для людей з позитивними емоційними диспозиціями, тоді ж як низький вид комунікативної активності, що виявляється в уникненні широкого кола міжособистісних контактів, пов'язується зі схильністю до переживання негативних емоцій.

Доброзичливість як диспозиційний компонент ЕІ характеризує індивідуумів, схильних до альтруїзму та співпраці з оточуючими. Індивідууми з низькими показниками доброзичливості, навпаки, характеризуються прохолодністю та черствістю у стосунках. Подібно до екстраверсії, доброзичливість пов’язана з порівняно високим рівнем задоволеності соціальними відносинами. Високий рівень доброзичливості сприяє міжособистісній кооперації та взаємній лояльності. Результати дослідження D.S. Berry і J. Sherman-Hansen, отримані шляхом кодування відеозаписів з розмовами людей, засвідчують зв'язок рівня доброзичливості з такими невербальними соціальними навичками, як виявлення інтересу до співрозмовника. Це значно підвищує якість соціальної взаємодії.

**2. Емоційний інтелект та академічна успішність**

Простежуючи розвиток досліджень ЕІ в сфері освіти, можна стверджувати практичну перспективність цього напрямку. Ідеї, пов’язані з необхідністю формування ЕІ під час надання освітніх послуг, дещо випереджають інтерес до цього конструкту в інших сферах суспільної практики.

Зусилля у цій галузі спрямовані на розвиток мотивації до навчання, на оволодіння навичками контролю імпульсивної поведінки та конструктивного вирішення проблем, які виникають у навчальній діяльності; на формування соціальних навичок командної роботи, уникнення антисоціальної поведінки тощо. На сучасному етапі розвитку суспільства в умовах, коли підвищується кількісний показник порушень в емоційній та соціальний сферах життя дитини, шкільні психологи, частіше за психологів в інших сферах діяльності, відчувають необхідність практичного застосування досягнень у напрямку вивчення ЕІ.

Автори сучасних досліджень проблеми розглядають ЕІ як особистісний ресурс зниження інтенсивності переживання стресу індивідуумами в процесі їхньої академічної діяльності. Вивчення зв’язку ЕІ та академічної успішності студентів знайшли своє висвітлення в публікаціях Дж. Паркера зі співавторами, які продемонстрували, що академічно успішні студенти мають вищий рівень розвитку компонентів ЕІ від тих однолітків, які не володіють такими високими досягненнями у навчанні. Ці дослідження свідчать про важливість поширення ідей формування ЕІ як ресурсу успішної адаптації людини до різноманітних ситуацій життєдіяльності. Висловлюються активні заклики щодо внесення окремих компонентів навчальних курсів із основ ЕІ до програм початкового шкільного навчання, що знаходить своє практичне застосування у зарубіжних навчальних закладах. Це сприятиме формуванню психологічного благополуччя учнів і здійсненню ранньої корекції низького рівня розвитку емоційних здібностей.

Останні пошукові дослідження, проведені серед дітей початкових шкіл, продемонстрували необхідність приділяти більше уваги розвитку соціальних і емоційних якостей. Цікаві аспекти вивчення ЕІ виникають також стосовно дітей, які визнані академічно обдарованими. Вирішується питання про необхідність спеціальних програм навчання для таких дітей, чи навпаки доцільності їх навчання у звичайних умовах разом з однолітками. Висловлювалося припущення, що ЕІ значно впливає на успішність дітей, і тому питання про підвищення рівня ЕІ учнів, як додаткового ресурсу забезпечення академічної успішності, є доречним.

**3. Роль емоційного інтелекту в професійній діяльності**

Питання про роль ЕІ в сфері професійної діяльності активно обговорюється в літературі. Твердження Д. Гоулмана, згідно з яким когнітивний інтелект (IQ) зумовлює лише 10 – 30 відсотків професійного успіху, змусило науковців спрямовувати свої дослідження для з’ясування некогнітивних параметрів його детермінації.

Дослідження S. Cote та C.T.H. Miners (2006) свідчать, що емоційні здібності, певною мірою, навіть компенсують недостатній рівень когнітивних здібностей при оцінці результативних показників професійної діяльності. Цій проблемі присвячена серія монографій, у яких наголошується на важливій ролі ЕІ в сфері самоактуалізації особистості. Зараз проводиться активна робота щодо створення тренінгових програм, спрямованих на підвищення рівня ЕІ безпосередньо в сфері професійної діяльності. Існують всі теоретичні підстави вважати, що індивідууми з високим рівнем ЕІ схильні відчувати більшу задоволеність самоактуалізацією порівняно з емоційно нерозумними особами, оскільки вони краще регулюють власні емоції, здатні підтримувати доброзичливі стосунки з оточуючими, що уможливлює мінімізацію впливу стресу на робочому місці. Нещодавні дослідження, проведені К. S. Law et al (2004), продемонстрували зв'язок ЕІ з результативністю професійної діяльності. Було знайдено кореляційний зв'язок між рівнем ЕІ та оцінкою успішності виконання завдання керівником. З огляду на це, доцільно враховувати рівень сформованості ЕІ на етапах підбору персоналу, особливо у сфері надання послуг. Крім того, деякі теоретичні та емпіричні дослідження пов’язують високий рівень ЕІ з більшою задоволеністю працею.

Існує велика кількість публікацій, в яких ЕІ пов’язують зі здібністю будувати продуктивні стосунки з колективом та можливістю формувати сприятливий робочий клімат. Подібні теоретичні моделі потребують належної емпіричної перевірки, однак деякі дослідження свідчать на користь підтвердження цього положення: знайдено зв'язок ЕІ з альтруїзмом, поступливістю та орієнтацією на потреби клієнта, з міжособистісною чуйністю та просоціальною спрямованістю особистості, з готовністю до змін та ефективними стилями розв’язування конфліктів, із задоволеністю робочим колективом та спілкуванням зі співробітниками, відданістю кар’єрі тощо.

Перспективним є розгляд ЕІ з погляду його ролі у забезпеченні успішності лідерської діяльності. Протягом останніх десятиліть емоційні та соціальні здібності проголошуються центральними компонентами ефективного лідерства. Вивчення впливу ЕІ на лідерські якості розглядається через його зв'язок з трансформаційним стилем лідерства. Він охоплює такі характеристики: 1) харизма та чітке бачення майбутнього; 2) інтелектуальне стимулювання – заохочення підлеглих до креативного мислення та ефективного вирішення проблемних ситуацій; 3) індивідуалізація рішень – урахування індивідуальних розбіжностей працівників, делегування повноважень, стимулювання навчального досвіду співробітників та забезпечення поважного ставлення до них. У дослідженнях А.С. Петровської доведено зв’язок між ЕІ та результативними і процесуальними характеристиками управлінської діяльності. На підставі проведеного аналізу стильових уподобань керівника виявлено кореляційний зв'язок ЕІ з рівнем ефективності управлінської діяльності. Як стверджує А.С. Петровська, ЕІ мінімізує ймовірність вибору попускального стилю як найменш ефективного, і при цьому забезпечуючи вибір оптимального управлінського стиля. І.О. Єгоров підтверджує зв'язок високих показників коефіцієнту ЕІ керівників організацій з ефективністю управління.

**Лекція 11. Емоційний інтелект в структурі особистості**

1. Емоційний інтелект та емоційна креативність.
2. Зв'язок емоційного інтелекту з емоційною зрілістю.
3. Співвідношення феноменів емоційного інтелекту та емоційної компетентності.
4. **Емоційний інтелект та емоційна креативність**

 Досліджуючи зв'язок ЕІ та креативності І.М. Андрєєва зауважує, що емоції та креативність довгий час асоціювались один з одним у психологічних теоріях. Наприклад, римський філософ Сенека, цитуючи Аристотеля, зазначав, що геніальність не може існувати без домішку божевілля. На сучасному етапі розвитку психологічної науки зв'язок між емоціями та креативністю залишається незрозумілим. Частіше за все емоції розглядаються дослідниками як фасилітатори, інгібітори або побічні продукти творчості, рідше – як творчі продукти.

 У 1980 р. Дж. Ейверилл представив конструктивистську теорію емоцій. Вона базується на наступних припущеннях:

1) емоції являють собою комплексні патерни реакцій чи синдромів;

2) жоден із їх компонентів (лицьова експресія, фізіологічне збудження чи суб’єктивний досвід) не є необхідним чи достатнім для ідентифікації емоцій;

3) найважливіші принципи організації емоцій – не генетичне програмування, а соціальні правила.

 Базове поняття теорії Дж. Ейверилла – емоційний синдром. Так були названі емоції, що самі по собі стали продуктами творчої активності.

 *Емоційні синдроми (emotional syndromes)* являють собою організовані паттерни реакцій, які позначаються термінами «гнів», «любов», «горе» і т.п. Ключовим у визначенні, на думку Дж. Ейверила, є термін «організовані»: емоційні синдроми передбачають відповідність принципам структури. Найпростіші емоції (наприклад, страх) можуть бути організовані відповідно до біологічних принципів (інформація про них кодується у генах). Для більшості емоцій організуючими принципами є не біологічні, а соціальні, засновані на культурних уявленнях. Спираючись на базові припущення своєї теорії, Дж. Ейверилл висунув допущення про те, що емоційні синдроми – це аналоги короткочасних та проміжних соціальних ролей. У ситуаціях, коли емоційні реакції недостатні, суспільство надає можливості для їх посилення, що інтерпретується як пристрасті (сильні почуття).

 Емоційні синдроми виникають на базі двох типів уявлень: екзистенціальних вірувань та соціальних норм. Екзистенційні вірування відносяться до існування. Вони можуть точно відображати емоційні реакції, властиві більшості людей у подібних ситуаціях, або носити міфічний характер. Емоційні синдроми частково організовані міфічними або істинними віруваннями, яких дотримуються люди, та соціальними нормами.

Емоційна експресія також підпорядковується певним культурним нормам. Ексзистенціальні вірування та соціальні норми передбачають прототипи, відповідно до яких емоції, які розпізнаються в культурі, конструюються в суспільство. Однак уявлення змінюються – норми можуть руйнуватись. Внаслідок цього емоційні синдроми відхиляються від прототипу, їх концептуальна репрезентація стає більш нечіткою. Якщо результуюча поведінка приносить шкоду, то її можна позначити як «невротичну». Поведінку, що сприяє більш ефективним для індивіда чи групи результатам, можна розцінювати як «креативну».

І.М. Андрєєва підкреслює, якщо розглядати фундаментальні емоції як постійні та незмінні протягом існування тієї чи іншої цивілізації, тієї чи іншої епохи, протягом життя, то необхідно визнати, що можливості креативності досить обмежені. Р. Плутчик проводить аналогію: емоційну креативність можна порівняти зі змішуванням основних кольорів для отриманні різних відтінків. Дж. Ейверилл дотримується дещо іншої аналогії, відповідно до якої емоції нагадують уроки живопису, а не лише змішування фарб, оскільки продукти живопису відображають своєрідне внутрішнє бачення творця, зміст, що він надає світу.

 Для демонстрації соціально-конструктивістського підходу до природи емоцій Дж. Ейверілл обрав два підходи. Перший з них полягав у детальному аналізі окремих емоцій, таких як гнів, любов, надія, також у дослідженні впливу соціальної системи на їх інтенсивність. Другий підхід більшою мірою базується на припущенні, що ті люди, які краще виконують свої соціальні ролі, повинні буди більш компетентними у емоційній сфері. Дж. Ейверілл та Дж. Голниш провели емпіричне дослідження, в якому діагностувались здібності акторів до виконання ролей. Методом самозвіту та дослідження фізіологічних реакцій на демонстрацію смутку, гніву, страху, щастя вимірювалась їх здібність емоційного включення у ситуацію. Як і передбачалось, талановиті актори продемонстрували більш високий рівень збудження, ніж їх менш успішні колеги. Пошук чинників виникнення культурних відмінностей в емоційних синдромах сприяв дослідженню проблеми емоційної креативності. У 1999 р. Дж. Ейверілл розробив опитувальник ECI (Emotional Creativity Inventory) та тест емоційних тріад (The Emotional Triads Test).

 Згідно з поглядами Дж. Ейверілла емоційна реакція може вважатись креативною, якщо вона одночасно відповідає трьом критеріям:

1. *новизна* (наявність нових емоційних реакцій порівняно з попередньою поведінкою індивіда або типовою поведінкою у певних ситуаціях);
2. *ефективність* (емоційна відповідь повинна бути корисна для індивіда чи групи);
3. *автентичність* (емоційна реакція повинна відображати індивідуальні оцінки та думки, бути засобом самовираження особистості).

 На підставі теоретичного та емпіричного аналізу Дж. Ейверілл виокремив наступні структурні компоненти емоційної креативності:

- підготовленість *(preparedness)* – навчання розмінню емоційних переживань на підставі попереднього емоційного досвіду.

- *новизна (novelty)* – здібність переживати незвичні емоції, які важко описати;

- *ефективність/автентичність* *(effectiveness/authenticity)* – вміння виражати емоції відверто; емоції розглядаються як аутентичні, якщо вони щирі та сумісні з найважливішими інтересами особистості, сприяють її благополуччю.

**Рівні емоційної креативності:**

1) *низький* рівень (найбільш ефективне використання емоцій, створених у культурі);

2) комплексний рівень (модифікація стандартних емоцій для кращого задоволення потреб індивіда та групи);

3) високий рівень (розвиток нових форм емоцій, що базуються на змінах у віруваннях та правилах, на яких засновані емоції ).

 І.М. Андрєєва на підставі емпіричних досліджень продемонструвала наявність гендерних відмінностей у сфері емоційної креативності. Як свідчать результати дослідження, жінки досягають більш високого рівня підготовленості та ефективності/автентичності порівняно з чоловіками. Новизна більшою мірою переважає у чоловіків. Кореляційне дослідження емоційної креативності зі складниками Великої П’ятірки продемонстрували найбільш тісний її зв'язок з відкритістю новому досвіду та доброзичливістю.

 У дослідженнях Дж. Ейверілла визначений взаємозв’язок емоційної креативності та самоповаги. Взаємозв’язок емоційної креативності та алекситимії є зворотнім. Тобто, емоційно креативним особистостям не властиві алекситимічні симптоми, тим не менш, вони зазнають певних ускладнень в ідентифікації нових для них переживань.

 У дослідженнях Дж. Ейверілла встановлено, що розвитку емоційної креативності можуть сприяти емоційні травми та перешкоди у ранньому досвіді, розчарування. Травматичний емоційний досвід (смерть або хвороба близької людини, розлучення батьків і т.п.) спонукає людину до розширення діапазону переживань (новизна), до бажання зрозуміти свої емоції (підготовленість). З іншого боку, усвідомлена ефективність/автентичність частіше асоціюється з користю, яка була отримана з минулого досвіду, а не з жорстокістю та травматичністю минулих подій.

І.М. Адрєєва наводить наступні *характеристики особистості з високим рівнем емоційної креативності:*

- мають високу здібність до інтеграції та вираження власних емоцій у символічній формі;

- здатні комплексно оцінювати ситуацію, враховувати велику кількість стимулів; вони не схильні робити передчасних висновки;

- глибоко занурені у дослідження значення власного емоційного досвіду, щирі у власних почуттях, схильні до роздумів стосовно наслідків своєї поведінки;

- схильні до змістовного аналізу почуттів та поведінки оточуючих, здатні пристосовуватись до потреб інших людей;

- меншою мірою обмежують себе особистими та соціальними стандартами;

- переживають менше прототипічних особливостей, навіть у стандартних ситуаціях;

- знаходять виклик у ситуаціях, де інші вбачають загрозу.

 **Відмінності емоційної креативності та ЕІ.**

 ЕІ та емоційна креативність, як зауважує І.М. Андрєєва, певною мірою перекривають один одного, оскільки передбачають сенситивність до знань про емоції (підготовленість), а також здібності реагувати ефективно та аутентично. Головна відмінність полягає у рівні новизни емоційної реакції, характерної для емоційної креативності. Високому рівню емоційної креативності відповідає високий рівень ЕІ, проте індивіди з високим рівнем ЕІ не завжди мають високий рівень емоційної креативності.

 На думку Дж. Ейврілла, ЕІ може бути пов'язаний з емоційною креативністю двома шляхами:

1) емоційна інформація може сприяти більш ефективному мисленню та креативності;

2) ЕІ акцентує увагу на дотриманні групових стандартів більшою мірою ніж на новизні та автентичності реакцій.

 Таким чином, на думку вченого, можна стверджувати, що ЕІ та емоційна креативність – це дві самостійні системи здібностей. ЕІ скоріше відноситься до конвергентного інтелекту, а емоційна креативність – до дивергентного. Взаємозв’язок ЕІ та емоційної креативності відповідає взаємозв’язку між когнітивним інтелектом і когнітивною креативністю.

**2. Зв'язок емоційного інтелекту з емоційною зрілістю**

Підходи до визначення емоційної зрілості за І.М Андрєєвою:

- відповідність емоційних проявів дорослої, біологічно зрілої людини нормам, прийнятим у суспільстві;

- відповідність емоційних проявів дорослої людини не тільки очікуванням суспільства, але й потребам, цінностям та інтересам суб’єкта;

- як відповідність емоційної поведінки уявленням про норму для даного віку.

 О.Я. Чебикін та І.Г. Павлова розглядають емоційну зрілість як:

1) інтегративне явище емоційного порядку;

2) характеристику певного рівня емоційного розвитку людини;

3) властивість особистості, яка характеризує адекватність емоційного реагування.

 І.М. Андрєєва підкреслює, що поняття емоційної зрілості та ЕІ зближають уявлення про нормативність емоційної поведінки. Разом з тим, при дослідженні емоційної зрілості поза увагою залишаються когнітивні процеси, що забезпечують адекватне емоційне реагування.

 О.Я. Чебикін та І.Г. Павлова розглядають емоційну зрілість як інтегративну властивість особистості, яка характеризує ступінь розвитку емоційної сфери на рівні адекватності емоційного реагування в певних соціокультурних умовах.

 До основних компонентів структури емоційної зрілості, на думку вчених, відносяться:

- на рівні емоційної експресивності – здібність адекватно відображати у міміці, пантоміміці, експресивних діях та інтонації емоційний стан;

- на рівні емоційної регуляції – керування власними емоціями відповідно до ситуації та доцільності, вміння виявляти емоційні реакції соціально прийнятим способом;

- на рівні емпатії – здібність розуміти світ переживань іншої людини, емоційно відкликатись на її переживання, використовувати ці навички у спілкуванні.

І.М. Андрєєва наголошує, що структура ЕІ та емоційної зрілості може в багатьох випадках розглядатись як компліментарна. Проте структура ЕІ ширша, оскільки вона включає не тільки здібність відображати засобами невербальної комунікації власний емоційний стан, але й ідентифікацію емоційних станів оточуючих; не лише розуміння емоцій іншої людини, але й розуміння власних, а також фасилітацію мислення.

 О.Я. Чебикін та І.Г. Павлова розглядають становлення емоційної зрілості окремо на особистісному та міжособистісному рівнях:

- особистісний рівень (інтроспрямованість) – результат внутрішньої діяльності особистості, спрямованої на оволодіння собою, перетворення внутрішнього світу;

- міжособистісний рівень (екстраспрямованість) – результат зовнішньої діяльності, спрямованої на перетворення навколишнього світу та виявляється у спілкуванні.

 При цьому вказані рівні розглядаються не як протилежні полюси однієї й тієї ж особливості, а різні рівні кожного з компонентів емоційної зрілості. *Інтроекспресивіність* розглядається як недовільний прояв емоцій у міміці, рухах, інтонаціях, які виконують функцію регуляції процесу збудження, викликаного емоційним переживаням. Екстраекспресивність – вміння правильно (точно та з адекватною інтенсивністю) передавати свій емоційний стан у спілкуванні.

 Особистісний рівень емоційної саморегуляції (*інтросаморегуляція*) – здібність до керування власними емоційними реакціями, станами та процесами відповідно до ситуації та доцільності. *Экстрасаморегуляція* – здібність впливати на поведінку інших людей, володіння засобами прямого та опосередкованого впливу на співрозмовника.

 Інтроемпатія – вміння розуміти емоційний стан оточуючих, здібність до співчуття, розуміння причин їх поведінки. Екстраемпатія – здібність адекватно використовувати ці вміння для регуляції відносин у спілкуванні.

 ЕІ також являє собою інтегративне утворення, яка включає внутрішньоособистісний та міжособистісний ЕІ. Проте це не рівні ЕІ, а його види, компоненти, які передбачають актуалізацію різних когнітивних процесів та навичок, але при цьому пов’язані між собою.

 *Етапи становлення емоційної зрілості в юнацькому віці* (О.Я. Чебикін, І.Г. Павлова):

1) *Етап домінування експресивності в емоційній зрілості (11–13 років)*. Характеризується тенденцією до ослаблення саморегуляційного та емпатійного компонентів та підвищенням емоційної експресії. До кінця періоду – зниження рівня емоційної експресивності, стабілізація усіх трьох компонентів та їх рівна участь в організації адекватного емоційного реагування.

2) *14–15 років*. Тенденція до одночасного зниження експресивності та зростання довільної емоційної саморегуляції. Зростання значущості усвідомленої регуляції як власних емоцій, так і поведінки оточуючих.

3) *Етап вдосконалення особистісного рівня емоційної зрілості* (*16–17 років)*. Тенденція до підвищення емпатії. В організації адекватного емоційного реагування знижується значення емоційної саморегуляції. Зниження значущості особливостей, пов’язаних з комунікативною діяльністю, та активізація ролі здібностей, які приймають участь в організації внутрішньої діяльності особистості.

4) *Етап автономно-сбалансованих та відносно стійких проявів емоційної зрілості (18–23 роки)*. Значне підвищення усіх компонентів емоційної зрілості при збереженні провідної ролі емпатії в організації адекватного емоційного реагування. Автономне становлення кожного з компонентів емоційної зрілості.

 Відповідно до домінуючих в її структурі компонентів визначено сім типів емоційної зрілості: експресивний, саморегуляційний, емпатійний, гармонійний, саморегуляційно-емпатійний, експресивно-емпатійний та експресивно-саморегуляційний. Встановлено, що найбільш ефективне становлення емоційної зрілості характерне для гармонійного та експресивно-емпатійного типу. Гармонійному типу властива однакова представленість усіх компонентів емоційної зрілості при достатньо високій загальній адекватності емоційного реагування. Його представникам властиві врівноваженість, емоційна стабільність, низька агресивність, спрямованість на соціальні об’єкти, адекватність оцінки власних можливостей та свого місця серед інших людей. Експресивно-емпатійний тип характеризується домінуванням емоційної експресивності та емпатії над емоційною саморегуляцією, високим рівнем емоційної зрілості в цілому, нестійкістю емоційного стану, спрямованістю на соціальне оточення, потребою в спілкуванні, комунікабельністю.

 *Закономірності становлення емоційної зрілості у підлітковому та юнацькому віці:*

1) нерівномірність становлення емоційної зрілості, яка виявляється у розбалансованості розвитку її основних рівнів та проявів;

2) інтеграція та подальша автономія компонентів емоційної зрілості;

3) взаємозв’язок з певними особистісними властивостями – екстраверсією та комунікабельністю.

**3. Співвідношення феноменів емоційного інтелекту та емоційної компетентності**

Поняття компетентність, як підреслює І.М. Андрєєва, означає володіння знаннями, які дозволяють будувати певні висновки, висловлювати вагому, авторитетну думку. К. Скайє визначає «компетентність» як фенотипічний вираз комбінацій генотипічних факторів поведінки, які забезпечують адаптивну поведінку в певних класах ситуацій. Компетентна поведінка – застосування інтелектуальних здібностей у повсякденних життєвих ситуаціях. Компетентність можна також розуміти як особливість сприйняттяїї іншими людьми, отримання суспільного статусу.

І.М. Андрєєва зазначає існування двох груп теорій компетентностей:

*1) теорії, які акцентують увагу на розумових процесах,* підкреслюють роль планування, вирішення проблем і/або виокремлюють процеси отримання інформації. Р. Стенберг ідентифікував мета компонентні процеси, що відрізняють експерта від початківця: планування, відстеження, оцінка рішення проблеми, прийняття рішення;

*2) теорії, що фокусуються на знанні,* підкреслюють роль накопиченої інформації у довгостроковій пам’яті як ключ до розуміння компетентності. Компетентність асоціюється з розумовими здібностями та знаннями, проте когнітивні та емоційні здібності не є антагоністичними. Емоційні здібності можна розуміти як застосування інтелектуальних здібностей у сфері розуміння емоцій та керування ними. Тобто, компетентна поведінка в сфері емоцій передбачає використання інтелектуальних здібностей в емоціогенних ситуаціях.

 Поняття емоційної компетентності було введено у психологічний тезаурус у 1990 р. дослідником К. Саарні. Концептуальна модель емоційної компетентності розглядається вченим як єдність трьох аспектів: «Я-ідентичність», характер та історія розвитку. Емпірична модель емоційної компетентності представляє собою сукупність восьми здібностей або вмінь:

1) усвідомлення власних емоційних станів;

2) здібність розрізняти емоції інших людей;

3) здібність використовувати словник емоції і форми їх вираження, прийнятні для даної культури (на більш зрілих стадіях засвоювати культурні сценарії та пов’язувати емоції з соціальними ролями);

4) здібність емпатичного включення в переживання інших людей;

5) усвідомлення того, що внутрішні емоційні стани не обов’язково компліментарні їх зовнішньому прояву як у самого індивіда, так і в інших, більш зрілих стадіях; здібність розуміти вплив власної емоційної експресії на оточуючих та урахування цієї інформації в поведінці;

6) здібність долати власні негативні переживання шляхом використання стратегій саморегуляції, які мінімізують інтенсивність та тривалість таких станів;

7) усвідомлення того, що структура та характер взаємовідносин значною мірою залежить від форми прояву емоцій в стосунках, їх безпосередністю, автентичністю, від емоційної взаємності або симетрії у взаємовідносинах;

8) здібність розуміти власні емоції, якими б унікальними та культурно-детермінованими вони не були, відповідати власним уявлення про бажаний емоційний баланс.

 Характеризуючи останню групу здібностей К. Саарні використовує термін «емоційна самоефективнітсь», який потребує: розрізнення того, коли ми щирі, а коли ні; розуміння співіснування обох форм поведінки; диференціація стратегічної соціально-емоційної поведінки та актуального самовираження.

 Співвіднесення виокремлених К. Саарні здібностей та вмінь зі структурою ЕІ, демонструє те, що структура емоційної компетентності є деталізованою структурою ЕІ – з урахуванням соціальних впливів на її розвиток. Відмінності ЕІ від емоційної компетентності К. Саарні вбачає у тому, що емоційна компетентність включає вміння, необхідні для успішної адаптації в безпосередньому соціальному середовищі. Якщо ЕІ частково детермінований генетичними факторами, то емоційна компетентність формується під впливом сім’ї, однолітків, школи, ЗМІ, соціальних сценаріїв і т.п.

 Існують і інші визначення емоційної компетентності:

- здібність взаємодіяти з внутрішнім середовищем власних почуттів та бажань;

- комунікативна здібність, що виявляється у відкритості до усвідомлення та прийняття власних глибинних емоційних переживань, емпатичному співчутті, безоцінному сприйнятті переживань інших людей.

 Згідно з визначенням Є.В. Лібиної, емоційна компетентність – це здібність особистості здійснювати оптимальну координацію між емоціями та цілеспрямованою поведінкою, що базується на адекватній інтегративній оцінці людиною власної взаємодії з середовищем. Адекватність передбачає урахування зовнішніх (стимул, ситуація) та внутрішніх (стан організму та минулий досвід) факторів, що впливають на індивіда в даній ситуації. Як зауважує І.М. Андрєєва, у всіх визначеннях емоційної компетентності ключовим є термін «здібність», проте здібності є також і структурними компонентами ЕІ. Саме тому Д. Гоулман не розрізнює поняття «ЕІ» та емоційна компетентність. Розвиток емоційної компетентності створює умови для профілактики стресогенних станів, оскільки допомагає людині відкрити свої почуття іншим, відчути їх розуміння та підтримку. Результатом високої емоційної компетентності є здібність керувати власними емоціями, висока самооцінка та життєстійкість при наявності зовнішніх стресорів. Суперечливим залишається питання про те, чи є компетентність наслідком усвідомленого досвіду або вроджених здібностей, або ж поєднанням і того й іншого. Прихильники першої точки зору головною передумовою компетентності вважають усвідомлену практику, під якою розуміють не будь-яку практику, а лише ту, рівень складності задачі якої відповідає рівню індивіда. Усвідомлена практика забезпечує зворотній зв'язок, забезпечує можливість повторення та виправлення помилок. Існує і інша точка зору, згідно з якою усвідомлена практична діяльність є необхідною, але недостатньою мовою для розвитку компетентності. Відомо, що здібності залежать від успадкованих компонентів – джерела індивідуальних відмінностей, при цьому різні види компетентностей не є виключенням. Прихильники «змішаної» теорії доводять, що в усвідомленій практиці талант та практична діяльність поєднуються. Р. Стенберг стверджує, що співвідношення між усвідомленою практикою або компетентністю частково зумовлено наявністю таланту. Ця точка зору здається більш продуктивною. З одного боку, не потрібно заперечувати наявність генотипічної основи емоційних здібностей. Емоційна компетентність пов’язана з ЕІ та базується на ньому. Так, певний рівень ЕІ необхідний для навчання конкретним компетентностям, пов’язаних з емоціями. Наприклад, здібність до розуміння емоцій інших людей сприяє розвитку таких компетентностей, як вміння впливати на оточуючих та надихати їх; здібність керувати власними емоціями дозволяє розвивати ініціативність та вміння працювати в стресогенних умовах. ЕІ пов'язаний з індивідуальними відмінностями в саморегуляції, що базується на інтегрованих емоційних, когнітивних та мотиваційних функціях. М. Зайднер, Дж. Меттьюс, Р.Д. Робертс та К. Мак-Канн запропонували модель, яка пояснює індивідуальні відмінності в саморегуляції з точки зору особливостей онтогенетичного розвитку та демонструє їх вплив на рівень ЕІ. Згідно з цією моделлю, з одного боку, на ЕІ генотипічно впливають властивості темпераменту. Проте можливий і зворотній зв'язок – оволодіння емоційними компетенціями може сприяти розвитку ЕІ, оскільки в ЕІ присутній когнітивний компонент, що базується на певній сукупності знань, які співвідносяться з особливостями функціонування емоційної сфери людини. Тобто, оволодіння знаннями про емоції та вміннями їх саморегуляції здатне певною мірою змінити фізіологічний субстрат афективно-когнітивних процесів. З іншого боку, в розвитку емоційної компетентності важливу роль відіграють соціокультурні фактори. Діти по-різному засвоюють культурні норми відносно того, які емоції слід відчувати, як їх виражати та керувати ними. З віком дитина починає усвідомлювати себе як соціального суб’єкта, який існує у соціокультурному контексті, що впливає на її емоційну поведінку та поведінку оточуючих. У дитинстві розвиток емоційної компетентності носить адаптивний характер. Дитина розвивається в результаті вирішення внутрішньоособистісних конфліктів на підставі корекції закріплених в онтогенезі негативних емоційних реакцій (сором’язливості, агресивності) та супутніх ним станів, що перешкоджають успішній адаптації індивідуума. При цьому саморегуляція особистості здійснюється не за рахунок пригнічення негативних емоцій, а за рахунок використання їх енергії для організації цілеспрямованої поведінки.

 Таким чином, емоційна компетентність – це сукупність знань, вмінь та навичок, які дозволяють приймати адекватні ситуації рішення та діяти на підставі результатів інтелектуальної оброки зовнішньої та внутрішньої емоційної інформації. Розвиток емоційної компетентності базується на комбінації генотипічних факторів та практичної діяльності, яка сприяє накопиченню досвіду аналізу емоціогенних ситуацій.

**Лекція 12. Закони емоцій**

1. Закон ситуаційного змісту.
2. Закон причетності.
3. Закон очевидної реальності.
4. Закони зміни, звикання і порівняльних почуттів.
5. Закон гедонічної асиметрії.
6. Закон збереження емоційної цінності, значущості, рушійної сили емоційного впливу .
7. Закон прагнення до завершеності переживання.
8. Закон урахування наслідків.
9. Закон полегшення навантаження і збільшення ефекту.

Фрийда (Фрейда, Фрижда) Ніко (Frijda, Nico) розвинув загальну теорію емоцій, яка об’єднала різні погляди у межах інформаційного підходу, при збереженні досягнень клінічного та феноменологічного підходів. Стан готовності до дії – центральне поняття в теорії емоцій Н. Фрижда.

**Закони емоцій** (**Н. Фрижда**):

***Закон ситуаційного змісту*** (The Law of Situational Meaning): не самі події викликають емоції, а наше ставлення до них.

***Закон причетності*** (The Law of Concern): у кожній емоції прихована індивідуальна причетність, потреба, мотив, мета.

***Закон очевидної реальності*** (The Law of Apparent Reality): події, які сприймаються як реальні, породжують сильніші емоції.

***Закони зміни, звикання і порівняльних почуттів*** (The Laws of Change, Habituation and Comparative Feeling): закон не є новим, його згадував філософ Юм. Емоції породжуються не стільки завдяки наявності сприятливих чи несприятливих умов, скільки завдяки актуальним чи очікуваним змінам у сприятливих і несприятливих умовах.

Приклад: потепління клімату. Тривалі приємні події втрачають свій емоційний вплив; до тривалих труднощів теж звикає людина.

***Закон гедонічної асиметрії*** (The Law of Hedonic Asymmetry): почуття задоволення завжди знижується і зникає швидше при стійкому його переживанні, ніж незадоволення. Людина звикає до подій, що раніше викликали захоплення, але не звикає до подій, які пов’язані з тривалими погрозами, соромом, приниженням, страхом. Страх може лишатись назавжди, а надія має нетривале життя, якщо вона не є релігійною вірою. Якщо людина не бачить альтернативи, вона звикає до негативних подій. Більшість людей у світі оцінюють своє благополуччя як середнє або вище середнього.

***Закон збереження емоційної цінності, значущості, рушійної сили емоційного впливу ­***(­The Law of Conservation of Emotional Momentum): закон важко довести. Емоційні події зберігають свій потенціал викликати емоції протягом невизначено тривалого часу, якщо не виникають повторно ситуації, що ставлять їх поза сумнівом.

***Закон прагнення до завершеності переживання*** (The Law of Closure): закон описує сам процес перебігу емоційного стану. Прагнення відмовитись від паління, наркотиків, зменшити зайву вагу приречені на великі труднощі, оскільки людина прагне до швидкого завершення певних процесів і отримання бажаного результату. У цьому процесі готовність до дії займає центральне місце. Об’єкт, на який спрямована емоція, витісняє всі інші інтереси, набуває пріоритету. П.К. Анохін описував цю особливість негативних емоцій: вони витоптують усе. Емоція досягає точки, коли зворотного розвитку немає (сліпий гнів).

 ***Закон урахування наслідків*** (The Law of Care for Consequence): кожний емоційний імпульс породжує вторинний імпульс, який має тенденцію скоригувати первинний імпульс. Спіноза: емоційний контроль ефективний тільки тоді, коли він породжується емоційними, значущими мотивами.

 ***Закон полегшення навантаження і збільшення ефекту*** (The Laws of Lightest Load and Greatest Gain): емоційний контроль стимулюється не тільки зовнішніми спонуками. Коли ситуацію можна переглянути в іншому світлі, є тенденція переглядати її в напряму зменшення емоційної значущості. І.М.  Сєченов: «Сила дії підкоркових механізмів дорівнює силі волі». Приклад: легше пережити тяжку ситуацію, якщо звинувачувати себе.

**Лекція 13. Стратегії саморозвитку емоційного інтелекту Т. Бредбері та Дж. Грівз**

1. Стратегії розвитку емоційного самосприйняття.
2. Стратегії оволодіння навичками керування власними емоціями.
3. Стратегії підвищення соціальної чутливості.
4. Стратегії оволодіння навичками керування взаємовідносинами з оточуючими.

**1. Стратегії розвитку емоційного самосприйнятя**

1. *Припиніть сприймати свої почуття як* «*позитивні*» *та* «*негативні*»

Людині властивий поділ емоцій на дві групи: добрі й погані. Наприклад, більшість людей автоматично відносять почуття провини до поганих емоцій. Людина не бажаєте відчувати цю емоцію і готова щосили боротись з собою, щоб позбавитись від неї.

Негативний вплив фіксації за емоцією певного ярлика полягає в тому, що за такої оцінки людина не в змозі по-справжньому зрозуміти, що саме вона відчуває. У разі, якщо людина дає собі можливість спокійно розібратися з емоцією і зрозуміти її зміст, то вона отримуєте шанс ідентифікувати детермінанти її виникнення. Відмова від міркувань відносно тих чи інших емоцій сприяє тому, що їх можна швидко позбавитись. Постійні ж роздуми про свої почуття унеможливлюють реалізацію первинного почуття.

Отже, необхідно утриматись від категоризації емоцій на погані та хороші.

1. *Спостерігайте за хвильовим ефектом дії емоцій*

Експресія емоцій хвилеподібно впливає на оточуючих. Оскільки емоції є першопричиною поведінки людини, необхідно розуміти який ефект вони справляють на інших. Емоції – потужна зброя, і не правомірно вважати, що їхній вплив обмежується коротким проміжком часу. Емоції, які поширює людина навколо себе, подібні до хвиль на воді, що залишаються від кинутого каменя, вони розходяться ширше, ніж може здаватись на перший погляд, а їхній вплив може мати пролонговану дію.

З метою ефективної взаємодії з тими, хто знаходиться поряд з вами, необхідно, насамперед, проаналізувати свою поведінку. Крім того, необхідно запитати, який вплив справляють ваші емоцій на партнерів по взаємодії. Аналіз такого впливу надає людині можливість формувати необхідні для неї «емоційні хвилі».

1. *Знаходьте комфорт у дискомфорті*

Основна перешкода на шляху до підвищення рівня самосприйняття – схильність до уникнення дискомфорту, почуття якого виникає тоді, коли людина бачить себе такою, якою вона є насправді. У цьому разі у людини виникають інші проблеми, оскільки таке уникнення надає лише тимчасове полегшення. В умовах ігнорування особистісних якостей, які потребують змін, ефективне управління своєю поведінкою неможливе. Тому необхідно не уникати негативних почуттів, а спрямувати свою активність на цю емоцію, зануритись у неї, а потім пройти крізь неї. Тобто, необхідно продуктивно опрацьовувати власні негативні якості, а не уникати емоційних «помилок».

1. *Відчувайте емоції на фізичному рівні.*

Один з найбільш ефективних способів зрозуміти емоції за ступенем їхнього виникнення – навчитись ідентифікувати фізичні зміни, що їх супроводжують.

1. *Зрозумійте, хто та що може натиснути на ваші слабкі сторони*

У кожного з нас є свої слабкі місця (тригери), натискання на які призводить до роздратування та навіть страждань. Розуміння того, хто та за яких обставин може впливати на такі тригери, є вкрай важливим для розвитку здібності контролювати такі ситуації, підтримувати свій настрій та заспокоюватись. Це досягається за рахунок того, що подібні ситуації стають передбачуваними, а, отже, вони легше контролюються. З метою підсилення ефекту необхідно встановити джерело «слабкості», тобто зрозуміти *чому* ті чи інші люди або ситуації викликають неприємні відчуття.

1. *Споглядайте за собою пильно, як яструб*

Об’єктивний погляд на свою поведінку забезпечує вихід із-під впливу власних емоцій. Мета полягає у тому, щоб зупинитись і уважно дослідити ситуацію, що склалась. Це дозволяє мозку переробити отриману інформацію перед початком безпосередніх дій.

1. *Записуйте свої емоції*

Основна проблема під час розвитку самосприйнятя – це об’єктивність. Фіксація своїх думок на папері уможливлює виявлення подій-тригерів й ідентифікацію своїх емоційних реакції на них.

1. *Не дозволяйте поганому настрою ошукати себе*

Люди часто піддаються поганому настрою, їм здається що увесь світ налаштований проти них, тим самим вони втрачають бачення позитивної сторони життя. Поганий настрій – не найліпший час для прийняття важливих рішень. Тому необхідно постійно усвідомлювати свій актуальний емоційний стан, визнати, що поганий настрій становить певну хмару, здатну блокувати об’єктивне сприйняття світу. Не менш важливим є виявлення джерела негативного афекту.

1. *Не дозволяйте хорошому настрою ошукати себе*

Хороший, як і поганий настрій, здатен ввести людину в оману. Коли людина відчуває збудження чи щастя, легко зробити щось, про що у подальшому доведеться пожалкувати. Здебільшого це пов’язане з імпульсивністю прийняття рішень та ігноруванням можливих наслідків певних дій.

1. *Зупиніться і запитайте у себе, чому ви робите ті чи інші вчинки*

Емоції виникають неконтрольовано, а не тоді, коли людина побажає їх відчути. Самосприйняття можна значно поліпшити, якщо ви почнете шукати джерело ваших почуттів. Візьміть за правило зупинятись й запитувати у себе, що стало причиною виникнення тих чи інших несподіваних емоцій, що спонукало вас на ті чи інші кроки. Ця вправа дозволяє відстежувати чинники емоцій та з’ясувати їхній сенс.

1. *Завітайте до власних цінностей*

Багато повсякденних зобов’язань сприяє тому, що людина всебічно концентрує свою увагу на зовнішніх обставинах, а не на своєму внутрішньому світі, тим самим з поля її зору зникають власні цінності та переконання. У цьому разі необхідно виділити час для розмови сам-на-сам і зафіксувати для себе основні цінності та ідеали. Необхідно співвіднести свої щоденні вчинки й дії з власними переконаннями відносно того, як необхідно себе поводити в тій чи іншій ситуації. Якщо виникає дисонанс між діями й цінностями, необхідно проаналізувати можливі варіанти альтернативної поведінки.

1. *Повірте в себе*

У цілому самосприйняття – внутрішній процес, проте є ситуації, коли у зовнішньому житті існують підказки, які допомагають розібратись з тим, що відбувається у середині. Вираз обличчя, манера поведінки, одяг, тощо є проекцією внутрішніх почуттів, а розуміння того, які за цим приховані зв’язки – залишаються у компетенції суб’єкта. Проведений аналіз таких зв’язків дозволяє усвідомити ваш настрій ще до того, як він почне впливати на вашу поведінку.

1. *Відзначайте присутність ваших емоцій в книгах, фільмах і музиці*

Якщо людині важко зазирнути у свій внутрішній світ для того, щоб зрозуміти власні емоційні закономірності та схильності, можна відкрити ту ж саму інформацію за допомогою кіно, музики і книжок, з якими відчувається внутрішній резонанс.

1. *Шукайте зворотній зв'язок*

Самосприйняття – процес розуміння самого себе – як з середини назовні, та і ззовні всередину. Єдиний засіб отримати об’єктивну інформацію стосовно власної поведінки – відкрити себе для зворотного зв’язку від оточуючих людей. Об’єднання внутрішньої і зовнішньої перспективи допомагає побачити повну картину, зокрема те, як ваші емоції та реакції впливають на інших.

1. *Зверніть увагу на ознаки стресу, що наближається*

Людське мислення та тіло спілкуються на своїй власні мові. За допомогою емоційних і психологічних реакцій вони сигналізують, що наближається перенапруга, стрес. Самосприйняття в момент стресу слугує третім вухом, що уважно слухає мову тіла. Своєчасне реагування на такі ознаки дозволяє уникнути постійного перевантаження та пошкодження внутрішньої системи стресовими розладами.

1. **Стратегії оволодіння навичками керування власними емоціями**

*1. Дихайте правильно*

Більшість людей протягом дня дихають коротко та неглибоко, що зумовлює кисневу недостатність організму. Неглибоке дихання обмежує постачання кисню до мозку та може призвести до втрати концентрації уваги, до зміни настрою, занепокоєння, депресії, до виникнення тривожних думок, а також позбавляє енергії. Таким чином, неглибоке дихання позбавляє людину можливості керувати собою. Правильне дихання (вдих через ніс, з наповненням живота киснем, та м’який та видих через рот, з витисканням всього кисню з легень) крім моментальної активізації раціональної частини мозку, здатне заспокоїти, переключити увагу і змусити людину забути неприємні та незручні думки, яких важко позбутись.

*2. Створіть список емоцій та раціональних пояснень*

Всередині людини відбувається боротьба між емоційним і раціональним аспектами життєдіяльності. Для того, щоб краще зрозуміти, як найкраще діяти у тій чи іншій ситуації (слухати свої емоції, а бо ж, навпаки, прийняти до уваги аргументи розуму) треба скласти список, який дозволить виявити емоційні та раціональні аспекти ситуації. З одного боку, такий список сприяє очищенню мислення та використанню існуючих знань, з іншого, – уможливлює приділення необхідної уваги емоціям, не дозволяючи при цьому афекту керувати власною поведінкою.

*3. Заявіть про свої емоції привселюдно*

Привселюдне оголошення своїх намірів та цілей формує глибоке почуття відповідальності за їхню реалізацію та сприяє підсиленню мотивації в їх досягненні.

*4. Порахуйте до десяти*

Щораз, коли ви відчуваєте себе засмученим або розгніваним, зупиніться, зробіть глибокий вдих і скажіть «раз» під час видиху. Продовжуйте дихати та рахувати до десяти. Ця вправа уможливлює зниження напруги та сприяє уникненню необачних кроків, а також сприяє формуванню ясної та раціональної картини світу.

*5. Дайте собі час*

Дуже часто для збереження контролю над ситуацію буває достатньо відкласти її вирішення на день, тиждень, місяць. Час сприяє керуванню собою, оскільки він здатен привносити ясність і демонструвати нові перспективи для думок. Час також уможливлює отримання важелів контролю над емоціями, які в іншій ситуації можуть призвести до неочікуваних наслідків.

*6. Поговоріть з експертом у сфері керування собою*

Одним з найбільш дієвих засобів, які допомагають навчитись керуванню емоцій, є вивчення методів, якими користуються ті люди, які досягли великих результатів у цьому.

*7. Більше усміхайтесь*

Якщо вам сумно, або ви занурені у неприємні думки, змусьте себе посміхнутись – це дозолить протидіяти негативному емоційному стану.

*8. Виділіть протягом дня час для вирішення проблеми*

Єдиний спосіб забезпечити себе можливістю приймати правильні рішення – виділити частину робочого часу виключно для цього, оскільки прийняття рішень у щоденній метушні значно знижує рівень їхньої ефективності.

*9. Контролюйте задачі по роботі над собою*

 Думки є основним носіями емоційного потоку. Вони дозволяють людині активно виражати емоції, або, навпаки, забезпечують їх утримання глибоко у середині. Завдяки думкам будь-яке емоційне переживання може або слабшати або підсилюватись, завершуватись або продовжуватись. Оволодіння навичками контролю над власним внутрішнім діалогом дозволяє ефективно керувати емоціями.

*10. Уявіть собі картину власного успіху*

Візуалізація свого успішного керування емоціями та поведінкою є відмінним досвідом для тренування нового навику і перетворення його у звичку. Необхідно сконцентруватись на деталях складної ситуації, пригадати свої дії та емоції. Потім уявити собі те, щоб ви хотіли зробити у подібних ситуаціях (наприклад, заспокоїтись і тихим голосом продовжувати виступ тощо).

*11. Поліпшіть гігієну сну*

Керування собою потребує терпіння, гнучкості, уваги – тобто тих речей, які втрачаються під час недосипання. Крім кількісних характеристик сну, які, безумовно, також впливають на керування собою, існують також його якісні аспекти (гігієна сну). Поліпшити гігієну сну можна завдяки таким рекомендаціям:

* подаруйте собі 20 хвилин ранкового світла;
* вимкніть комп’ютер мінімум за 2 години до сну;
* ліжко призначене для відпочинку (уникайте роботи та перегляду телевізора в ліжку);
* уникайте кофеїну, особливо після полудня.

*12. Сконцентруйте увагу на свободі, а не на обмеженнях*

 Якщо вам здається, що ви не контролюєте ситуацію належним чином, зверніть увагу на те, як ви реагуєте на обставини, що склалися. Концентрація на обмеженнях не тільки деморалізує – вона дозволяє негативним емоціям взяти верх та ще більше посилити відчуття безпорадності. Необхідно прийняти на себе відповідальність за те, що підлягає контролю, і сконцентрувати енергію на тому, щоб залишатись відкритим та гнучким, незважаючи на несприятливі обставини.

*13. Зберігайте синхронність*

 Синхронність – важливий інструмент ефективного керування собою. Якщо людина добре керує власними емоціями, мова тіла відповідає емоційній тональності ситуації. Відсутність контролю над мовою власного тіла – ознака того, що емоції беруть гору. Для збереження синхронізації, переведіть увагу з емоцій на ті задачі, які ви повинні реалізувати.

*14. Поговоріть з людиною, яка емоційно не залучена у проблему*

 У складній ситуації необхідно знайти людину, якій ви довіряєте та у бесіді, з якою відчуваєте себе комфортно, – людину, яку особисто не стосуються події, що з вами відбуваються. Використайте співрозмовника як «рупор», через який ви розповідаєте, що пережили, що відчуваєте відносно обставин, з приводу яких ви занепокоєні. Такий унікальний шанс дозволить інакше поглянути на речі.

*15. Навчіться отримувати цінні уроки зі спілкування з кожною людиною*

Ставтесь до кожної людини як до потенційно спроможної навчити вас чомусь цінному та надати вам переваги у майбутньому. Це ефективний засіб залишатись гнучкою та відкритою людиною, яка не страждає від постійних стресів.

1. *Залучіть у свій розклад час для психологічного розвантаження*

Нашому мисленню, як і тілу, необхідний відпочинок. Регулярні заняття спортом дозволяють мисленню зробити важливу перерву. Такий відпочинок для мозку є навіть важливішим за сон.

1. *Визнайте, що зміни знаходяться неподалеку*

Метою цієї стратегії є підготовка до змін. Проаналізуйте можливі у вашому житті зміни та визначте перспективи, які у вас з’являться через ці зміни. Таким чином, ви попереджаєте виникнення сильних емоцій: шок, здивування, страх, розчарування тощо, що уможливить більш раціональне реагування на виникнення небажаних та неприємних ситуацій.

1. **Стратегії підвищення соціальної чутливості**

*1. Привітайте людей на ім’я*

Привітання людей на ім’я є дієвою стратегію формування соціальної чуйності. Це важливий засіб, який дозволяє надавати спілкуванню особистого відтінку. Вітаючи людину на ім’я, ви не тільки підвищуєте її самооцінку, а й створюєте не поверхневий, а глибинний зв’язок із нею. У разі, коли ви берете за мету запам’ятати ім’я людини, з якою ви знайомитесь чи спілкуєтесь, концентрується ваше мислення, що сприяє формуванню чутливості в усіх соціальних ситуаціях.

*2. Спостерігайте за мовою тіла*

Засвоєння мови тіла допомагає людині зрозуміти відчуття оточуючих, дозволяє правильно реагувати на різні ситуації, які виникають під час міжособистісної взаємодії.

*3. Візьміть за основу своєчасність*

Мета полягає у тому, щоб поставити правильне запитання у зручний час та у доброму стані – при цьому, у доброму стані повинні знаходитись не тільки ви самі, але й ваші співрозмовники.

1. *Використовуйте запитання* «*з задньої кишені*»

Інколи розмова може прийняти несподіваний для вас напрямок. Ваш співрозмовник може виявитись менш говірким, ніж ви очікували, або ж ви отримуєте досить нерозгорнуті відповіді на запитання. У такі моменти доцільно використати так звані питання «з задньої кишені», які здатні швидко позбавити вас від незручного мовчання або некомфортної ситуації. Така стратегія поведінки дозволяє виграти час для того, щоб краще пізнати співрозмовника і продемонструвати йому, що ви зацікавлені в його думках, почуттях та ідеях.

1. *Не робіть нотатки під час зібрань*

Зібрання є відмінною можливістю для розвитку соціальної чуйності. Спостерігаючи за поведінкою захоплених розмовою людей ви маєте шанс ідентифікувати та зрозуміти думки й почуття оточуючих, а також отримати безцінний досвід. Для цього необхідно концентруватись на поведінці інших людей, не відволікаючись на нотатки, телефонні розмови тощо.

1. *Плануйте вечірки заздалегідь*

Завчасне планування деталей подій може виявитись дуже корисним. Заздалегідь розроблений план дозволяє вивільнити ментальну енергію та здатність мислити, а ви, зі свого боку, матимете можливість сконцентруватись на поточних подіях та насолоджуватись заходом.

1. *Наведіть порядок*

Для розвитку соціальної чуйності потрібно оволодіти навичкою повної присутності. Для цього необхідно виключити усі відволікаючі фактори, особливо ті, що знаходяться в голові. До таких відволікаючих факторів відносяться, з одного боку, внутрішній діалог із самим собою, з іншого, – спробу одночасно з бесідою формувати словесну форму своїх думок. З метою подолання цих перешкод необхідно дотримуватись таких правил. У процесі діалогу не намагайтесь перебивати співрозмовника до того моменту, поки він не завершить вислів. Потім зверніть увагу на свій внутрішній голос, який планує вашу відповідь. Далі сконцентруйте увагу на обличчі вашого співрозмовника і на тому, про що він говорить. Якщо необхідно, – наблизьтесь до нього – це дозволить тілу брати участь у розмові.

Нагадуйте собі що берете участь у розмові для того, щоб навчитись новому, а не для того, щоб поділитись своїми знаннями з співрозмовником.

1. *Живіть* «*теперішнім*»

Дорослим властиве занепокоєння минулим та майбутнім. За таких умов неможливо сконцентруватись на теперішньому. Соціальна чуйність вимагає того, щоб людина жила цією миттю так же природно, як це роблять діти. Це дає можливість помічати, що відбувається з іншими людьми у конкретний момент. Перетворіть життя теперішнім у звичку, і це уможливить покращення навичок соціальної чуйності.

1. *Влаштуйте собі екскурсію офісом протягом 15 хвилин*

Життя – це сама подорож, а не кінцева мета. З метою опанування навичками соціальної чуйності необхідно пам’ятати про те, що завдання полягає в насолоді від подорожі, а також необхідності помічати людей, яких ми зустрічаємо. Для цього достатньо виокремити 15 хвилин свого часу для екскурсії офісом (університетом), під час якої необхідно спостерігати за життям колег, за їхнім виглядом, настроєм тощо.

1. *Знаходьте прояви EQ за переглядом фільмів*

Кінофільми є важливим джерелом навичок EQ. Переглядаючи кінофільм, людина здатна спостерігати за соціальними підказками, ідентифікувати емоційні стани героїв, аналізувати їхні стосунки тощо, тим самим практикуючи навички соціальної чуйності.

1. *Практикуйте мистецтво слухати*

Слухання – це більше, ніж розуміння змісту слів; воно передбачає ідентифікацію тону, швидкості та гучності з якою розмовляє людина. Для цього необхідна повна концентрація на бесіді та співрозмовнику.

1. *Спостерігайте за оточуючими людьми*

Спостереження за людьми є безпечним засобом стеження за міжособистіснім спілкуванням, що дозволяє ідентифікувати супутні мотиви та емоції без безпосередньої взаємодії з оточуючими. Здібність вирізняти настрій та емоції інших людей – важлива частина соціальної чуйності.

1. *Зрозумійте правила культурної гри*

Для ефективної взаємодії з оточуючими людьми досить важливим є оволодіння специфічними для різних культур навичками ЕІ. Необхідно ставитись до людей так, як цього б хотіли вони, а не так, як хотіли б ви, щоб ставились до вас. Завдання полягає у визначенні різних правил, властивих тій чи іншій етнічній культурі, а також правил поведінки, властивих для окремої сімейної ланки. Першим етапом оволодіння цією здібністю є слухання та спостереження. Потім доцільно провести бесіду з людиною, що належить до іншої культури віч-на-віч.

1. *Влаштуйте випробування на точність*

Якщо ви бажаєте отримати відповіді, поставте запитання. Найкращий спосіб перевірити точність своїх висновків стосовно поведінки оточуючих – запитати, чи насправді їхня поведінка або ситуації в яких вони перебувають є такими, якими ви їх бачите. Це дозволить вам більш повно зрозуміти ті чи інші ситуації, а також визначити підказки, що пройшли повз ваш «внутрішній радар».

*15. Поставте себе на місце іншого*

Можливість подивитись на ситуацію очима іншої людини – важлива риса соціальної чуйності. Це важливо для кожної людини, яка бажає побачити й зрозуміти іншого, покращити взаємозв’язок з ним.

*16. Намагайтесь побачити загальну картину*

Можливість подивиться на себе з іншого боку та отримати зворотній зв’язок надає людині шанс зрозуміти як сприймають її інші люди. Так людина має змогу отримати повну картину того, що відбувається навколо неї.

*17*. *Ідентифікуйте настрій, що панує у кімнаті*

Засвоєння навичок ідентифікації підказок оточуючих та емоції інших людей дозволить перейти на наступний етап – можливість зрозуміти настрій, що панує в аудиторії.

 Перший спосіб визначання колективного настрою покладається виключно на інстинктивний рівень сприйняття. Увійшовши в кімнату, необхідно просканувати її та спробувати зрозуміти, чи відчуваєте ви пожвавлення, енергійний, чи, навпаки, пригнічений настрій. Зверніть увагу як сидять люди – поодинці чи в групах. Чи спілкуються вони між собою? Що підказує вам ваше внутрішнє чуття?

Інший спосіб полягає у тому, щоб зайти в аудиторію у компанії досвідченого супровідника. Необхідно проаналізувати його поведінку і висновки, отримавши, таким чином, можливість засвоїти більш активну позицію стосовно спостереження за загальною атмосферою в аудиторії.

1. **Стратегії оволодіння навичками керування взаємовідносинами з оточуючими**
2. *Будьте відкритим та допитливим*

«Відкритість» передбачає готовність ділитись інформацією стосовно себе з іншими людьми. Важливою перевагою «відкритості» є позбавлення себе від неправильного розуміння, оскільки, чим краще люди вас знають, тим менше у них залишається шансів вас зрозуміти неправильно. Крім того, для ефективної взаємодії з оточуючими необхідно демонструвати зацікавленість у зворотному зв’язку від співрозмовника. Чим активніший інтерес ви виявляєте до іншої людини та чим більшим буде ваше бажання навчитись у неї чомусь новому, тим краще ви зможете відповідати її потребам.

1. *Підвищуйте якість природного стилю спілкування*

Ваш природний стиль спілкування надає форму вашим стосункам з іншими людьми. Це зумовлює необхідність його вдосконалення. Візьміть листок паперу та запишіть сутність вашого природного стилю. На лівому боці зазначте усі позитивні аспекти вашого стилю, на правому – негативні. Потім оберіть три позитивні риси, які ви б могли більш активно застосовувати у спілкуванні, та три негативні, від яких би ви могли позбавитись, або ж зменшити їх негативний вплив. У разі необхідності, зверніться за допомогою до ваших друзів чи колег. Публічність вашого плану додасть відповідальності, і, відповідно, допоможе вам здійснити довгострокові покращення ваших стосунків.

1. *Уникайте подання двозначних сигналів*

Коли ви говорите про одне, а ваше тіло чи ваш тон свідчить про інше, ви заплутуєте людей та заважаєте їм. З часом така плутанина може спричинити проблеми у спілкуванні. Для вирішення проблеми змішаного сигналу використовуйте навички самосприйняття для точного визначення своїх емоцій, потім застосуйте здібності керування собою, щоб вирішити, які почуття необхідно продемонструвати і як це краще зробити. Звертайте увагу на те, наскільки тон вашого голосу та мова вашого тіла відповідає змісту вашого вербального повідомлення.

1. *Пам’ятайте, що велика справа складається з дрібниць*

Щодня використовуйте ввічливі слова та слова подяки («дякую», «будь ласка», «вибачте»). Це дозволить підвищити моральний клімат у колективі.

1. *Правильно сприймайте зворотній зв'язок*

Зворотний зв'язок – унікальний дарунок. Він допомагає людини стати кращою у самих несподіваних аспектах життєдіяльності. Дуже часто зворотний зв'язок є несподіваним, тому необхідно навчитись правильно його сприймати. Для цього необхідно підготуватись та використати навички самосприйняття. Доцільно відповісти собі на наступні запитання: «Що я відчуваю, коли зустрічаюсь з чимось несподіваним? Як я демонструю своє відношення до того, що відбувається?». Зрозумівши природу своїх реакцій використайте навички управління собою: яку реакцію необхідно продемонструвати? Ваші практичні дії продемонструють джерелу зворотного зв’язку, настільки ви насправді цінуєте його думку. Відносьтесь до нього відповідально і намагайтесь здійснити на практиці те, що пропонує вам співрозмовник. Це значно зміцнить ваші стосунки.

1. *Заслугуйте довіру*

Довіра є найважливішим і одночасно найскладнішим складником у процесі формування та підтримки зв’язків з оточуючими. Для створення довірчих доброзичливих стосунків необхідно, перш за все, застосувати навички самосприйняття та управління собою – ви повинні створити уявлення про себе у іншої людини та розказати про себе. Пам’ятайте, що це необхідно здійснювати поступово. Розвиток стосунків та правильне формування довіри до себе потребує часу. Визначте об’єкт, що потребує укріплення довіри, та ідентифікуйте перешкоди, які стоять на цьому шляху. Запитайте у співрозмовника, що необхідно зробити, щоб ваші стосунки були довірчими та доброзичливими, уважно вислухайте його відповідь. Таке запитання дозволить зрозуміти співрозмовнику, що ви цінуєте ваші стосунки, піклуєтесь про їх збереження, що, в свою чергу, допоможе зміцнити ступінь довіри та поглибити цей зв’язок.

1. *Застосовуйте політику відкритих дверей*

Започаткувавшись у сфері політики та торгівельно-економічних відносин, політика відкритих дверей змістилась в сферу стосунків на робочому місці. Політика відкритих дверей дає можливість кожному співробітнику обговорити проблему на будь-якому рівні. Вона надає можливість керівникам компанії зміцнити зв’язки з підлеглими. Підвищення ступеню відкритості людини здатне покращити якість міжособистісних зв’язків – воно «відчиняє двері» для розвитку соціальних зв’язків, можливо, навіть, віртуальних (електронні повідомлення, телефонні розмови). Приділяючи увагу оточуючим, ви, з одного боку, демонструєте, що цінуєте та поважаєте їх, з іншого, – у вас з’являється шанс отримати від них корисну інформацію. Все що необхідно – проголосити вашу політику та дотримуватись її.

1. *Гнівайтесь цілеспрямовано*

Гнів не можна ігнорувати чи пригнічувати. Вміння керувати своїм гнівом і свідоме його застосовування призведе до високих відмінних результатів в сфері міжособистісної взаємодії. Адекватна емоційна експресія дозволяє людині повідомити оточуючим про силу свого афекту. Одночасно надмірне чи невчасне виявлення гніву здатне призвести до байдужості оточуючих до ваших почуттів.

1. *Визнайте почуття інших людей*

Для успішного керування відносинами необхідно подолати свій внутрішній дискомфорт і зрозуміти почуття оточуючих, при цьому не намагаючись їх змінити. Кожен має право на виявлення своїх емоцій, навіть у тому разі, коли вони вам здаються недоречними. Вам не потрібно визнавати правильність почуттів інших людей. Необхідно лише визнати право на їхнє існування і ставитись до них із повагою.

1. *Навчіться ідентифікувати емоції оточуючих в різних ситуаціях*

Життєвий успіх та ефективність міжособистісної взаємодії значно підвищиться за умови розуміння емоційного стану співрозмовника та здібності обирати таку форму відповіді, котра б враховувала його почуття та сприяла вирішенню проблеми.

1. *Якщо ви вдячні кому-небудь, продемонструйте це*

Навколо кожного з нас є люди, які відмінно виконують свої обов’язки. Тому, якщо ви вдячні цій людині, покажіть це. Не відмовляйтесь від цього та не відкладайте це на наступний тиждень. Зробіть це наступного дня або зараз. Для зміцнення взаємин і отримання впливу на співрозмовника інколи достатньо подарованої листівки з теплими словами вдячності.

1. *Поясніть свої рішення, а не просто приймайте їх*

Замість того, щоб ініціювати зміни та розраховувати на те, що оточуючі їх приймуть, знайдіть час для пояснення чинників, що призвели до такого рішення. Поділіться з оточуючими можливими альтернативами та думками про те, чому ваше рішення здається вам найкращим. І насамкінець, проаналізуйте вплив вашого рішення на оточуючих. Люди цінують відкритість та прозорість дій, навіть у тому разі, коли прийняті рішення негативно позначаються на їхній долі. Це надає оточуючим можливість відчути, що їм довіряють та їх поважають.

1. *Організуйте прямий та конструктивний зворотній зв'язок*

Для надання ефективного зворотного зв’язку необхідно спиратись на чотири навички EI. Самосприйняття дозволяє визначити власні почуття відносно надання зворотного зв’язку. Навички керування собою уможливлюють визначення стратегії поведінки відповідно до почуттів, що виникли. Навички соціальної чутливості дозволяють зрозуміти почуття людини, яка очікує на ваш зворотний зв’язок. Повідомлення повинно стосуватись проблеми, а не людини у цілому. Необхідно, щоб наданий зворотний зв’язок був конструктивним: на початку необхідно висловити свою думку, потім запропонувати рішення, які покращать ситуацію, що склалася. Наприкінці розмови бажано поцікавитись почуттями партнера та подякувати за готовність обговорити ваші пропозиції.

1. *Сполучіть ваші наміри з діями*

Якщо виявилось, що ви витрачаєте багато часу в спробах покращити взаємозв’язки, що руйнуються, або ви абсолютно не розумієте, що відбувається в стосунках з оточуючими вас людьми, необхідно вдосконалити навички соціальної чутливості та навчитись керувати цими стосунками. Спостерігайте за ситуацією та людьми, які долучилися до неї, проаналізуйте ситуацію перед тим, як щось говорити чи діяти, не забувайте надавати доречні та емоційно усвідомлені відповіді на запитання оточуючих. Запишіть на аркуші паперу сутність того, що відбулося, ваші наміри, дії та підсумковий результат. Потім визначте чинники, які не було враховано у цій ситуації. Можливість оцінки ситуації ретроспективно допомагає звернути увагу на сигнали оточуючих, які свого часу залишились непоміченими. І, насамкінець, дайте відповідь на запитання, що б ви могли зробити інакше для того, щоб досягти балансу між своїми намірами та результатом.

1. *Запропонуйте* «*ліки*» *від невдалого спілкування*

У житті кожної людини виникали ситуації, в яких було б корисно застосувати «ліки». Інколи обговорення припиняється через незгоду двох сторін. Деколи обговорення починає ходити по колу. У подібних ситуаціях учасники починають пригадувати один одному помилки минулого, публічно жалкують про те, що колись допомагали один одному. У таких випадках прийшов час «ліків». Один із учасників дискусії повинен зробити перший крок, швидко оцінити ситуацію і розпочати відновлення розмови за допомогою ліків. Для цього необхідно відмовитись від звинувачень і сконцентруватись на її відновленні. Доцільно використовувати навички самосприйняття для оцінки свого внеску в розвиток ситуації; застосовувати навички керування собою з метою відхилення своїх амбіцій та обрання конструктивного шляху виходу з кризової ситуації. Навички соціальної чутливості допоможуть зрозуміти позицію та почуття іншої сторони. Двостороннє вивчення проблеми допоможе зрозуміти момент та чинники, що призвели до порушення взаємодії. Потім необхідно запропонувати «ліки», які сприятимуть відновленню спілкування. «Заяви-ліки» мають нейтральний тон та спрямовані на пошук спільної для всіх учасників теми. Вони можуть бути простими – інколи достатньо лише констатувати: «Так, це важко», або поцікавитись у партнера справами в інших сферах життя. Застосування «заяв-ліків» корисне завжди, особливо, коли здається, що розмова зайшла в глухий кут.

1. *Керуйте складною бесідою*

Складна розмова може виникнути будь-де – й в кімнаті для переговорів, і в кімнаті відпочинку. Такі розмови майже неминучі, не треба намагатись їх уникнути. Ось декілька порад, що дозволять спокійно та ефективно керувати складною розмовою:

* Почніть зі згоди. Якщо ви знаєте, що на певному етапі розмови ви зустрінетесь з суперечностями, краще почати з пошуку основи, що вас об’єднує. Можна заявити про те, що розмова, швидше за все буде складною, проте важливою для обох сторін. Ви можете проголосити існування певної загальної мети. У будь-якому випадку необхідно досягти відчуття згоди.
* Попросіть співрозмовника допомогти вам зрозуміти його чи її позицію.
* Протидійте бажанню «повернутись до розмови пізніше» чи спростувати те, що відбувається.
* Допоможіть партнеру зрозуміти свою позицію. Поясніть співрозмовнику стан свого дискомфорту, розкажіть про власні думки та ідеї стосовно прийнятого рішення.
* Зберігайте контакт. Навіть після закінчення складної розмови необхідно слідкувати за розвитком подій. Тому одразу зверніть увагу на ситуацію, яка складається після розмови. Запитайте у співрозмовника, наскільки він задоволений відповіддю та зберігайте з ним контакт у процесі подальшої спільної праці.

Починаючи складну розмову, будьте готові рухатись уперед, уникайте оборонної позиції і залишайтесь відкритими для застосування зазначених стратегій.

**ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ**

1. Назвіть основні етапи історії формування поняття «емоційний інтелект».
2. Визначте відмінності між поняттями «загальний (когнітивний) інтелект» та «емоційний інтелект».
3. Визначте відмінності між моделями емоційного інтелекту як системи вроджених здібностей і змішаними моделями.
4. Якщо людина реагує на емоціогенний подразник імпульсивно (миттєво), на якому рівні сформованості емоційного інтелекту здійснюється її діяльність?
5. Якщо вчитель реагує на неповагу до нього з боку одного з учнів спокійно (бо він знає про несприятливі стосунки у родині цього учня), на якому рівні сформованості емоційного інтелекту здійснюється діяльність педагога?
6. Розкрийте зміст понять внутрішньоособистісного та міжособистісного інтелекту як компонентів емоційного інтелекту.
7. Назвіть особливості підвидів інтелекту за Х. Гарднером.
8. Який з видів інтелекту формується разом з набуттям людиною базових знань (15-20 років) і протягом наступного життя залишається практично незмінним?
9. Який з видів інтелекту створює більшу вірогідність досягнення успіху в життєдіяльності?
10. Який з видів інтелекту сприяє вирішенню когнітивно складних задач?
11. Який з видів інтелекту допомагає людині стати популярною у колективі (однолітків, співробітників)?
12. Назвіть принаймні три змінні, що опосередковують вплив емоційного інтелекту на здоров’я людини.
13. Запишіть функції емоцій у соціальній взаємодії. Наведіть приклади їх реалізації.
14. З переліку основних законів емоцій оберіть три з них та опишіть їх на прикладах з власного життя.
15. Чому емоційний інтелект доцільно формувати саме в середній школі? З яких основних постулатів виходять автори теорії емоційного інтелекту?
16. Виконайте тести емоційного інтелекту, розроблені у межах різних моделях емоційного інтелекту та визначте їх переваги і недоліки?
17. На прикладі діяльності *психолога* визначте наступне:

А) набір характеристик, які повинен мати фахівець для його успішної професійної діяльності, й оцініть можливість їх формування в процесі проведення тренінгів емоційного інтелекту;

 Б) оцініть власні особистісні позитивні та негативні риси в аспекті рівнів сформованості емоційного інтелекту;

В) якщо б Ви проводили тренінг емоційного інтелекту, а Ваші сильні та слабкі властивості були притаманні Вашому клієнтові, як би Ви тактично надали йому зворотний зв'язок щодо необхідних шляхів самовдосконалення?

Г) поставте перед уявним клієнтом чіткі цілі на шляху самовдосконалення;

Д) розподіліть цілі на доступні здійсненню етапи їх досягнення.

**ГЛОСАРІЙ**

 ***Адаптивність –*** показник рівня пристосованості людини до навколишнього середовища і соціального оточення, що в цілому переживається особистістю як задоволення чи незадоволення собою і своїм життям.

 ***Ассертивність*** – здатність людини не залежати від зовнішніх впливів та оцінок, самостійно регулювати власну поведінку та нести відповідальність за неї.

 ***Аффект –*** потужне, відносно короткочасне нервово-психічне збудження – емоційний стан, пов'язаний з різкою зміною важливих для суб’єкта життєвих обставин.

 ***Гомеостаз*** – рухливий збалансований стан системи, що досягається та підтримується завдяки протидії зовнішнім та внутрішнім факторам, що його порушують.

 ***Емоції*** – стани, які пов’язані з оцінкою значущості для індивіда факторів, що на нього впливають, та знаходять своє вираження у формі безпосереднього переживання задоволення чи незадоволення його актуальних потреб.

 ***Емоційність –*** властивість людини, що характеризує зміст, якість та динаміку емоцій та почуттів. Одна зі складових темпераменту.

 ***Емпатія*** (від грец. empatheia ***–*** співпереживання) ***–*** розуміння, осягнення внутрішнього світу або емоційного стану іншої людини. Емоційна чуйність людини до переживань оточуючих, відгук на почуття іншої людиною, переживання тих же емоційних станів, які відчуває партнер по взаємодії, на основі повного ототожнення.

 ***Імпульсивність –*** особливість поведінки людини (у стійких формах – риса характеру), що полягає у схильності діяти за першим спонуканням, під впливом зовнішніх обставин чи емоцій.

 ***Емоційна зрілість*** – інтегративна властивість особистості, яка характеризує ступінь розвитку емоційної сфери на рівні адекватності емоційного реагування у певних соціокультурних умовах.

 ***Емоційний інтелект*** ***–*** (Дж. Мейер та П. Саловей) включає здібність адекватно сприймати, оцінювати та виражати емоції; спроможність породжувати почуття, коли вони сприяють мисленню; спроможність розуміти емоції та знання, що стосуються емоцій, а також здібність регулювати емоції, щоб сприяти власному емоційному та інтелектуальному зростанню

 ***Емоційна компетентність*** ***–*** сукупність знань, вмінь та навичок, які дозволяють приймати адекватні ситуації рішення та діяти на підставі результатів інтелектуальної оброки зовнішньої та внутрішньої емоційної інформації.

 ***Міжособистісний ЕІ -*** спроможність людини розуміти та впливати на емоції інших людей, усвідомлювати мотиви їхньої діяльності, ставлення їх до роботи, вирішувати, як краще співпрацювати з цими людьми.

 ***Внутрішньоособистісний ЕІ*** – це спроможність людини розуміти власні почуття, їх витоки, мотивувати себе на діяльність і регулювати на цій основі власну поведінку.

 ***Нейротизм/емоційна стійкість –*** риса особистості, яка характеризується підвищеною збуджуваністю, імпульсивністю та тривожністю. Протилежний полюс нейротизму ***–*** емоційна стійкість.

 ***Оптимізм*** – система уявлень про світ з вираженим позитивним ставленням до теперішнього та майбутнього. Виявляється у позитивному емоційному тоні сприйняття життя та очікуванні майбутнього.

 ***Самоактуалізація –*** прагнення людини до максимально повного виявлення та розвитку своїх особистісних можливостей, потреба у самовдосконаленні та реалізації власного потенціалу.

 ***Стресостійкість –*** властивість психіки, що відображає здатність людини успішно здійснювати необхідну діяльність (життєдіяльність) у стресогенних умовах. Формується в процесі онтогенезу людини на основі генетично зумовлених індивідуальних характеристик в умовах конкретного соціального оточення.

 ***Соціальне благополуччя*** – відчуття людиною комфортності в оточенні інших людей, впевненість у власних можливостях самоактуалізації; сприйняття соціального оточення, у якому перебуває людина, як упорядкованого і відчуття себе його частиною.

 ***Емоційно-вольова стійкість*** – здатність психіки людини зберігати високу функціональну активність і працездатність в умовах впливу стресорів, фрустраторів як у результаті адаптації до них, так і в результаті високого рівня розвитку емоційно-вольової саморегуляції.

 ***Почуття*** – форма емоційного переживання стійкого відношення індивіда до предметів та явищ дійсності.

**Список використаних джерел:**

1. Айзенк Г. Ю. Интеллект: новый взгляд / Ганс Юрген Айзенк // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 111–129.
2. Андреева И. Н. Об истории развития понятия «Эмоциональный интеллект» / Ирина Николаевна Андреева // Вопросы психологии. – 2008. – № 5. – С 83–95.
3. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект: исследования феномена / Ирина Николаевна Андреева // Вопросы психологии. – 2006. – № 3. – С. 78–86.
4. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / Ирина Николаевна Андреева. – Новополоцк: ПГУ, 2011. – 388 с.
5. Аршава І. Ф. Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини : моногр. / І. Ф. Аршава, Е. Л. Носенко. – Д. : Вид-во ДНУ, 2008. – 468 с.
6. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини і її діагностика / Ірина Федорівна Аршава. – Д. : Вид-во ДНУ, 2006. – 336 с.
7. Бредбери Т. Эмоциональный интеллект 2.0. / Т.Бредбери, Дж. Гривз; перевод с англ. Павла Миронова. – 2-е изд. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. – 208 с.
8. Брушлинский А. В. Психология субъекта в изменяющемся обществе / Андрей Владимирович Брушлинский // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18, № 2. – С. 18–32.
9. Васильев И. А. Эмоции и мышление / И. А. Васильев, В. Т. Поплужный, О. К. Тихомиров. – М.: Издательство Московского университета, 1980. – 192 с.
10. Власова О.I. Псiхологiя соцiальнiх здiбностей: структура, дiнамiка, чин- ники розвитку: моногр. / Олена Iванівна Власова. – Київ: Видавничо-полiграф. центр «Киiвський унiверситет», 2005. – 308 с.
11. Выготский Л. С. Мышление и речь / Лев Семенович Выготский. – М.: Лабиринт, 1999. — 352 с.
12. Выготский Л. С. Собрание сочинений: В 6-ти т. / Лев Семенович Выготский. – М: Педагогика, 1984. – Т. 2: Проблемы общей психологии; под ред. В. В. Давыдова. – 504 с.
13. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта; [пер. с англ.] / Д. Гоулман, Р. Бояцис, Э. Макки. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2005. – 301 с.
14. Дружинин, В.Н. Психодиагностика общих способностей / Владимир Николаевич Дружинин. – М.: Ин-т психологии РАН; М.: Академия, 1996. – 216 с.
15. Егоров И. А. Влияние уровня эмоционального интеллекта руководителей организации на выполнение управленческих функций: дис. … канд. психол. наук: 19.00.01 / Егоров Игорь Александрович. – М., 2006. — 120 с.
16. Журавльова Л. П. Психологічні основи розвитку емпатiї людини: дис. ... доктора психол. наук: 19.00.07 / Журавльова Лариса Петрівна. – О., 2009. – 391 с.
17. Журавльова Л. П. Психологія емпатiї: монографія / Лариса Петрівна Журавльова. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. – 328 с.
18. Зейгарник Б. В. Очерки по психологии развития личности / Б.В.  Зейгарник, Б. С. Братусь. – М.: МГУ, 1980. – 169 с.
19. Изард К. Психология эмоций [пер. с англ.] / Кєррол Изард. – СПб.: Питер, 2000. – 464 с.
20. Лафренье П. Эмоциональное развитие детей и подростков / Питер Лафренье; пер. с англ. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2004. – 256 с.
21. Леонтьев А. Н. Деятельность и сознание / Алексей Николаевич Леонтьев // Вопросы философии. – 1968. – № 2. – С. 137—140.
22. Либин А.В. Дифференциальная психология: На пересечении европейских, российских и американских традиций / Александр Викторович Либин. – М.: Смысл, 2000. – 549 c.
23. Либина, А. Чтобы не осталась женщина одинокой. Психология совла- дания с жизненными кризисами и сложными ситуациями / А. Либина; под общ. ред. А.В. Либина. – М.: Селена, 1995. – 552 с.
24. Льошенко О. А. Психологічні чинники емоційної компетентності осіб з різним рівнем самоактуалізації : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.01 / Олександра Андріївна Льошенко. – Київ, 2013 . – 19 с.
25. Люсин Д. В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭмИн / Дмитрий Владимирович Люсин // Психологическая диагностика. – 2006. – № 4. – С. 3–22.
26. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Дмитрий Владимирович Люсин // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования ; под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. – М.: Институт психологии РАН, 2004. – С. 29–36.
27. Люсин Д. В. Способность к пониманию эмоций: Психометрический и когнитивный аспекты / Дмитрий Владимирович Люсин // Социальное познание в эпоху быстрых политических и экономических перемен; под ред. Г. А. Емельянова. – М.: Смысл, 2000. – С. 38–48.
28. Майер, Г. Психология эмоционального мышления / Г. Майер // Хрестоматия по общей психологии. Психология мышления; под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.В. Петухова. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1981. – С. 123 – 129.
29. Носенко Е. Л. Емоційна розумність як детермінанта успішності життєдіяльності людини і шляхи її операціоналізації / Е. Л. Носенко, Н. В.  Коврига // Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка і психологія. – 2000. – Вип. 6. – С. 3–9.
30. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості / Елеонора Львівна Носенко // Вісник ДНУ. Педагогіка і і психологія. – 2012. – Т. 20, №9/1. – С. 116– 123.
31. Носенко Е. Л. Емоцiйний iнтелект: концептуалиiзацiя феномену, основнi функцii: монографія / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. – К.: Вища школа, 2003. – 126 с.
32. Носенко Е. Л. Сучасні напрями зарубіжної психології: психологія особистості / Е. Л. Носенко, І. Ф. Аршава. – Дніпропетровськ: ДНУ, 2010. – 261 с.
33. Носенко Е. Л. Форми відображеної оцінки емоційної стійкості та емоційної розумності людини: монографія / Носенко Е. Л., Аршава І. Ф., Кутовий К. П. – Д.: Інновація, 2011. – 178 с.
34. Ольшанникова А. Е. Эмоции и воспитание / Ариадна Ефимовна Ольшанникова. – М.: Знание, 1983. – 80 с.
35. Орме Г. Эмоциональное мышление как инструмент достижения успеха / Гиту Орме. – М.: «КСП+», 2003. – 269 с.
36. Пацявичюс И. В. Соотношение индивидуально-типических характеристик эмоциональности с особенностями саморегуляции деятельности: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. психол. наук / Ионас Викторович Пацявичюс. – М., 1981. – 26 с.
37. Переверзева И. А. Психофизиологический анализ индивидуальных различий по эмоциональности (на примере функции контроля за эмоциональной экспрессией): автореф. дис. на соискание уч. степени канд. психол. наук: 19.00.02 / Ирина Анатольевна Переверзева. – М., 1986. – 19 с.
38. Петровская А. С. Эмоциональный интеллект как детерминанта результативных параметров и процессуальных характеристик управленческой деятельности: дис. … канд. психол. наук : 19.00.03 / Петровская Анастасия Сергеевна. – Ярославль, 2007. – 225 с.
39. Плужников И. В. Эмоциональный интеллект при аффективных расстройствах: дис. … канд. психол. наук: 19.00.04 / Плужников Илья Валерьевич. – М., 2010. – 190 с.
40. Психология жизненного успеха. Опыт социально-психологического анализа преодоления критических ситуаций / [под ред. Л. В. Сохань, Е. И.  Головаха, Р. А. Ануфриева и др]. – К.: Ин-т социологии НАН Украины, 1995. – 149 с.
41. Радугин А. А. Философия: курс лекцій / Алексей Алексеевич Радугин. – М.: Центр, 2000. – 272 с.
42. Робертс Р.Д. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике / Р. Д. Робертс, Дж. Мэттьюс, М. Зайднер, Д. В. Люсин // Психология: Журнал Высшей школы экономики. – 2004. – Т.1, №4. – С. 3–24.
43. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии: в 2 т. / Сергей Леонидович Рубинштейн. – М.: Педагогика. – Т. 2. – 1989. – 328 с.
44. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии / Сергей Леонидович Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1973. – 424 с.
45. Санникова О. П. О структуре психологической проницательности / Ольга Павловна Санникова // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. – 2014. – Vol. II(8), №16. – С. 178–181.
46. Санникова О. П. Соотношение устойчивых индивидуально-типических особенностей эмоциональности и общительности / Ольга Павловна Санникова // Вопросы психологии. – 1982. – № 2. – С. 109–115.
47. Санникова О. П. Эмоциональность в структуре личности / Ольга Павловна Санникова. – Одесса: Хорс, 1995. – 334 с.
48. Тихомиров О. К. Психология мышления / Олег Константинович Тихомиров. – M.: Академия, 2002. – 288 с.
49. Тихомиров О. К. Структура мислительной деятельности человека / Олег Константинович Тихомиров. – М.: Издательство Московского университета, 1968. – 170 с.
50. Философия: учебник / [под ред. В. Д. Губина, Т. Ю. Сидориной]. – М.: Гардарики, 2004. – 828 с.
51. Холодная, М.А. Психология интеллекта: парадоксы исследования / Марина Александровна Холодная. – М.: Изд-во «Барс», 1997. – 392 с.
52. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер, 2003. – 608 с.
53. Чебикін О. Я. Становлення емоційної зрілості особистості: [монографія] / О. Я. Чебикін, І. Г. Павлова. – О.: СВД Черкасов, 2009. – 232 с.
54. Черножук Ю. Г. Соціальний інтелект майбутніх менеджерів із різним типом невербального спілкування / Ю. Г. Черножук, О. О. Черногор // Міжнародна наук.-практ. конф. молодих учених та студентів «Індивідуально-психологічні якості особистості майбутніх психологів та їх динаміка у період професійної підготовки (20 трав. 2010 р.). – О.: СМИЛ, 2010. – С. 62–65.
55. Четверик-Бурчак А. Г. Емоційний інтелект як чинник успішності вирішення головних життєвих завдань / Аліна Григорівна Четверик-Бурчак // Психолінгвістика. – 2013. – Вип. 14. – С.163–184.
56. Четверик-Бурчак А. Г. Емоційний інтелект як інтегративна властивість особистості / Аліна Григорівна Четверик-Бурчак // Матеріали VIII міжнародної науково-практичної конференції «Психолінгвістика у сучасному світі – 2013» (18-19 жовтня 2013 р. м. Переяслав-Хмельницький, Україна) . – 2013. – С. 73.
57. Четверик-Бурчак А. Г. Механізми зв’язку рівнів сформованості емоційного інтелекту з успішністю життєдіяльності особистості / Аліна Григорівна Четверик-Бурчак // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. – 2011. – Т. 10. – №19. – C. 592–602.
58. Четверик-Бурчак А.Г. Роль особистісних настанов у формуванні емоційного інтелекту як чесноти / А. Г. Четверик-Бурчак, Е. Л. Носенко // Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна. – 2011. – №47. – Сер. Психологія. – С. 161–167.
59. Эллис, А. Гуманистическая психотерапия: рационально-эмоциональный подход / Альберт Эллис; пер. с англ. – М.: Изд-во ЭКСМО- Пресс, 2002. – 272 с.
60. Adilogullari I. Analysis of the relationship between the emotional intelligence and professional burnout levels of teachers / I. Adilogullari, H. Ulucan, E. Senel // Educational Research and Reviews. – 2014. – Vol. 9(1). – P. 1–8.
61. Averill J.R. Emotional creativity / J.R. Averill, C. Thomas-Knowles. In K.T. Strongman (Ed.) // International review of studies on emotion. – 1991. – Vol. 1. – P. 269–299.
62. Averill J.R. Individual differences in emotional creativity: structure and correlates / J.R. Averill // Journal of Personality. – 1999. – 67:2. – P. 331–371.
63. Averill J.R. A tale of two Snarks: emotional intelligence and emotional creativity compared / J.R. Averill // Psychological Inquiry. – 2004. – 15. – P. 228–233.
64. Averill, J.R. Emotions as mediators and as products of creative activity / J.R. Averill. In J.Kaufman & J.Baer (Eds.). Creativity across domains: Face of muse. – Mahwah, N.Y.: Erlbaum, 2005. – P. 225–243.
65. Alloy L. B. Depressive realism: Four theoretical perspectives / L. B. Alloy, L. Y. Abramson ; in L. B. Alloy (Eds.) // Cognitive processes in depression. – New York: Guilford Press. – 1988. – P. 223–265.
66. Alloy L. B. Judgement of contingency in depressed and non-depressed students: Sadder but wiser? / L. B. Alloy, L. Y. Abramson // Journal of Experimental Psychology: General. – 1979. – Vol. 108. – P. 441–485.
67. Andrei F. Trait emotional intelligence and somatic complaints with reference to positive and negative mood / F. Andrei, K. V. Petrides // Psihologija. – 2013. – № 46. – P. 5–15.
68. Arnold M.B. Emotion and personality / M.B. Arnold. – N.Y.: Сolumbia University Press, 1960.
69. Austin E. J. Emotional intelligence / Austin E. J., Parker J. D. A., Petrides K. V., Saklofske D. H. ; in G. J. Boyle, G. Matthews, D. H. Saklofske (Eds.) ; The SAGE handbook of personality theory and assessment. – Vol 1: Personality theories and models. – CA: Sage Publication. – 2008. – P. 576–596.
70. Austin E. J. Personality, well-being and health correlates of trait emotional intelligence / Austin E. J., Saklofske D. H., Egan V. // Personality and Individual Differences. – 2005. – Vol. 38. – P. 547–558.
71. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change / Albert Bandura // Psychology Review. – 1977. – Vol. 84. – P. 191–215.
72. Barchard K. A. Does emotional intelligence assist in the prediction of academic success? / Kimberly A. Barchard // Educational and Psychological Measurement. – 2003. – Vol. 63. – P. 58–840.
73. Bar-On R. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory / R. Bar-On // R. Bar-On, J. D. A. Parker (eds.) ; Handbook of emotional intelligence. – San Francisco: Jossey-Bass. – 2000. – P. 363–388.
74. Bar-On R. Emotional intelligence: an integral part of positive psychology / Reuven Bar-On // South African Journal of Psychology. – 2010. – Vol. 40(1). – P. 54–62.
75. Bar-On R. EQ-i: The Emotional Quotient Inventory Manual. A Test of Emotional Intelligence / Reuven Bar-On. – New York: Multi-Health System, 1995. – 112 p.
76. Bar-On R. The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Rationale, description, and summary of psychometric properties / Reuven Bar-On ; in G. Geher (Eds.) // Measuring emotional intelligence: Common ground and controversy. – New York: Nova Science Publishers. – 2004. – P. 42–111.
77. Bechtoldt M. N. The primacy of perceiving: Emotion recognition buffers negative effects of emotional labor / Bechtoldt M. N., Rohrmann S., De Pater I. E., Beersma B. // Journal of Applied. Psychology. – 2011. – № 96. – P. 94–1087.
78. Berry D. S. Personality, nonverbal behavior, and interaction quality in femail dyads / D. S. Berry, J. Sherman-Hansen // Personality and Social Psychology Bulletin. – 2000. – Vol. 26. – P. 92–278.
79. Brackett M. A. Emotional intelligence and its relation to everyday behavior / Brackett M. A., Mayer J. D., Warner R. M. // Personality and individual Differences. – 2004. – Vol. 36. – P. 1387–1402.
80. Bradberry T. Emotional intelligence 2.0 / T. Bradberry, J. Greaves. – San Diego: TalentSmart, 2009. – 255 p.
81. Carmeli A. The relationship among emotional intelligence, task performance, and organizational citizenship behaviors / A. Carmeli, E. Josman // Human Performance. – 2006. – №19. – P. 19–403.
82. Chetveryk-Burchak A. On assessing emotional intelligence as a precursor of positive personality functioning and mental health / A. Chetveryk-Burchak, E. Nosenko // Advances in Social Sciences Research Journal . – 2014. – Vol.1, № 4. – P. 33–42.
83. Conte J. M. A review and critique of emotional intelligence measures / Jeff M. Conte // Journal of Organizational Behavior. – 2005. – № 26. – P. 433–440.
84. Corr P. J. Reinforcement sensitivity theory and personality / Philip J. Corr // Neuroscience and Behavioral Reviews. – 2004. – Vol. 28. – P. 32–317.
85. Costa S. Trait emotional intelligence and inflammatory diseases / Costa S., Petrides K. V., Tillmann T. // Psychology, Health & Medicine. – 2014. – № 19. – P. 180 –189.
86. Côté S. Emotional intelligence, cognitive intelligence, and job performance / S. Côté, C. T. H. Miners // Administrative Science Quarterly. – 2006. – Vol. 51. – P. 1–28.
87. Côté S. The ability to regulate emotion is associated with greater well-being, income, and socioeconomic status / Côté S., Gyurak A., Levenson R. W. // Emotion. – 2010. – №10. – P. 33–923.
88. Gardner H. Frames of mind: The theory of multiple intelligence / Howard Gardner. – New York: Basic Books, 2011. – 528 p.
89. Gardner H. Intelligence reframed: Multiple Intelligences for the 21st Century / Howard Gardner. – New York: Basic Books, 2000. – 304 p.
90. Gardner H. Multiple intelligences: the theory in practice / Howard Gardner. – New York: Basic Books, 1993. – 304 p.
91. Goleman D. Emotional intelligence / Daniel Goleman. – New York: Bantam Books, 1995. – 352 p.
92. Goleman D. Social Intelligence: The New Science of Human Relationships / Daniel Goleman. – New York: Bantam Books, 2006. – 416 p.
93. Goleman D. Why it can matter more than IQ / Daniel Goleman. – New York: Bantam Books, 2006. – 384 p.
94. Goleman D. Working with emotional intelligence / Daniel Goleman. – New York: Bantam Books, 2000. – 400 p.
95. Golnisch G. Emotional imagery: Strategies and correlates / G. Golnisch, J.R. Averill // Cognistion and Emotion. – 1993. – 7. – P. 407 – 429.
96. Law K. S. The construct and criterion validity of emotional intelligence and its potential utility for management studies / Law K. S., Wong C. S., Song L. J. // Journal of Applied Psychology. – 2004. – Vol. 89(3). – P. 483–496.
97. Lazarus R. S. Emotion and adaptation / Richard S. Lazarus. – New York: Oxford University Press, 1991. – 334 p.
98. Martins A. A comprehensive meta-analysis of the relationship between Emotional intelligence and health / Martins А., Ramalho N., Morin E. // Personality and individual Differences. – 2010. – Vol. 49. – P. 554–564.
99. Mayer J. D. A field guide to emotional intelligence / J. D. Mayer ; in J. P. Ciarrochi, J. P. Forgas J. P., J. D. Mayer J. D. (Eds) // Emotional intelligence in everyday life. Philadelphia. – P.A.: Psychology Press. – 2001. – P. 3– 24.
100. Mayer J. D. Emotional intelligence as a standard intelligence / Mayer J. D., Salovy P., Caruso D., Sitarenios G. // Emotion. – 2001. – № 1. – P. 232–242.
101. Mayer J. D. Emotional intelligence as zeitgeist, as personality and as a standard intelligence / Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. ; in R. Bar-On, J. D. A. Parker (Eds.) // Handbook of emotional intelligence. – New York: Jossey-Bass. – 2000. – P. 92—117.
102. Mayer J. D. Emotional Intelligence. New ability or eclectic traits? / Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. // American Psychologist. – 2008. – September. – P. 503 – 517.
103. Mayer J. D. Emotional intelligence: Theory, Findings, and Implications / Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. // Psychological Inquiry. – 2004. – Vol. 15. – № 3. – P. 197–215.
104. Mayer J. D. Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence / Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. // Intelligence. – 1999. – Vol. 27. – P. 267–298.
105. Mayer J. D. Emotion, intelligence, emotional intelligence / John D. Mayer ; in J. P. Forgas (Ed.) // The handbook of affect and social cognition. – NJ: Lawrence Erlbaum. – 2000. – P. 410—431.
106. Mayer J. D. How mood influences cognition / John D. Mayer ; in N. E. Sharkey (Eds.) // Advances in cognitive science. – Chichester: Ellis Horwood. – 1986. – P. 290—314.
107. Mayer J. D. Modeling and measuring emotional intelligence with the MSCEIT V 2.0 / Mayer J. D., Salovey P., Caruso D., Sitarenios G. // Emotion. – 2003. – №3. – P. 97–105.
108. Mayer J. D. Models of emotional intelligence / Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. ; in R. J. Sternberg (Eds.) // Handbook of human intelligence (2nd ed.). – New York: Cambridge University Press. – 2000. – P. 396–422.
109. Mayer J. D. The intelligence of emotional intelligence / J. D. Mayer, P. Salovey // Intelligence. – 1993. – Vol. 17. – № 4. – P. 433–442.
110. Mayer J. D. Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: a component of emotional intelligence / Mayer J. D., Paolo M. Di, Salovey P. // Journal of Personality Assessment. – 1990. – Vol. 54. – № 3, 4. – P. 772 – 781.
111. Mayer J. D. Personality moderates the effects of affect on cognition / Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. ; in: J. Fogas, K.Fielder (Eds.) // Affect, cognition and social behavior. – Toronto: Hogrete. – 1988. – P. 87–99.
112. Mayer J. D. The key ingredients of emotional intelligence interventions: similarities and differences / J. D. Mayer, J. Ciarrochi ; in J. D. Mayer, J. Ciarrochi (Eds.) // Applying emotional intelligence: Practional guide. – New York: Psychology Press. – 2007. – P. 144–156.
113. Mayer J. D. What is emotional intelligence? / J. D. Mayer, P. Salovey ; in P. Salovey, D. Sluyter (Eds.) // Emotional development and EI: Educational implications. – New York: Basic Books. – 1997. – P. 3–34.
114. Frijda N. H. The Laws of Emotion / Nico Frijda. – Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates, 2007. – 352 p.
115. Nosenko Е. The hierarchy of personality resources of mental health / Nosenko E., Arshava I., Chetveryk-Burchak А. // 26th Conference of the European Health Psychology Society (August 21-25, 2012. Prague, Czech Republic). – 2012. – P. 294.
116. Nosenko E. Trait-oriented approach to operationalizing Emotional Intelligence / E. Nosenko, K. Kovriga // Abstracts of the 7th European Congress of Psychology (1-6 July). – London, Great Britain. – 2001. – p. 211.
117. Parker J. D. A. Academic achievement in high school: Does emotional intelligence matter? / Parker J. D. A., Creque Sr. R. E, Barnhart D. L., Harris J. I., Majeski S. A., Wood L. M., Bond B. J., Hogan M. J. // Personality and individual Differences. – 2004. – Vol. 37. – P. 30–1321.
118. Parker J. D. A. Emotional intelligence and academic success: Examining the transition from high school to university / Parker J. D. A., Summerfeldt L. J., Hogan M. J., Majeski S. A. // Personality and individual Differences. – 2004. – Vol. 36. – P. 72–163.
119. Petrides K. V. A comparison of the trait emotional intelligence profiles of individuals with and without Asperger syndrome / Petrides K. V., Hudry K., Michalaria G., Swami V., Sevdalis N. // Autism. – 2011. – № 15. – P. 671–682.
120. Petrides K. V. The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior at school / Petrides K. V., Frederickson N., Furnham A. // Personality and Individual Differences. – 2004. – № 36. – P. 277–293.
121. Petrides K. V. Trait emotional intelligence and the Dark Triad traits of personality / Petrides K. V., Vernon P. A., Aitken Schermer J., Veselka L. // Twin Research and Human Genetics. – 2011. – № 14. – P. 35–41.
122. Petrides K. Trait emotional intelligence theory / K. Petrides //Industrial and Organizational Psychology: Perspectives on Science and Practice. – 2010. – Vol. 3(2). – P. 136–139.
123. Petrides K. V. Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with references to established trait taxonomies / K. V. Petrides, A. Furnham // European Journal of Personality. – 2001. – Vol. 15. – P. 48–425.
124. Saarni, C. Development of emotional competence / Carolyn Saarni. – N.Y.: Guilford Press, 1999. – 381 p.
125. Saklofske D. H. Factor structure and validity of a trait emotional intelligence measure / Saklofske D. H., Austin E. J., Minski P. S. // Personality and individual Differences. – 2003. – Vol. 34. – P. 21–707.
126. Salovey P. Emotional development and emotional intelligence: Educational implications / P. Salovey, D. J. Sluyter. – New York: Basic Books, 1997. – 288 p.
127. Salovey P. Emotional intelligence / P. Salovey, J.D. Mayer //  Imagination, Cognition, and Personality. – 1990. – № 9. – P. 185–211.
128. Salovey P. The positive psychology of emotional intelligence / Salovey P., Mayer J. D., Caruso D. ; in C. Snyder, S. Lopez (Eds.) // The handbook of positive psychology. – New York: Oxford University Press. – 2002. – P. 159 –171.
129. Schachter S. The interaction of cognitive and physiological determinants of emotional states / S. Schachter // L. Bercowitz (ed.) Advances in experimental social psychology. – N.Y., 1964. – P. 48–80.
130. Scherer K. R. Componential emotion theory can inform models of emotion competence / Klaus R. Scherer ; in G. Mattews, M. Zeidner, R. D. Roberts, eds. // The Science of Emotional Intelligence: Knowns and Unknowns. – New York: Oxford University Press. – 2007. – P. 26–101.
131. Schutte N. S. A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health / Schutte N. S., Malouff J. M., Thorsteinsson E. B., Bhullar N., Rooke S. E. // Personality and Individual Differences. – 2007. – Vol. 42. – P. 33 – 921.
132. Sifneos P. E. Problems of psychotherapy of patients with alexithymic characteristics and physical disease / Peter Emmanuel Sifneos // Psychother. Psychosom. – 1975. – Vol. 26. – P. 65–70.
133. Spearman C. The ability of man / Charles Spearman. – N.Y.: Macmillan, 1927. – 484 p.
134. Sternberg R. The Triarchic Theory of Successful Intelligence / R. Sternberg ; in D. Flanagan, P. Harrison (Eds.) // Contemporary IntellectualAssessment: Theory, Tests, and Issues. – New York: Guilford Press. – 2005. – P.103– 118.
135. Wechsler D. Non-intellective factors in general intellect / David Wechsler // Psychological Bulletin. – 1940. – Vol. 37. – P. 444—445.
136. Wechsler D. Wechsler Intelligence Scale for Children / David Wechsler. – New York: Psychological Corporation, 1949. –112 p.
137. Zeidner M. Development of emotional intelligence: Towards a multi-level investment model / M. Zeidner [et al.] // Human Development. – 2003. – 46. – P. 69 – 96.
138. Zeidner M. What we know about emotional intelligence: how it affects learning, work, relationships, and our mental health / Zeidner M., Matthews G., Roberts R. D. – London: A Bradford book, 2009. – 464 p.
139. Zins J. E. Social and emotional learning for success school performance / Zins J. E., Payton J. W., Weisberg R. P., O’Brien M. U. ; In G. Mattews, M. Zeidner, R. D. Roberts (Eds.) // Emotional Intelligence: Knowns and Unknowns. – New York: Oxford University Press. – 2007. – P. 95–376.

**ЗМІСТ**

Вступ 3

Лекція 1. Витоки уявлень про емоційний інтелект у філософських вченнях 7

Лекція 2. Історія становлення уявлень про емоційний інтелект у

зарубіжній психології 11

Лекція 3. Передумови введення терміну «емоційний інтелект»

у вітчизняній психології 22

Лекція 4. Підходи до концептуалізації феномену емоційного інтелекту

як системи вроджених здібностей 26

Лекція 5. Уявлення про емоційний інтелект як інтегративну, контекстуалізовану властивість індивідуальності 29

Лекція 6. Диспозиційна модель емоційного інтелекту К.В. Петрідеса

та Е. Фернхема 36

Лекція 7. Теорія емоційної розумності Е.Л. Носенко 39

Лекція 8. Інтегративна модель емоційного інтелекту І.М. Андрєєвої 43

Лекція 9. Підходи до вимірювання рівнів сформованості емоційного

інтелекту 47

Лекція 10. Прогностична цінність ЕІ і стан досліджень його ролі в успішності життєдіяльності особистості 53

Лекція 11. Емоційний інтелект в структурі особистості 60

Лекція 12. Закони емоцій 74

Лекція 13. Стратегії саморозвитку емоційного інтелекту Т. Бредбері та Дж. Грівз 76

Завдання для самоконтролю 94

Глосарій 96

Список рекомендованої літератури 99